

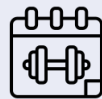
تاریخ اتمام :

۱۴۰۵/۰۴/۱۰



تاریخ شروع :

۱۴۰۵/۰۲/۳۰



نوع برنامه :

بدنسازي و فیتنس



محل تمرین :

باشگاه



روزهای تمرینی :

۳ روز در هفته



هدف :

عضله سازی و کاهش وزن



مربی تمرینی :

میثم نقی زاده

اینستاگرام : [meysam_chagharcoach](https://www.instagram.com/meysam_chagharcoach)

ارتباط با مربی :



تلگرام



تیکت سایت



اینستاگرام



روبیکا

اپلیکیشن حرکات تمرینی (جهت دیدن ویدیو های حرکات برنامه تمرینی) :

اطلاعات ورود به اپلیکیشن :

رمز ورود :

موبایل : ۰۹۳۶۱۳۲۰۹۱۹



دانلود از آی اپس

نسخه ایفون



دریافت نسخه iOS از

اناردونی

نسخه ایفون

Download
Android

نسخه اندروید

"با هم شروع کردیم، با هم هم تمومش می‌کنیم. من کنارت هستم!"