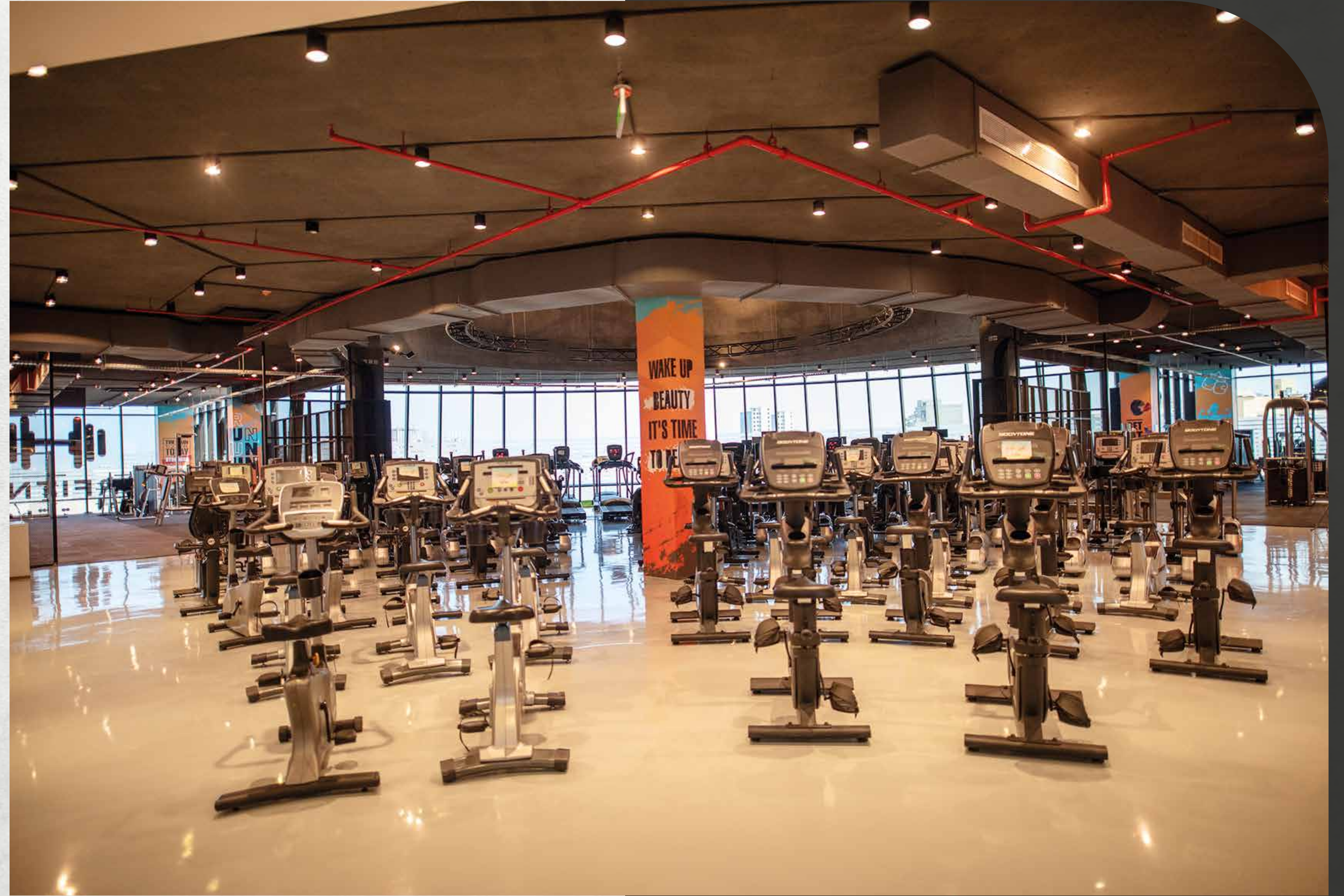




HER FITNESS

استعدي  
لياقة جسدك





الكلاس الواحد بالإضافة إلى أنه مجهز بكافة أنواع الأجهزة والمعدات الرياضية الحديثة الأفضل عالمياً بهدف توفير بيئة مريحة وآمنة لممارسة التمارين الرياضية من أجل الحصول على أفضل النتائج لأكثر من ٥٠ ألف زائرة ومشاركة سنوياً.

