

# برنامج لياقة السيدات

30-16 مارس 2017

7:00 PM	6:00 PM	5:00 PM	4:00 PM	3:00PM	10:00 AM	9:00 AM	8:00 AM	7:15AM	منطقة التدريب	
شكل الجسم	تاي بو بفاصل	زومبا	تمارين البطن	التدريب الدائري	شكل الجسم	تمارين 3/15	تباتا	لياقة الصباح	FS1	الأحد
	ساقان مؤخرة وبطن	شكل الجسم	تحدي الخطوات			سحب و رفع	ساقان مؤخرة وبطن		FS2	
	تمارين البطن					تمارين البطن			FS3	
		تي ار اكس							FS5	
		بيلاتس	المرونة والصلابة		المرونة والصلابة	بيلاتس	يوغا		FS7	
	الدراجة الثابتة					الدراجة الثابتة	الدراجة الثابتة		استديو الدراجة	
		قوة المشي					فارتليك		أكتيف هول	
									داخل/خارج المبنى	
	زومبا	شكل الجسم	الخطوات / متقدم	شكل الجسم		تحدي الخطوات	ري.ب.ي.د	لياقة الصباح	FS1	الاثنين
	ساقان مؤخرة وبطن	سحب و رفع	ساقان مؤخرة وبطن			ساقان مؤخرة وبطن	شكل الجسم		FS2	
		تمارين البطن	تمارين طقات الكيتيل			تمارين طقات الكيتيل			FS3	
	تي ار اكس						تي ار اكس		FS5	
	يوغا					بيلاتس	المرونة والصلابة		FS7	
		الدراجة الثابتة				الدراجة الثابتة	الدراجة الثابتة		استديو الدراجة	
التدريب الدائري					المعسكر الرياضي				أكتيف هول	
تمارين بفاصل	زومبا	تباتا	ري.ب.ي.د		التدريب الدائري	زومبا	ركلة المرح	لياقة الصباح	FS1	الثلاثاء
	شكل الجسم	ساقان مؤخرة وبطن	شكل الجسم	تمارين البطن		سحب و رفع	شكل الجسم		FS2	
	تمارين البطن					تمارين البطن	الخطوة		FS3	
	بيلاتس	المرونة والصلابة	تمارين البطن		التدريج والأسترخاء	يوغا	فت بار		FS7	
		الدراجة الثابتة				تمارين الجري والدراجة	الدراجة الثابتة		استديو الدراجة	
	فارتليك								أكتيف هول	
							تمرين السحب تي آر اكس		البهو	
			لنتحدث عن صحتك		لنتحدث عن صحتك				غرفة الجمال	
ساقان مؤخرة وبطن	ركلة المرح	أسلوب الأيروبيك	زومبا ستب		تمارين البطن	تمارين البطن	تمارين 3/15		FS1	الأربعاء
	سحب و رفع	شكل الجسم	ساقان مؤخرة وبطن		شكل الجسم	تحدي الخطوات	شكل الجسم		FS2	
	تمارين البطن		تمارين البطن						FS3	
							تي ار اكس		FS5	
	باور يوغا	فيت بار	بيلاتس		بيلاتس				FS7	
		الدراجة الثابتة					الدراجة الثابتة	دراجة الصباح	استديو الدراجة	
					المعسكر الرياضي	فارتليك			أكتيف هول	
	زومبا	تباتا	تدريب 2x20	التدريب الدائري	شكل الجسم	زومبا	تباتا	لياقة الصباح	FS1	الخميس
		تحدي الخطوات	شكل الجسم			سحب و رفع	شكل الجسم		FS2	
			تمارين البطن			تمارين البطن	تمارين بفاصل		FS3	
			تدريب تي آر إكس						FS5	
		المرونة والصلابة			التدريج والأسترخاء	بيلاتس	يوغا		FS7	
							الدراجة الثابتة		استديو الدراجة	
		شكل الجسم	تمارين البطن	التدريب الدائري		تمارين البطن	شكل الجسم		FS1	
		تمارين البطن	ساقان مؤخرة وبطن						FS2	
	بيلاتس				بيلاتس		المرونة والصلابة		FS7	

## مستويات الحدة:

خفيف الى

يعتمد على لياقة الفرد

متوسط الحدة الى شديد (ليست للمبتدئين)

الملاحظة:

\* جميع الحصص قابلة للتغيير حسب توفرها.

