

مرحبا بكم من جم THO

الجلسات :


يشمل الاشتراك 12 جلسه

3 جلسات كل اسبوع

مدة الجلسة ساعه

الجم خاص بالمواعيد

وقت التدريب بس انا وانت في الجم

الموعد 

عشان تحجز مواعيد معاي بنتكلم عن الايام و الاوقات اللي تناسبك و نتفق على الموعد. مثلا اذا انت تبي تبي الاحد و الثلاثاء و الخميس على الساعة 5 و في مجال نتفق على هذا الوقت و بيكون موعدك في الأيام المحددة.

البرنامج 

البرنامج اللي اسويه هو بالاثقال

بتسوي 3-4 تمارين كل حصه

في كل حصه تمرن الجسم الكامل

بعلمك التكنيك الصحيح لكل تمرين مع تكنيك التنفس

بنبدا بأوزان خفيفة و بنزيدها بالتدريج على حسب قدرتك

هذي التمارين تشد الجسم و تبني العضلات

للإستفسار ممكن تتواصل على الدايركت او اذا حاب ممكن تشوف المكان و نتكلم اكثر.

وشكرا جزيلًا