أسماء جمال

ASMAA JAMAL

مدرّبة شخصية معتمدة في اللياقة والصحة البدنية

تدريب شخصي يضع الهدف أولًا، ويبني برنامجًا واضحًا يناسب كل متدرّبة. خبرة في المجال الرياضي البدني، مع اهتمام بالأداء والتوازن والاستمرارية.

6+

سنوات من الخبرة
في المجال الرياضي البدني

المؤهلات المهنية

CREDENTIALS

CERTIFIED / 01

مدرّبة شخصية معتمدة من وزارة الرياضة

LICENSED / 02

حاصلة على الرخصة المهنية للتدريب

SPECIALIZED / 03

مدرّبة معتمدة للياقة ما قبل وما بعد الولادة

أسلوبي في التدريب

COACHING APPROACH

- **خطة على مقاس الهدف**
  برامج شخصية تراعي أهداف المتدرّبة واحتياجها.
- **شرح يجعل الأداء أوضح**
  شروحات مفصّلة لكل تمرين وخطوات سهلة المتابعة.
- **تطوير متوازن**
  تعزيز نقاط القوة والعمل على نقاط الضعف.
- **استمرارية قابلة للتطبيق**
  أسلوب حياة مرن ومتوازن يراعي الهدف.

تدريب شخصي أونلاين — برنامج متكامل ومتابعة خطوة بخطوة.

للتواصل والتعاون المهني

واتساب
+966 50 260 5932

سناب شات
@iasmaajamal

COACHASMAA.COM

اكتشفي
الملف التفاعلي