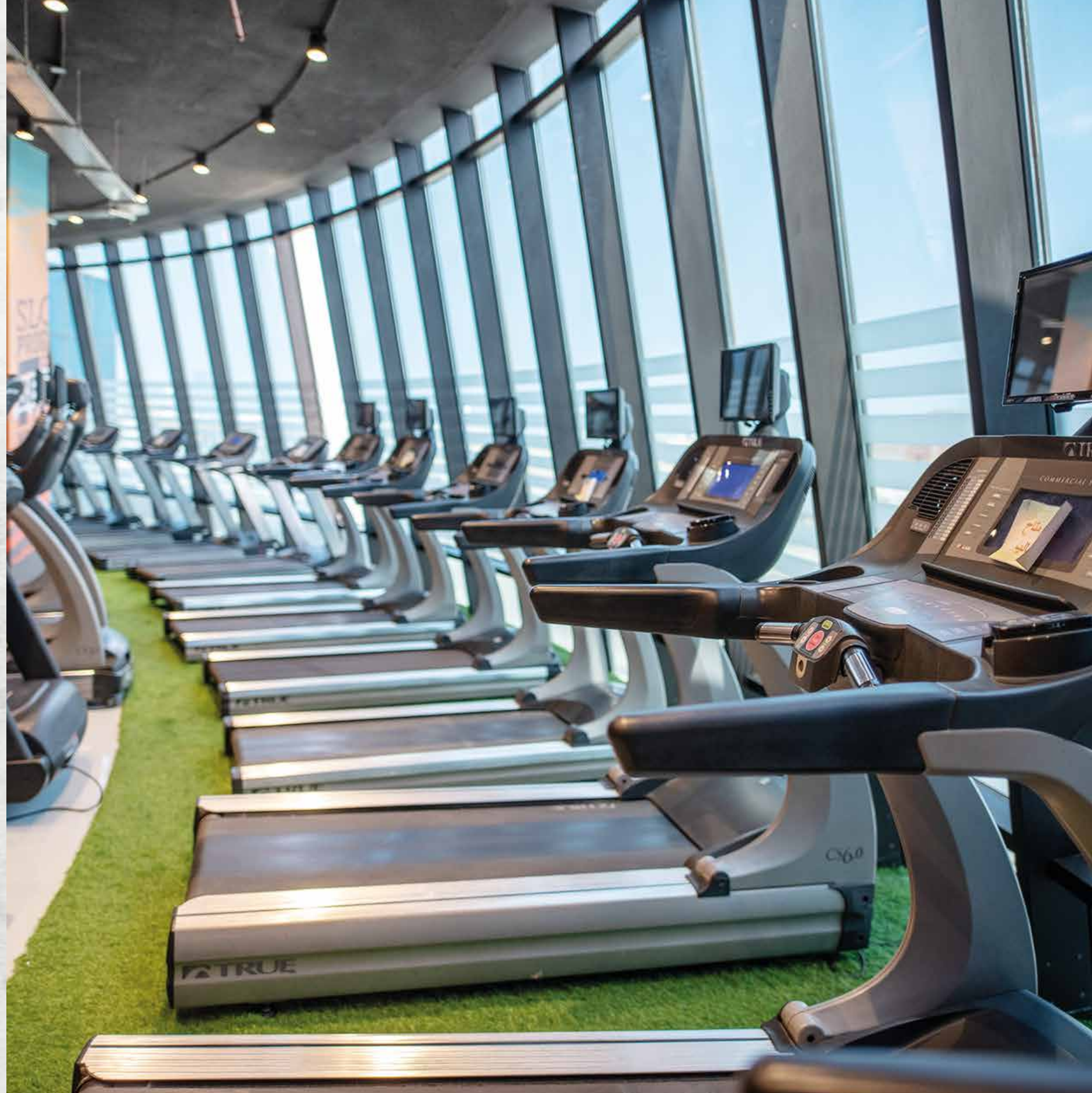
بالإضافة إلى وجود فريق من المدربات الخبيرات الحاصلات على شهادات تدريب معتمدة عالمياً اللاتي على أتم استعداد لدعم المشاركات ومساعدتهن للوصول إلى أهدافهن المرجوة بأسلوب ترحيبي .

