



عن معلومات الاشتراك

العرض الاول:

ثلاث حصص في الاسبوع لمدة ساعة بمعدل 12 - 14 حصة في الشهر.

العرض الثاني:

حصتين في الاسبوع لمدة ساعة بمعدل 8 - 10 حصص في الشهر.

لوكيشن الجيم: فلج هزاع العين.

عن الاشتراك والمواعيد

الاشتراك شهرياً. إذا بديتي تاريخ ١ في الشهر تجددين في تاريخ ١ في الشهر اللي بعده. عدد الحصص يعتمد على اشتراكك (٢ او ٣ كلاسات بالاسبوع). إذا ما تقدرين تحضرين حصتك بحاول أعطيك وقت ثاني في نفس الاسبوع. لكن إذا ما قدرنا نحصل وقت مناسب بيروح عليج الكلاس. ما أعوض كلاسات آخر الاشتراك.

هل في إمكانية تعويض الحصص في حالات معينة؟

أنا ما أعوض حصص آخر الاشتراك. يعني إذا ما تحضرين يوم واحد ما اعطيك كلاس واحد آخر الشهر. لكن إذا في مجال في نفس الاسبوع بعطيك الكلاس في وقت ثاني. مثلاً إذا ما تحضرين الاثنين وفي مجال الثلاثاء عادي.

هل الجيم خاص أو مشترك؟ هل في خصوصية؟
الجيم ستوديو خاص والحصص خاصة وبمواعيد فقط. لهذا بنحدد أوقات مواعيدك قبل ما تبدين.
المشتركات يجون في وقت حصتهم بكل خصوصية. انا وانت بس.

الالتزام بالوقت ضروري. إذا بتتأخرين على موعدك بنكمل قد ما نقدر في الوقت المتبقي. من فضلك
تتواصلين معاي إذا بتتأخرين أو إذا ما بتحضرين الحصة.

عن البرنامج والنتائج

شو نوع البرنامج؟

البرنامج بالأثقال والوزن حسب قدرتك. التقدم ببطء عن طريق التحميل التدريجي. بنستخدم الأثقال
عشان تشدين جسمك وتبين عضلات وتتمرنين الجسم الكامل في كل حصة.

هل البرنامج يتغير حسب مستواي ولا ثابت؟

التمارين الاساسية لا تتغير وايد. في أنواع مختلفة ممكن نستخدمها. كل شي بيكون حسب مستواك واللي
يناسبك انتي. مثلا إذا ما تقدرين تسوين تمرين السكوات بالباربل بنحصل نوع ثاني من السكوات او
حركة ثانيه تعطي نفس الفائدة.

متى تقريبا ممكن أشوف نتائج؟

ما أقدر أقولك بالضبط متى بتشوفين نتائج. النتائج حسب أشياء متنوعة مثل التزامك في التمارين
ونظامك الغذائي. في البداية بنقيس التقدم بزيادة الاوزان اللي تشيلينها أو التكرار اللي تكملينه. يمكن
بتحسين انه ملابسك أوسع أو عندك طاقه أكثر في يومك. العضلات بيالها وقت أنها تكبر. ان شاء الله
خلال ٣ شهور بتشوفين فرق في جسمك.

هل في متابعة للتقدم (وزن، قياسات)؟
أنا ما أخذ قياساتك وما أخذ صور قبل وبعد. لكن عادي اذا انتي تسوينه. أنا أسجل كل تمارينك والأوزان في سجل خاص بي عشان نعرف شو كملتي من قبل ووين نيا نوصل.

عن التمارين والتغذية

هل مناسب للمبتدئات أو لازم يكون عندي خبرة؟
عادي للمبتدئات. أغلب مشتركاتي مبتدئات.

هل كل الحصص نفس الشدة ولا في تدرج؟
في البداية كل حصة تقريبا نفس الشدة. بعد شهر او شهرين بنغير عدد الجولات والتكرار خلال الكلاسات عشان تستمرين في التقدم.

هل تعطيني نظام غذائي أو إرشادات أكل؟
أنا ما أعطي نظام غذائي ولكن اكيد بعطيك إرشادات حسب أهدافك.

هل في متابعة للأكل أو فقط تمارين؟
أكثر شي في التمارين. ونقدر نتكلم عن الأكل في اي وقت عشان نرتبه حسب هدفك.