



مرحبا بكم من جم THO

شكرا على اهتمامك فالبرنامج مسجل تدريبي اونلاين

معلومات الاشتراك 
سعر الاشتراك 500 درهم شهرياً

الوصول الشهري إلى التدريبات المسجلة المتوفرة عند الطلب في المنزل وأثناء التنقل وعلى هاتفك مباشرة!

تتضمن عضويتك الشهرية تمارين لكامل الجسم في ثلاث حصص أسبوعياً من تصميم مدرب معتمد.

الحصول على تمارين إضافية لمناطق المشاكل مثل عضلات البطن والرجلين واليدين.

تفاصيل:

عضوية في التطبيق المخصص بما في ذلك التدريبات الخاصة بك وتقييم التمرين

جدول 2 - 3 تمارين في الأسبوع بالإضافة إلى تمارين المشي واكثر

تدريبات إضافية للاختيار عند الطلب

تعليمات الفيديو لجميع التمارين

مراسلة نصية مع مدرب معتمد

متابعة ورصد التقدم من قبل مدرب معتمد

*التطبيق باللغة الانجليزية. مطلوب شوية انجليزي عشان تستخدمين التطبيق.

التطبيقات المتصلة

تروم تربط ساعتك مع التطبيق (Apple or Fitbit) وبيسجل خطواتك فالتطبيق و بشوفها.

اذا تستخدم التطبيق My Fitness Pal تروم تربطه مع هذا التطبيق وبيسجل سعراتك يومياً و بشوفها.

البرامج المتاحة:

برنامج للمبتدئين لمدة شهر (لا حاجة إلى معدات) 🧘🏻‍♀️🧘🏻‍♀️
برنامج متوسط لمدة شهر (بعض المعدات المطلوبة) 🏋️‍♀️🧘🏻‍♀️🧘🏻‍♀️
برنامج متقدم لمدة شهر (بعض المعدات المطلوبة) 🔥🧘🏻‍♀️🧘🏻‍♀️🧘🏻‍♀️

للإستفسار ممكن تتواصلين على الدايركت او تتصلين.

حابين نساعدك عشان توصل للهدف اللي تباه. 😊

وشكرا جزيلا 🙏