

برنامج الجمنازيوم للسيدات

مارس 2017

7:00 PM	6:00 PM	5:00 PM	4:00PM	3:00PM	2:00PM	1:00PM	12:00PM	11:00AM	10:00 AM	9:00 AM	8:00 AM	7:00AM	منطقة التمرين	
		إختبار تحليل الجسم								إختبار تحليل الجسم			منطقة الجمنازيوم	الأحد
جمنازيوم	جمنازيوم	جمنازيوم	جمنازيوم	جمنازيوم	جمنازيوم				جمنازيوم	جمنازيوم	جمنازيوم	جمنازيوم	الجمنازيوم	
			إختبار تحليل الجسم										منطقة الجمنازيوم	الاثنين
جمنازيوم	جمنازيوم	جمنازيوم	جمنازيوم	جمنازيوم	جمنازيوم				جمنازيوم	جمنازيوم	جمنازيوم	جمنازيوم	الجمنازيوم	
			إختبار تحليل الجسم							إختبار تحليل الجسم			منطقة الجمنازيوم	الثلاثاء
جمنازيوم	جمنازيوم	جمنازيوم	جمنازيوم	جمنازيوم	جمنازيوم				جمنازيوم	جمنازيوم	جمنازيوم	جمنازيوم	الجمنازيوم	
			إختبار تحليل الجسم										منطقة الجمنازيوم	الأربعاء
جمنازيوم	جمنازيوم	جمنازيوم	جمنازيوم	جمنازيوم	جمنازيوم				جمنازيوم	جمنازيوم	جمنازيوم	جمنازيوم	الجمنازيوم	
				إختبار تحليل الجسم									منطقة الجمنازيوم	الخميس
جمنازيوم	جمنازيوم	جمنازيوم	جمنازيوم	جمنازيوم	جمنازيوم				جمنازيوم	جمنازيوم	جمنازيوم	جمنازيوم	الجمنازيوم	
			إختبار تحليل الجسم							إختبار تحليل الجسم			منطقة الجمنازيوم	السبت
جمنازيوم	جمنازيوم	جمنازيوم	جمنازيوم	جمنازيوم	جمنازيوم	جمنازيوم	جمنازيوم	جمنازيوم	جمنازيوم	جمنازيوم	جمنازيوم	جمنازيوم	الجمنازيوم	

الملاحظة:

\* جميع الحصص قابلة للتغيير حسب توفرها.

\* 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 كافي .

\* 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> Like

برنامج الجمنازيوم للسيدات - وصف البرنامج

يوفر اختبار تحليل الجسم رؤية شاملة لتوازن تكوين الجسم، سوف تتمكن من معرفة نسبة الماء في الجسم والبروتينات والمعادن والدهون والتي توفر لك المعلومات الأساسية اللازمة لتقييم الوضع الصحي لجسمك	إختبار تحليل الجسم
تشمل حصة الجمنازيوم: التدريب بالأوزان على الأجهزة، الأوزان الحرة، خطة تمرين مصممة بشكل فردي، تمارين الثبات والتدريب الوظيفي تدريب القلب على الأجهزة، التمدد. يمكن مزج كل ما ذكر أعلاه لملاءمة الأهداف والحاجيات الفردية. يوجد دائماً مدرب متوفر في منطقة الجمنازيوم للرد على أسئلتك الخاصة وتقديم المشورة عن كيفية استخدام الأجهزة.	تدريب الجمنازيوم

ASPIRE  
ACTIVE