

LAY & SWAY

JAN 2026

الوقت	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
09:00	بيلاتس شد الجسم صونيا	تمارين كارديو اميرة	بيلاتس كامل الجسم داليا	بيلاتس شد الجسم صونيا	بيلاتس الدائرة داليا	اجازة	بيلاتس شد الجسم داليا
10:00	حصة خاصة	فينياسا يوجا صونيا	حصة خاصة	كارديو اميرة	حصة خاصة	إجازة	حصة خاصة
11:00	مقاومة الجسم كامل صونيا	تمارين المعدة اميرة	مقاومة شاملة داليا	يوجا المرونة والطائرة صونيا	تمارين بطن وارداف داليا	اجازة	حصة خاصة/التحفيز العضلي
12:00	حصة خاصة/التحفيز العضلي	حصة خاصة/التحفيز العضلي	حصة خاصة/التحفيز العضلي	مرونة اميرة	حصة خاصة	اجازة	تمارين اعلي الجسم اميرة
01:00	مقاومة الجسم كامل اميرة	تمارين اعلي الجسم اميرة	تمارين اعلي الجسم اميرة	حصة خاصة	حصة خاصة	اجازة	حصة خاصة/التحفيز العضلي
02:00	كروس فيت صونيا	كارديو صونيا	المقاومة الشاملة صونيا	تمارين اعلي الجسم صونيا	تمارين اسفل الجسم اميرة	اجازة	كارديو صونيا
03:00	كارديو داليا	مقاومة كاملة للجسم داليا	حصة خاصة	تمارين اسفل الجسم اميرة	مقاومة كامل الجسم داليا	اجازة	تمارين اسفل الجسم اميرة
04:00	رقص شرقي اميرة	حصة خاصة	حصة خاصة	تمارين اسفل الظهر داليا	تمارين المرونة اميرة	اجازة	يوجا داليا
05:00	يوجا داليا	فينياسا يوجا داليا	بيلاتس شد الجسم صونيا	يوجا المرونة داليا	بيلاتس شد الجسم صونيا	اجازة	حصة خاصة
06:00	بيلاتس شد الجسم داليا	بيلاتس نحت الجسم داليا	حصة خاصة	بيلاتس نحت الجسم داليا	كروس فيت صونيا	اجازة	بيلاتس شد الجسم صونيا
07:00	تمارين اسفل الجسم اميرة	حصة خاصة	رقص شرقي اميرة	حصة خاصة	رقص شرقي اميرة	اجازة	حصة خاصة
08:00	حصة خاصة	حصة خاصة	كروس فيت صونيا	حصة خاصة	يوجا صونيا	اجازة	حصة خاصة

LAY & SWAY

JAN 2026

الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الوقت
بيلاتس شد الجسم داليا	اجازة	بيلاتس الدائرة داليا	بيلاتس شد الجسم صونيا	بيلاتس كامل الجسم داليا	تمارين كارديو اميرة	بيلاتس شد الجسم صونيا	09:00
حصة خاصة	إجازة	حصة خاصة	كارديو اميرة	حصة خاصة	فينياسا يوجا صونيا	حصة خاصة	10:00
حصة خاصة/التحفيز العضلي	اجازة	تمارين بطن وارداف داليا	يوجا المرونة والطائرة صونيا	مقاومة شاملة داليا	تمارين المعدة اميرة	مقاومة الجسم كامل صونيا	11:00
تمارين اعلي الجسم اميرة	اجازة	حصة خاصة	مرونة اميرة	حصة خاصة/التحفيز العضلي	حصة خاصة/التحفيز العضلي	حصة خاصة/التحفيز العضلي	12:00
حصة خاصة/التحفيز العضلي	اجازة	حصة خاصة	حصة خاصة	تمارين اعلي الجسم اميرة	تمارين اعلي الجسم اميرة	مقاومة الجسم كامل اميرة	01:00
كارديو صونيا	اجازة	تمارين اسفل الجسم اميرة	تمارين اعلي الجسم صونيا	المقاومة الشاملة صونيا	كارديو صونيا	كروس فيت صونيا	02:00
تمارين اسفل الجسم اميرة	اجازة	مقاومة كامل الجسم داليا	تمارين اسفل الجسم اميرة	حصة خاصة	مقاومة كاملة للجسم داليا	كارديو داليا	03:00
يوجا داليا	اجازة	تمارين المرونة اميرة	تمارين اسفل الظهر داليا	حصة خاصة	حصة خاصة	رقص شرقي اميرة	04:00
حصة خاصة	اجازة	بيلاتس شد الجسم صونيا	يوجا المرونة داليا	بيلاتس شد الجسم صونيا	فينياسا يوجا داليا	يوجا داليا	05:00
بيلاتس شد الجسم صونيا	اجازة	كروس فيت صونيا	بيلاتس نحت الجسم داليا	حصة خاصة	بيلاتس نحت الجسم داليا	بيلاتس شد الجسم داليا	06:00
حصة خاصة	اجازة	رقص شرقي اميرة	حصة خاصة	رقص شرقي اميرة	حصة خاصة	تمارين اسفل الجسم اميرة	07:00
حصة خاصة	اجازة	يوجا صونيا	حصة خاصة	كروس فيت صونيا	حصة خاصة	حصة خاصة	08:00