# نبذة عامة

## عن نادي لياقتها

لياقتها هو مركز علاج طبيعي ونادي نسائي استثنائي يضم العديد من المرافق المتنوعة التي تجمع بين الصحة البدنية ، التغذية والتجميل. بدأ النادي منذ عام 2014 بمساحة إجمالية تقدر بـ 2500 م<sup>2</sup> التي تطورت لتصبح باجمالي مساحة 6000 م<sup>2</sup>. تم تجهيز المكان بالصالات الكبيرة والواسعة التي تستوعب 150 مشاركة في





## رؤيتنا

تعتمد رؤيتنا الريادية على أن اللياقة والصحة البدنية تمنحك الثقة والطاقة والدافع نحو الاستمرار والتقدم بنجاح في الحياة، إلى جانب الفوائد التي تعود بها الرياضة على الفرد نفسه والمجتمع بأكمله، لذلك يسعى مركز لياقتها لتعزيز الرياضة وجعلها أساس من أسس حياة الفرد اليومية.

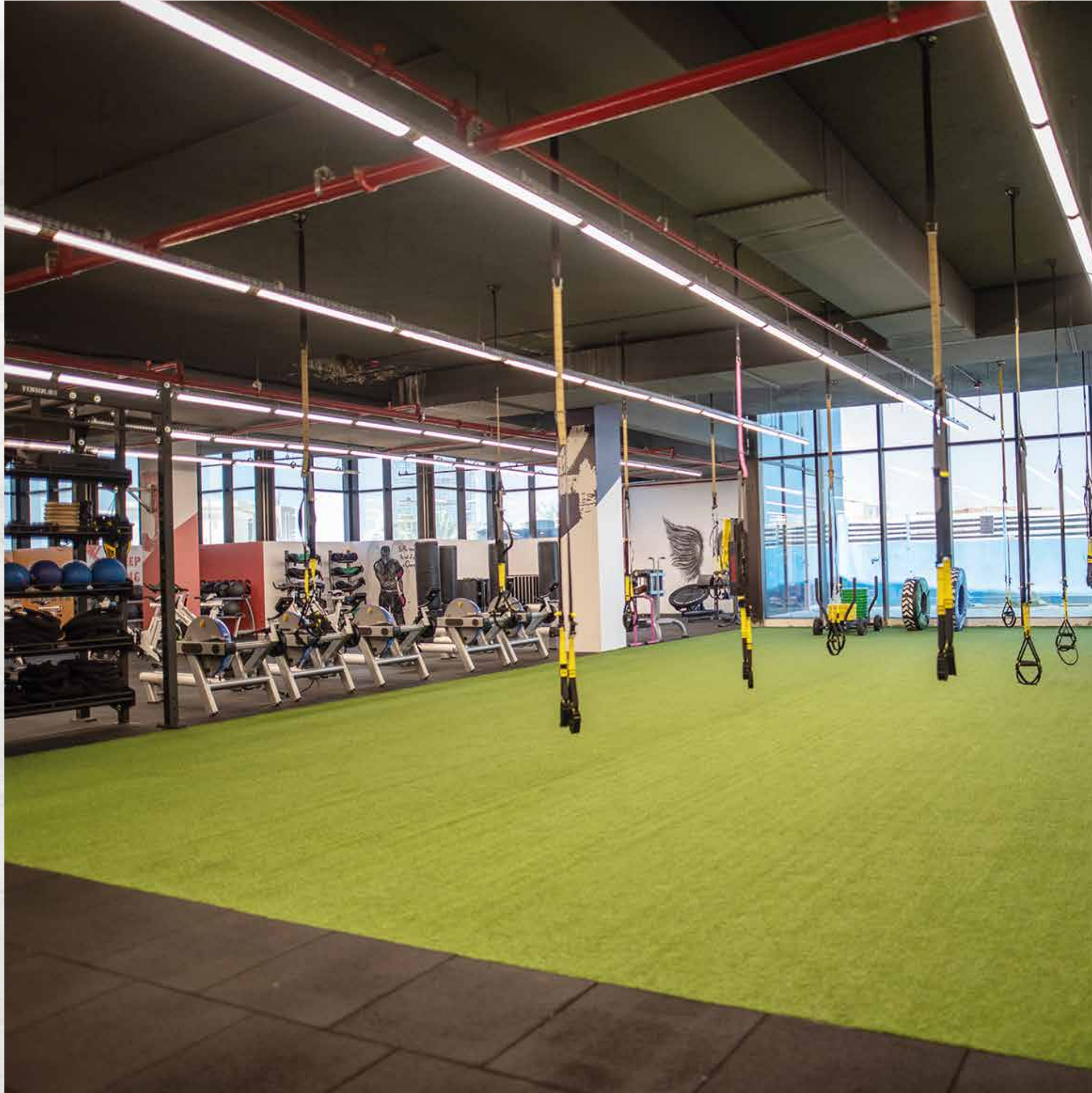
كما يتمثل هدفنا الرئيسي في مساعدة المشتركات على تحقيق أهدافهن في الوصول إلى الحياة الصحية بالإضافة إلى إعداد استراتيجيات فعالة تمكنهن من رفع مستوى لياقتهن البدنية وتطويرها.