\* حصص "التغذية المناسبة" مفتوحة لجميع السيدات.

\* يخضع جدول الحصص للتعديل أو التعليق خلال شهر رمضان، العطلات الرسمية، كذلك خلال أشهر الصيف أو أي مناسبات تقام داخل منطقة أسباير.

\* يمكن للمدرب إلغاء الفصل التدريبي وتوجيه الحضور إلى فصل تدريبي آخر إذا كان عدد المشاركين غير كافٍ.

\* برنامج ASPIRE ACTIVE وجدوله متوفرة على الموقع الإلكتروني [www.aspire.qa/active](http://www.aspire.qa/active) على الفيس بوك في <https://www.facebook.com/AspireActive>

## برنامج لياقة النساء - وصف البرنامج

انضمي إلى هذا التمرين الخاص بالقلب والأوعية الدموية الممتع والحارق للدهون. 20 دقيقة من تمارين أيروبيكس مركزة تليها 20 دقيقة من رقصات إيقاعية بالخطوات.		<b>تدريب 2X20</b>
حصة تركز على انتعاش واسترخاء عضلاتك. سنوجهك لإيجاد نقطة الألم لتسهيل التعافي ومنع الإصابات وتعزيز الأداء.		<b>التدرج والاسترخاء(30دقيقة)</b>
تمرين للجسم كاملاً يمكن أن يساعدك على تحقيق أهدافك الخاصة باللياقة البدنية بأكبر قدر من الكفاءة. هذا الصف سيحقق لك ذلك لأنه يجمع بين تمرين قصير للقلب والأوعية الدموية في هذه الحصة ستتعلمين رقصات خطوات مبدئية تمنحك تمريناً للقلب والأوعية الدموية ولحرق الدهون مع تركيز قوي على تمارين تقوية عضلات الجسم كله.		<b>التدريب الدائري</b>
هذه الحصة التدريبية ستوضح لك كيف يمكنك تحسين مهاراتك المتدرجة بتعلم المستوى الابتدائي مروراً بالمتوسط من فن الرقص مقرونا بتدريب متوسط ألى عالي الحدة.		<b>الخطوات\متقدم</b>
انضمي إلى هذه الحصة الممتدة على طول 35 دقيقة من التدريبات المكثفة لركوب الدراجة داخل الصالة لتتمكني من بداية يوم جديد وزيادة مستويات النشاط القلبي وقوة التحمل. لدينا مدربون خبراء يعملون خارج العادة للحصول على أفضل ما في الحصة.		<b>الخطوة</b>
تم تصميم هذه الحصة لتقوية ونحت عضلات الأرداف والبطن والساقين ومن أجل الحصول على أفضل تأثير للتمرين تستخدم مجموعة متنوعة من التمارين إما وقوفاً أو على الأرضية.		<b>الساقان ،المؤخرة ،</b>
التمرين يحرق الدهون ويعزز اللياقة البدنية من خلال سلسلة من حصص تكييف القلب المركزة على النتائج		<b>والبطن</b>
ابدئي يومك بحصة حيوية من المشي مدموجة مع تمارين لتقوية كافة الجسم. هذه الحصة ذو الأسلوب القوي سوف يوقظك ويجعلك تتمتعين بنشاط وحيوية لبقية يومك		<b>الفارتيك</b>
هذه الحصة تشمل تمارين التقوية التي تركز أساساً على عضلات الظهر والبطن وتمارين تمدد ستساعدك على تنمية مرونة العضلات وتخفيف التوتر في مناطق الكتفين والرقبة والظهر والأوراك.		<b>اللياقة الصباحية</b>
تعلمي إتقان مجموعة من التركيبات بينما تعطين لجسمك تمريناً لحرق السعرات الحرارية.		<b>المرونة والصلابة</b>