& LAY & SWAY

LAY & SWAY

JAN 2026

Time	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
09:00	Shape Pilates Sonia	Cardio Amira	Pilates Dalia	Shape Pilates Sonia	Circle Pilates Dalia	Off	Pilates Dalia
10:00	Private/EMS	Vinyasa Yoga Sonia	Private/EMS	Cardio Amira	Private/Ems	Off	Private
11:00	Full body resistance Sonia	Core Amira	Full body resistance Dalia	Aire and flexibility yoga sonia	ABS&Lower body Dalia	Off	Private/EMS
12:00	Private/EMS	Private/EMS	Private/EMS	Flexibility Amira	Private/EMS	Off	Upper body Amira
01:00	Full body resistance Amira	Upper body Amira	Upper body Amira	Private/EMS	Private/EMS	Off	Private/EMS
02:00	Cross fit Sonia	Cardio Sonia	Full body resistance Sonia	Upper body Sonia	Lower body Amira	Off	Cardio Sonia
03:00	Cardio Dalia	Full body resistance Dalia	private \ Ems	Lower body Amira	Full body resistance Dalia	Off	Lower body Amira
04:00	Belly dance Amira	private \ ems	private \ Ems	Lower back Dalia	Flexibility Amira	Off	Yoga Dalia
05:00	Yoga Dalia	Vinyasa yoga Dalia	Pilates Sonia	Flexibility yoga Dalia	Pilates Sonia	Off	private \ ems
06:00	pilates Dalia	pilates Dalia	private \ Ems	Pilates Dalia	Cross fit Sonia	Off	Pilates Sonia
07:00	Lower body Amira	Private/EMS	Belly dance Amira	Private/EMS	Belly dance Amira	Off	Private
08:00	Private	Private	Cross fit Sonia	Private	yoga Sonia	Off	Private

& LAY &
SWAY

LAY & SWAY

JAN 2026

Time	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
09:00	Shape Pilates Sonia	Cardio Amira	Pilates Dalia	Shape Pilates Sonia	Circle Pilates Dalia	Off	Pilates Dalia
10:00	Private/EMS	Vinyasa Yoga Sonia	Private/EMS	Cardio Amira	Private/Ems	Off	Private
11:00	Full body resistance Sonia	Core Amira	Full body resistance Dalia	Aire and flexibility yoga sonia	ABS&Lower body Dalia	Off	Private/EMS
12:00	Private/EMS	Private/EMS	Private/EMS	Flexibility Amira	Private/EMS	Off	Upper body Amira
01:00	Full body resistance Amira	Upper body Amira	Upper body Amira	Private/EMS	Private/EMS	Off	Private/EMS
02:00	Cross fit Sonia	Cardio Sonia	Full body resistance Sonia	Upper body Sonia	Lower body Amira	Off	Cardio Sonia
03:00	Cardio Dalia	Full body resistance Dalia	private \ Ems	Lower body Amira	Full body resistance Dalia	Off	Lower body Amira
04:00	Belly dance Amira	private \ ems	private \ Ems	Lower back Dalia	Flexibility Amira	Off	Yoga Dalia
05:00	Yoga Dalia	Vinyasa yoga Dalia	Pilates Sonia	Flexibility yoga Dalia	Pilates Sonia	Off	private \ ems
06:00	pilates Dalia	pilates Dalia	private \ Ems	Pilates Dalia	Cross fit Sonia	Off	Pilates Sonia
07:00	Lower body Amira	Private/EMS	Belly dance Amira	Private/EMS	Belly dance Amira	Off	Private
08:00	Private	Private	Cross fit Sonia	Private	yoga Sonia	Off	Private