# أهدافنا

توفير الكثير من الحصص التدريبية المتنوعة والممتعة التي تدعم المشتركات وتساعدهن على تحقيق أهدافهن في اللياقة البدنية من خلال ممارسة تمارين رياضية آمنة تخلق أجواء التحدي والحماس في كل الأوقات.

كما تشكل العناصر الأربعة التالية أهمية في نجاح مهمتنا المذكورة أعلاه وسوف تعمل كدليل على مساعدتنا في انجازها باحترافية:

- تطبيق أعلى معايير التعليم والتدريب والسلامة لمساعدة جميع المشتركات على الوصول إلى أهدافهن المرغوبة.
- تحفيز جميع المشتركات على ممارسة الرياضة لتحقيق أفضل النتائج وضمان الوصول إلى أعلى مستويات اللياقة البدنية .
- التقدير والاعتراف بالتفاني والولاء لشركتنا.
- المشاركة بانتظام وبشكل إيجابي في مجتمعاتنا.



# الداعمين لنا



# لماذا لياقتها؟

01



يضم النادي مرافق متنوعة واسعة تصل مساحتها الإجمالية إلى 6000 م<sup>2</sup>.

02



يحتوي على صالة تمارين وظيفية بمساحة 600 م<sup>2</sup> والتي تعتبر واحدة من أكبر الصالات في جدة.

03



مدربات حاصلات على شهادات تدريب معتمدة عالمياً مستعدات لمرافقة المشتركات في رحلتهم نحو النجاح في تطوير اللياقة البدنية.

04



يقدم نادي لياقتها أكثر من 40 كلاس رياضي متنوع بمعدل 30 كلاس يومياً وأكثر.

05



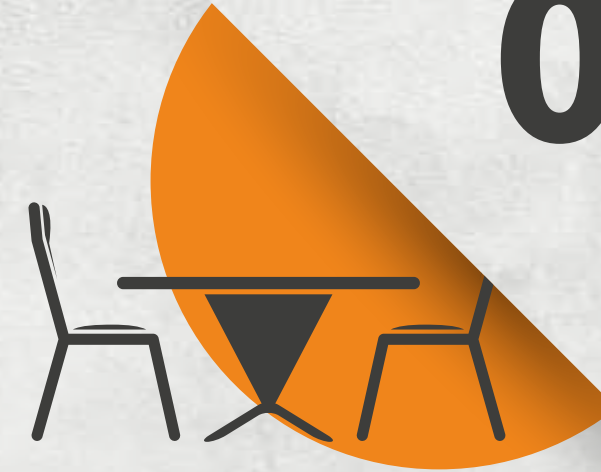
يحتوي أيضاً على مركز عيادتها المتخصص في الليزر والجلدية والتجميل وإنقاص الوزن بإشراف أطباء ذو خبرة.

06



قسم خاص لتمارين الأطفال (3-6 سنة) ، و حضانة أطفال (3 أشهر - 6 سنوات)، تحتوي على برامج وأنشطة تعليمية متنوعة.

07



يتميز بوجود جلسات استراحة خارجية بمساحة 1500 م<sup>2</sup>.

08



يحظى بأكثر من 50 ألف زائرة ومشاركة سنوياً.

09



يقدم النادي للمشاركات حمام مغربي وقسم مساج للاسترخاء.