هي سسلة من الاوضاع تهدف الي تحسين قوة و توازن و مرونة الجسم عن طريق اتباع المدربة , هذه الحصة تقدم تنوع و مرج و حيوية		<b>أسلوب الأيروبيك</b>
تركز هذه الحصة الخاصة على سلسلة من التمارين منخفضة التأثير تهدف إلى تقوية عضلات البطن وزيادة المرونة والتوازن وتحسين وضعية الجسم. الحركات البطيئة والمضبوطة تقوي العضلات وتمدها وتساعد في إعادة التوازن للجسم.		<b>باور يوغا</b>
انضمي في أحد تمارين القلب والأوعية الدموية والتكيف الصعبة والممتعة التي تجمع بين أنواع مختلفة من رياضات الفنون القتالية (سلسلة من الضربات واللكمات والركلات) والدفاع عن النفس و تمارين التقوية.		<b>بيلاتس</b>
انضمي إلى تدريب يساعدك على الحصول على نتائج رائعة في القدرات الهوائية واللاهوائية. ويشمل نهج أسلوب التدريب المتقطع هذا ممارسة تمارين جد مكثفة تليها فترة استراحة قصيرة تعاد 8 مرات باستمرار.		<b>تاي بو بغافل</b>
تمارين الأيروبيكس بالخطوات تساعد على حرق السعرات الحرارية وتخفف التوتر وتساعد على النوم المريح وتقوي العضلات وتعطي الجسم مظهراً جيداً. انضمي إلي هذا التمرين المليء بالتحديات الذي يستخدم رقصات وحركات خطوات متقدمة ومعقدة.		<b>تباتا</b>
هذا البرنامج يستخدم الجاذبية ووزن الجسم لتطوير القوة والتوازن والمرونة والثبات. وهو تمرين فعال للجسم كله يزيد من قدرة العضلات على التحمل.		<b>تحدي الخطوات</b>
تقسم هذه الحصص الممتعة والمحفزة إلى ثلاثة أجزاء: 15 دقيقة من رقصات الأيروبيكس (سهلة التتبع) لتنشيط القلب والأوعية الدموية و15 دقيقة من رقصات الخطوات الأساسية لتنشيط القلب والأوعية الدموية و15 دقيقة من تمارين نحت العضلات والتقوية.		<b>تدريب تي آر أكس</b>
تطوير والمحافظة على عضلات البطن والظهر. يصحح الوضعية الخاطئ ويوفر حماية وقائية للعمود الفقري والأعضاء الداخلية		<b>تمارين 3 / 15</b>
صممت هذه الحصة خصيصاً لتوفر لك مجموعة تمارين تدريب القلب التي تتضمن تمارين الدراجة والجري داخل المبنى		<b>تمارين البطن</b>
تمارين فعالة للقلب بالإضافة إلي الكثير من المرح خلال الحصة. وبالاستمرار سوف تحصيلين على افضل النتائج مما يساعدك على الوصول إلي لياقتك وتحقيق هدفك في فقدان الوزن بسرعة.		<b>تمارين الجري والدراجة</b>
تقدم هذه الحصة المكثفة نتائج سريعة في القوة وقوة التحمل ونحت للعضلات وذلك بتحدي جهازك العضلي وجهاز القلب والأوعية الدموية بحركات ديناميكية لكافة الجسم		<b>تمارين بغافل</b>
هذا التمرين المكثف يستخدم بارة وحبل مطاطي ويوفر خليطاً فريداً من الدوران والثبات والتحكم والقوة والقدرة والحركة والتكيف وتحديات التوازن والتنسيق.		<b>تمارين حلقات الكيتبيل</b>
