

WOMAN'S WORLD
Katy Perry

Merci

اشتركي الآن 17443367 33443367

انضمي لـ مركز ميرسي الرياضي

تدريب شخصي مخصص

معدات حديثة

مدربين محترفين

مرونة في الوقت

عروض وخصومات مستمرة

اشتركي الآن 17443367 33443367

Rock N Roll Soniye
Shankar Ehsaan Loy, Shankar Maha...

Merci

اشتركي الآن 17443367 33443367

Girls Just Want to Have Fun
Cyndi Lauper

Merci

اشتركي الآن 17443367 33443367

اكتشف فوائد البورتال الجديد في مركزنا الرياضي

إدارة الاشتراك أونلاين

متابعة الأداء الشخصي

مواعيد مخصصة مع مدربي اللياقة

تنبيهات وإشعارات فورية

فريق الدعم الفني

اشتركي الآن 17443367 33443367

يعتبر الأوتكالم من أفضل الأجهزة لتعزيز اللياقة البدنية والقلب

اشتركي الآن 17443367 33443367

نادي ميرسي الرياضي يطلق البورتال كل تفاصيل عضويتك و التواصل مع المدربات متاحة الآن

اشتركي الآن 17443367 33443367

تابعي عضويتك في نادي Merci عبر البورتال

الاشتراك

التمارين

البرامج الغذائية

اشتركي الآن 17443367 33443367

نادي ميرسي الرياضي يقدم ميزة البورتال تابع عضويتك من أي مكان وفي أي وقت

اشتركي الآن 17443367 33443367

جلسات تدريب مرنة

تناسب جدولك من 7 صباحا حتى 10 ليلا

ابدأ رحلتك نحو اللياقة الآن

اشتركي الآن 17443367 33443367

اشترك الآن و وفوري مع الخصومات المتزايدة مع كل شهر من اشتراكك ستحصلين على خصم أكبر

تنصلي إلى 15 BD دينار فقط

اشتركي الآن 17443367 33443367

استمري في الاشتراك

تصلي لـ 15 دينار شهرياً تخفيض دائم

اشتركي الآن 17443367 33443367

انضمي إلى نادي Merci لخدمات مميزة

كلاسات متنوعة

مدربات محترفات

أجهزة حديثة

زومبا

يوغا

جاكوزي

ساونا

حمام بخار

مواعيد مرنة

اشتركي الآن 17443367 33443367

كلاساتنا متنوعة

زومبا

ايرروبك

يوغا

كارديو

تمارين شد كاملة للجسم

تمارين تنويع حامة

اشتركي الآن 17443367 33443367

تنوع الأجهزة و التمارين

رفع الأثقال

الكارديو

حقق أهدافك المحيية الآن

اشتركي الآن 17443367 33443367

تحلي بالصبر و الالتزام للوصول للنتيجة المرغوبة

اشتركي الآن 17443367 33443367

استمتعي بحمام دافئ وهدوء تام

جربي الجاكوزي

اشتركي الآن 17443367 33443367

تساعد الرياضة على تحسين المزاج

تقليل التوتر

اشتركي الآن 17443367 33443367

تريدين نحت و شد جسمك؟

برامجنا التحديبية و كلاساتنا توصلك لهدفك

اشتركي الآن 17443367 33443367

تعليمي تمارين الدامل حد

1 ابدئي بوزن خفيف

2 تنفسي شهيق أثناء رفع الوزن و فتر بعد خفضه

3 كرري التمرين

اشتركي الآن 17443367 33443367

اشعري بالانتعاش و النشاط مع تمارين الايروبيك المتنوعة

اشتركي الآن 17443367 33443367

تبحثين عن تمرين يجمع بين المرح و الفائدة؟

جربي تمارين الزومبا

اشتركي الآن 17443367 33443367

أجهزة رياضية حديثة متنوعة

تناسب تدريبك الرياضي

اشتركي الآن 17443367 33443367

ابدئي رحلتك نحو الراحة النفسية مع تمارين اليوغا

اشتركي الآن 17443367 33443367

اجعلي من تمارين الحديد المتوازنة سبباً لـ نحت الجسم

اشتركي الآن 17443367 33443367

نادي ميرسي الرياضي

كلاسات متنوعة

أجهزة متطورة

برامج غذائية

مدربات محترفات

جاكوزي

اشتركي الآن 17443367 33443367

تبحثين عن تمارين تعزز مرونتك؟ جربين تمارين الشد الكامل للجسم

اشتركي الآن 17443367 33443367

جربتين تمارين الكارديو؟ جربها اليوم و ابدئي بحرق السعرات الحرارية

اشتركي الآن 17443367 33443367

Merci GYM SCHEDULE

HOURS	SATURDAY	SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY
8 AM - 9 AM	Full body Dumbbell hit	Strong nation	bodypump	Step 1 zone	Abs with plate	Circuit/yoga
10 AM - 11 AM	Ball workout	circuit	aerobics	Total body workout	yoga	Meta power
12 AM - 1 PM	Fullbody Strength Training	metapower		Tabata	aerobics	Total Body workout
4 PM - 5 PM	Iron fet	zumba	aerotenstly	Body pump	strongnation	Full body dumbbell hit
6:30 PM - 7:30 PM	yoga	Ball workout	Tabata with weight	Step aerobics	zumba	Stick workout
8 PM - 9 PM	circuit	abs	Total body workout	Hit cardio	metapower	Body pump

اشتركي الآن 17443367 33443367

كلاسات متنوعة باشترارك واحد

اشتركي الآن 17443367 33443367