# أقسام مركز البلاتينية الأولى الطبية

نادي لياقتها النسائي

مركز عيادتها  
(تجميل/ليزر/جلدية)



قسم الأطفال



صالات تدريب  
جماعي



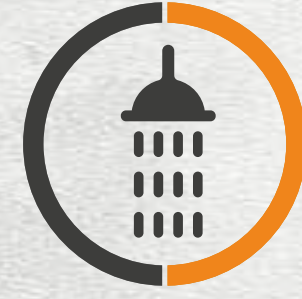
صالة تمارين  
وظيفية



ساونا وبخار



حمام مغربي



ملعب كرة سلة



صالات رياضية  
(بانوراما)



كافيتيريا



مضمار خارجي



مسبح



قسم مساج

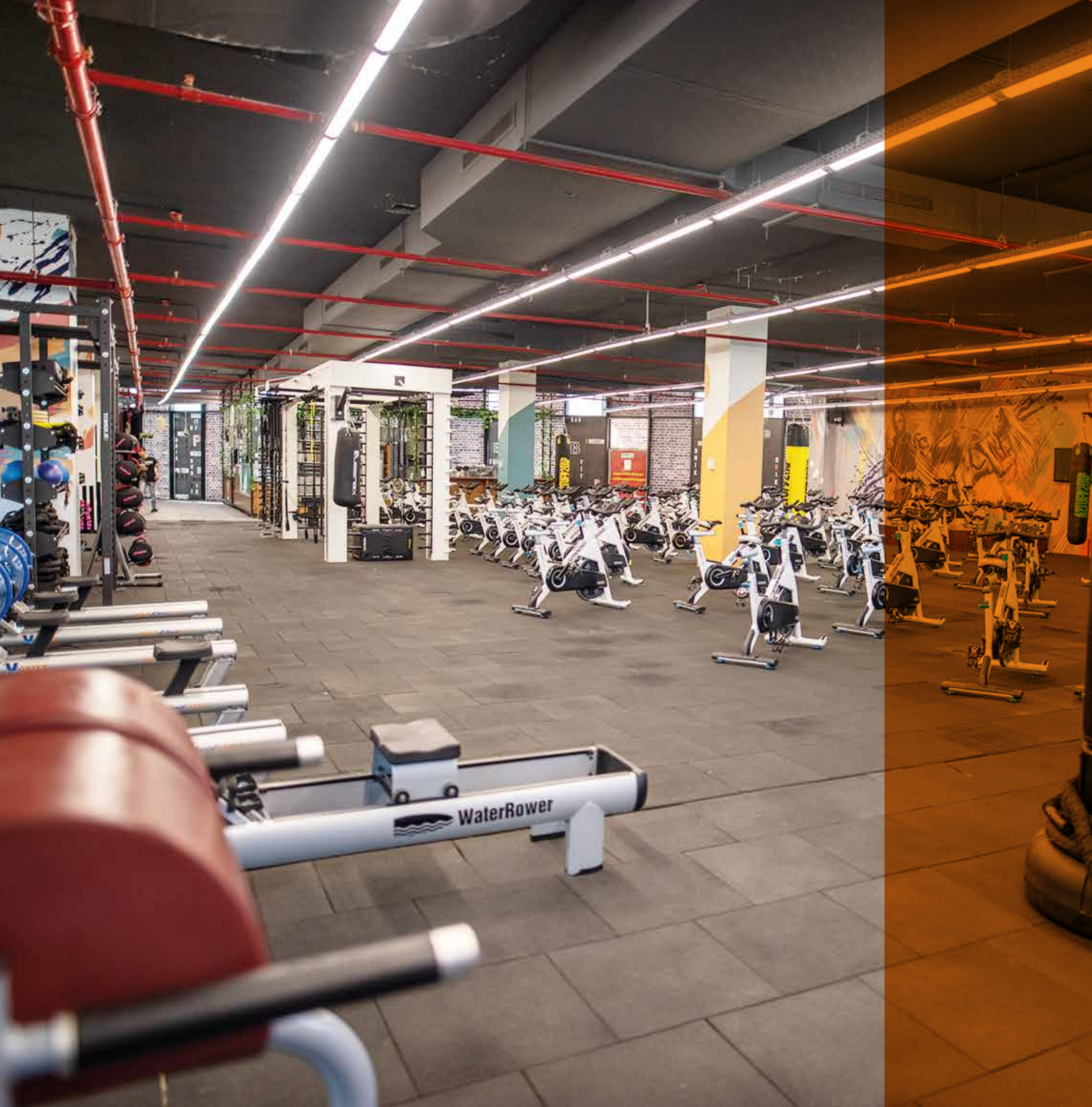


قسم التغذية



جلسات خارجية





بمختلف المستويات أكثر من **40** كلاس  
متنوع للمشاركات

يتضمن وجود صالات تدريب جماعي  
بقيادة طاقم من المدربات المؤهلات  
لتوجيهك في بدء رحلة الرشاقة والصحة البدنية