ثلاثة حصص لركوب دراجة ثابتة مدة كل واحدة 15 دقيقة يليها تدريب وظيفي والسرعة النهائية في التمرين ستكون بمثابة تحدي لقدراتك القلبية كما ستقوم في نفس الوقت بتحسين مرونتك وعضلات بطنك وتوازنك وتنمية قدراتك الضعيفة بتمارين وظيفية.		<b>تمرين السحب تي آر إكس</b>
يجمع هذا البرنامج التدريبي عالي الكثافة للجسم كله بين العناصر المكونة لبرنامج ريبب RIPPED وهي تمارين التقوية والتمارين المتقطعة والقوة وتمارين القفز وقوة التحمل مع اقتراحات نظام غذائي		<b>دراجة 3/15</b>
هذه الحصة الديناميكية تجمع بين تمارين فردية وثنائية باستخدام كيس الملائمة الواقف. تخلصي من الدهون من جميع أنحاء الجسم بهذه الحركات التدريبية التي تنحت العضلات وذلك يستخدم هذا التمرين ذو الطاقة العالية دراجة ثابتة داخل الصالة في إطار صف جماعي. ركوب الدراجة الثابتة مع إيقاعات الموسيقى مصمم خصيصاً لتحسين قوة تحمل القلب والأوعية برنامج الزومبا يجمع بين أنغام الموسيقى اللاتينية وحركات سهلة المتابعة لإنشاء برنامج لياقة بدنية فريد من نوعه سيعجبك حتماً وهو يشمل إيقاعات من الميرينغو والسلسا والكومبيا والريغتون.		<b>زومبا</b>
بكل سهولة وإيقاعات مليئة بالمرح، ستتمكنين من تحسين كفاءة القلب والأوعية الدموية. استعدي لجلسات تمارينات زومبا الجديدة!		<b>زومبا ستب</b>
هذا البرنامج مستوحى من تصميمات رقص مجموعة أر إكس لرفع الأثقال باستخدام صيغة السحب: بالتركيز على الأحمال خفيفة الوزن وكثرة تكرار الحركات ستحرقين الدهون وتكسبين القوة وتنتجين تكييف عضلات جسم نحيل بسرعة.		<b>سحب و رفع</b>
قومي بتدريب عضلاتك في هذا الصف الحُر بإحماء منخفض التأثير وتمارين لتقوية عضلات الجسم كله. من خصائص شكل الجسم تكرر التمارين عدة مرات مع استعمال أوزان خفيفة أو بدونها وألم العضلات.		<b>شكل الجسم</b>
تمرين رائع ومصمم خصيصاً لنحت وتشكيل جسمك وتغييره من خلال المزج بين حركات الباليه والبيلاتيس وتدريبات التقوية. انضمي إلينا لتختبري نتائج يمكنك ملاحظتها والشعور بها.		<b>فت بار</b>
المشي واحد من تمارين القلب والأوعية الدموية منخفضة التأثير الأكثر شهرة وفائدة. خلال هذا الصف يتم توجيهك من خلال مجموعة متنوعة		<b>قوة المشي</b>
محاضرة أسبوعية تثقيفية لعضواتنا اللاتي يسعين لإحداث تغيير إيجابي في نمط حياتهن حيث نوفر لهن أحدث المعلومات في مجال التغذية والصحة لمساعدتهن وعائلتهن على اتخاذ أفضل الخيارات في الأطعمة وأنماط الحياة الصحية		<b>لنتحدث عن صحتك</b>
تستطيع اليوغا تغيير قدراتك الجسدية والعقلية بسرعة من خلال سلسلة من الأوضاع بالتركيز على تقنيات التنفس الصحيح والدورة الدموية وتقوية جميع العضلات والمرونة وضبط وضعية		<b>يوغا</b>