

# برنامج لياقة السيدات

2017 25-01 مايو

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	تباتا	قوة الزومبا	تمارين البطن	التدريب الدائري	شكل الجسم	تمارين 3/15	تباتا	لياقة الصباح	FS1	الأحد
	ساقان مؤخرة وبطن	شكل الجسم	تحدي الخطوات			سحب و رفع	شكل الجسم		FS2	
	تمارين البطن					تمارين البطن	ساقان مؤخرة وبطن		FS3	
		تي ار اكس							FS5	
		بيلاتس	المرونة والصلابة		المرونة والصلابة	بيلاتس	يوغا		FS7	
	الدراجة الثابتة					الدراجة الثابتة	الدراجة الثابتة		استديو الدراجة	
							فارتليك		أكتيف هول	
	زومبا	شكل الجسم	تمارين البطن			تحدي الخطوات	ري.بي.د	لياقة الصباح	FS1	الاثنين
	ساقان مؤخرة وبطن	سحب و رفع	ساقان مؤخرة وبطن			ساقان مؤخرة وبطن	شكل الجسم		FS2	
			تمارين حلقات الكيتيل			تمارين حلقات الكيتيل	ساقان مؤخرة وبطن		FS3	
	تي ار اكس						تي ار اكس		FS5	
	يوغا	تمارين البطن		بيلاتس		بيلاتس	المرونة والصلابة		FS7	
		الدراجة الثابتة				الدراجة الثابتة	الدراجة الثابتة		استديو الدراجة	
التدريب الدائري					المعسكر الرياضي				أكتيف هول	
تمارين بفاصل	زومبا	تباتا	ري.بي.د	تمارين البطن	شكل الجسم	زومبا	ركلة المرح	لياقة الصباح	FS1	الثلاثاء
	شكل الجسم	ساقان مؤخرة وبطن	شكل الجسم			سحب و رفع	شكل الجسم		FS2	
	تمارين البطن					تمارين البطن	شكل الجسم		FS3	
	بيلاتس	المرونة والصلابة	تمارين البطن		التدريج والأسترخاء	يوغا	فت بار		FS7	
		الدراجة الثابتة				تمارين الجري والدراجة	الدراجة الثابتة		استديو الدراجة	
	فارتليك								أكتيف هول	
					لنتحدث عن صحتك				غرفة الجمال	
ساقان مؤخرة وبطن	ركلة المرح	زومبا ستب	تمارين البطن		شكل الجسم	تمارين البطن	تمارين 3/15		FS1	الأربعاء
	سحب و رفع	شكل الجسم	ساقان مؤخرة وبطن		تمارين البطن	تحدي الخطوات	شكل الجسم		FS2	
	تمارين البطن					شكل الجسم			FS3	
							تي ار اكس		FS5	
		يوغا	فيت بار	بيلاتس		بيلاتس	المرونة والصلابة		FS7	
		الدراجة الثابتة					الدراجة الثابتة	دراجة الصباح	استديو الدراجة	
							فارتليك		أكتيف هول	
		لنتحدث عن صحتك							غرفة الجمال	
		تباتا		التدريب الدائري	شكل الجسم	زومبا	تباتا	لياقة الصباح	FS1	الخميس
			شكل الجسم			سحب و رفع	شكل الجسم		FS2	
			تمارين البطن			تمارين البطن	تمارين بفاصل		FS3	
			تدريب تي آر إكس						FS5	
	بيلاتس	المرونة والصلابة			التدريج والأسترخاء	بيلاتس	يوغا		FS7	
		الدراجة الثابتة					الدراجة الثابتة		استديو الدراجة	
		شكل الجسم	تمارين البطن	التدريب الدائري		تمارين البطن	شكل الجسم		FS1	
		تمارين البطن	ساقان مؤخرة وبطن						FS2	
	باور يوغا				بيلاتس				FS7	

## مستويات الحدة:

متوسط الحدة الى شديد (ليست للمبتدئين)



يعتمد على لياقة الفرد



خفيف الى



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>
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>الخطوات\متقدم</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 ، والبطن</b>
التمرين يحرق الدهون ويعزز اللياقة البدنية من خلال سلسلة من حصص تكييف القلب المركزة على النتائج		<b>الفارتيك</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>اللياقة الصباحية</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>المرونة والصلابة</b>
تعلمي إتقان مجموعة من التركيبات بينما تعطين لجسمك تمريناً لحرق السعرات الحرارية.		<b>أسلوب الأيروبيك</b>
هي سلسلة من الاوضاع تهدف الي تحسين قوة و توازن و مرونة الجسم عن طريق اتباع المدربة , هذه الحصة تقدم تنوع و مرج و حيوية		<b>باور يوغا</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>بيلاتس</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>تاي بو بفاصل</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>تباتا</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>تحدي الخطوات</b>
هذا البرنامج يستخدم الجاذبية ووزن الجسم لتطوير القوة والتوازن والمرونة والثبات. وهو تمرين فعال للجسم كله يزيد من قدرة العضلات على التحمل.		<b>تدريب تي آر أكس</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>تمارين 3 / 15</b>
تطوير والمحافظة على عضلات البطن والظهر. يصحح الوضعية الخاطئ ويوفر حماية وقائية للعمود الفقري والأعضاء الداخلية		<b>تمارين البطن</b>
صممت هذه الحصة خصيصاً لتوفر لك مجموعة تمارين تدريب القلب التي تتضمن تمارين الدراجة والجري داخل المبنى		<b>تمارين الجري والدراجة</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 بفاصل</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 حلقات الكيتبيل</b>
هذا التمرين المكثف يستخدم بارة وجبل مطاطي ويوفر خليطاً فريداً من الدوران والثبات والتحكم والقوة والقدرة والحركة والتكيف وتحديات التوازن والتنسيق.		<b>تمرين السحب تي آر إكس</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>دراجة 3/15</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>ري.ب.ب.د</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		<b>ركلة المرح</b>
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>ركوب الدراجة الثابتة</b>
هذا البرنامج مستوحى من تصميمات رقص مجموعة آر 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>زومبا</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>سحب و رفع</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>شكل الجسم</b>
حصة عالية الكثافة وذلك عن طريق استخدام المزيد من الحركات التقليدية التي تزيد من القوة والأداء العالي، حيث يستخدم وزن الجسم لتطوير القوة والتوازن. بالإضافة إلى مزيج من بعض حركات الرقص المستوحاة من الزومبا لذلك انضمي لهذه الحصة فهي مثالية للحصول على نتائج سريعة.		<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 الزومبا</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>قوة المشي</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>لنتحدث عن صحتك</b>
		<b>يوغا</b>