# التدريب الجماعي

LES MILLS  
**BODYPUMP**

التمرين الأفضل لكل من يتطلع إلى الحصول على اللياقة والمرونة البدنية المثالية

LES MILLS  
**BODYCOMBAT**

تمارين عالية الكثافة مستوحاه من فنون الدفاع عن النفس تساعد على زيادة قوة ولياقة الجسم

LES MILLS  
**BODYBALANCE**

تمارين مستوحاه من رياضة اليوغا التي تحسن العقل والجسد

LES MILLS  
**CXWORX**

تمارين العضلات الرئيسية في الجسم حيث تحسن قوته ولياقتة

LES MILLS  
**BODYATTACK**

تمارين ذات حركات عالية الكثافة تلبى احتياجات كلاً من المبتدئين والمحترفين رياضياً

LES MILLS  
**RPM**

تمارين دراجات ثابتة « ٤٥ دقيقة عالية الكثافة »

LES MILLS  
**BODYSTEP**

تمارين كارديو لكامل الجسم تحدث فرقا حقيقيا على الجزء السفلي من الجسم مثل المشي لأعلى ولأسفل الدرج

LES MILLS  
**sprint**

تمارين دراجات ثابتة « ٣٠ دقيقة عالية الشدة »

LES MILLS  
**GRIT**  
STRENGTH

تمارين لمدة ٣٠ دقيقة على فترات عالية الكثافة مصممة لتحسين القوة ولياقة القلب والأوعية الدموية وبناء العضلات

LES MILLS  
**GRIT**  
ATHLETIC

تمارين رياضة عالية الكثافة لمدة ٣٠ دقيقة على فترات مصممة لتجعلك تقوم بأفضل أداء رياضي

LES MILLS  
**GRIT**  
CARDIO

تمارين لمدة ٣٠ دقيقة على فترات عالية الكثافة تعمل على تحسين اللياقة القلبية وتزيد من السرعة وحرق السعرات الحرارية



تمارين متنوعة تجمع عناصر اللياقة « القلب، تكيف العضلات، التوازن والمرونة، الطاقة المعززة»



مزيج من التمارين الرياضية عالية الكثافة



تمارين عسكرية مكثفة تتم بشكل منتظم ومصممة لتحسين القوة واللياقة البدنية



نوع من التدريب عالي الكثافة يتكون من ثماني مجموعات من التمارين السريعة لمدة ٢٠ ثانية لكل تمرين مع ١٠ ثوان راحة بين كل تمرين وتمارين



تمرين عالي القوة لكامل الجسم يستخدم وزن الشخص بدلاً من الاعتماد على الآلات أو الحديد



تمارين تحسن القوة الأساسية للجسم والاستقرار والتكيف



تمارين تجمع بين العديد من الأساليب المختلفة وتساعد على زيادة القوة والمرونة



مجموعة من التمارين المتخصصة لاسترخاء الجسد والعقل والروح

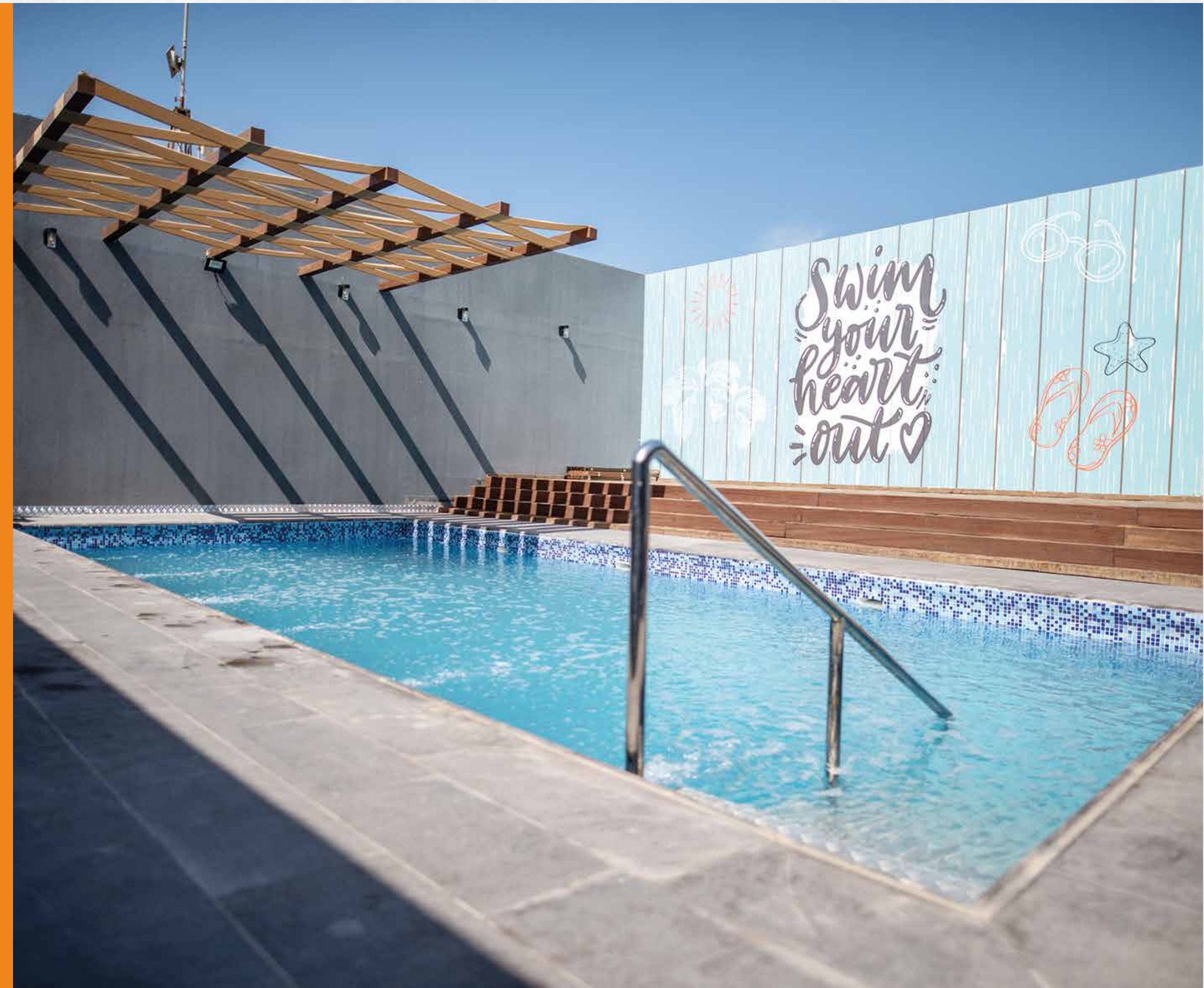
# والمزيد من الكلاسات الرياضية الممتعة



تمارين هوائية مائية وتمارين مقاومة مائية تعمل على حرق  
الدهون وتقوية العضلات

تمارين كارديو مائية عالية الكثافة  
تمارين رياضية تعمل على زيادة ضربات القلب  
وحرق السعرات الحرارية  
تمارين هوائية  
تمارين علاجية

AQUA POWER  
AQUA HIIT  
AEROBICS  
HYDROTHERAPY





## التدريب الشخصي

يقدم نادي لياقتها برامج للتدريب الشخصي بأعلى مستوى من الاحترافية بإشراف مدربات معتمدات ومتخصصات في وضع الخطط التدريبية الخاصة لكل مشتركة بما يلائم حالتها البدنية ونقاط القوة ومستوى لياقتها وأهدافها الخاصة، وذلك لتحقيق الاستفادة القصوى من التمرين حيث يوفر المركز مدربة خاصة لكل مشتركة تقوم بتمرينها ومساعدتها على تقوية مهارتها ورفع مستوى لياقتها والوصول لحياة صحية ووزن مثالي بالإضافة إلى متابعتها بشكل شخصي طوال فترة الاشتراك.

كما يقدم النادي برامج تدريبية متنوعة للمجموعات لتطوير اللياقة البدنية وتحسين الأداء والصحة العامة.

# ملعب كرة السلة وكرة الطائرة



يضم نادي لياقتها ملعب كرة سلة وكرة الطائرة مجهز بأحدث المعدات وبمساحة واسعة لتشكيل الفرق وإعداد المباريات الحماسية بالإضافة إلى القيام بالتدريبات المتنوعة.



# ساونا وحمام بخار



تعد غرف الساونا والبخار من أهم مرافق النادي لما توفره من الراحة والاسترخاء للمشاركات بعد التمرين وفقاً لأحدث المواصفات العالمية وفوائدها العديدة كتنشيط الدورة الدموية واسترخاء العضلات وتنشيط خلايا الجلد والتخلص من السموم وتخفيف التوتر.

# مركز الرعاية الصيفية

فالتدريب لا يقتصر على الفائدة الجسدية فقط بل تتعداه إلى تقوية الشخصية، رفع الثقة بالنفس، تعلم المشاركة و الإحساس بروح الفريق بالإضافة إلى تعلم الصبر والمثابرة.

ومن هنا قمنا بإنشاء قسم خاص لتمارين البنات مجهزة بأحدث الأجهزة والمعدات التي تناسب فئتهن العمرية، وتجعلهن قادرات على النمو بصورة صحية وسليمة.



ولأن المرأة محور اهتمامنا حرصنا على أن نوفر لها جميع سبل الراحة وتقديم كل ما يساعدنا للمسير في رحلتها نحو الصحة البدنية.

- أعمال فنية « تلوين، قص ولصق ● افلام تعليمية ثقافية بالعربية والإنجليزية ● ألعاب حركية ( دراجات، تزلج، تسلق) ● نادي القراءة للصغار ● مسرح عرائس
- ألعاب إدراكية وذهنية (الأحجيات، ألغاز، برم، فك وتركيب) ● برنامج الطباخ الصغير ● تعلم النظافة الشخصية ● مكعبات، صلصال وعجينة الرمل

## علاج مائي

يعد العلاج المائي من أهم الخدمات التي نقدمها انطلاقاً من قاعدتنا الراسخة في دعم المرأة وتوفير كل ما تحتاجه للتمكن من تحسين صحتها البدنية وتطوير مهاراتها بسهولة وراحة.

وهو عبارة عن استخدام الماء لعلاج بعض المشاكل الصحية كالخشونة وآلام المفاصل والروماتزم عن طريق عمل التمارين العلاجية المصممة من قبل مدربات ذوات خبرة في العلاج المائي.



## جلسات خارجية

يتميز نادي لياقتها عن غيره من النوادي بوجود جلسات خارجية تمكن المشتركات من الاستمتاع بالهواء الطلق وأخذ قسطاً من الراحة في أجواء مميزة تبعث على الاسترخاء.





تضم شركة البلاستينية الأولى الطبية مركز عيادتها المتخصص في الليزر والجلدية والتجميل وإنقاص الوزن بإشراف كوادر طبية من أصحاب الخبرة والكفاءات العالية وأحدث تقنيات أجهزة الليزر والتجميل العالمية.

لدى المركز أقسام وخدمات متعددة وهي:

### إنقاص الوزن

ليزر تذويب الدهون، شد الجلد، شفط الدهون من جلسة واحدة وحقن إذابة الدهون

### قسم الجلدية

فيلر، بوتكس، بلازما، ابتسامة لثوية، فرط التعرق، شد الوجه، ليزر إزالة التاتو، البهاق، الصدفية، الثعلبة والأكزيما

### قسم البشرة

إزالة الشعر بالليزر، تنظيف بشرة، ليزر كربوني، فراكشنال ليزر، تقشير، ميزوثيرابي، ديرمابن، ديرمافراك، توريد شفايف، تشقير وجه وتفتيح البشرة



HERFITNESSKSA



0555622901 / 0509610022



جدة، شارع صاري، جانب مكتبة جريس،  
خلف اسواق العثيم

يتميز نادي لياقتها بمواعيد مرنة تناسب جميع المشتركات حيث يفتح المركز أبوابه في الساعة 7:00 صباحاً حتى الساعة 10:00 مساءً، طيلة أيام الأسبوع ما عدا يوم الجمعة.