

LIFTING MORE

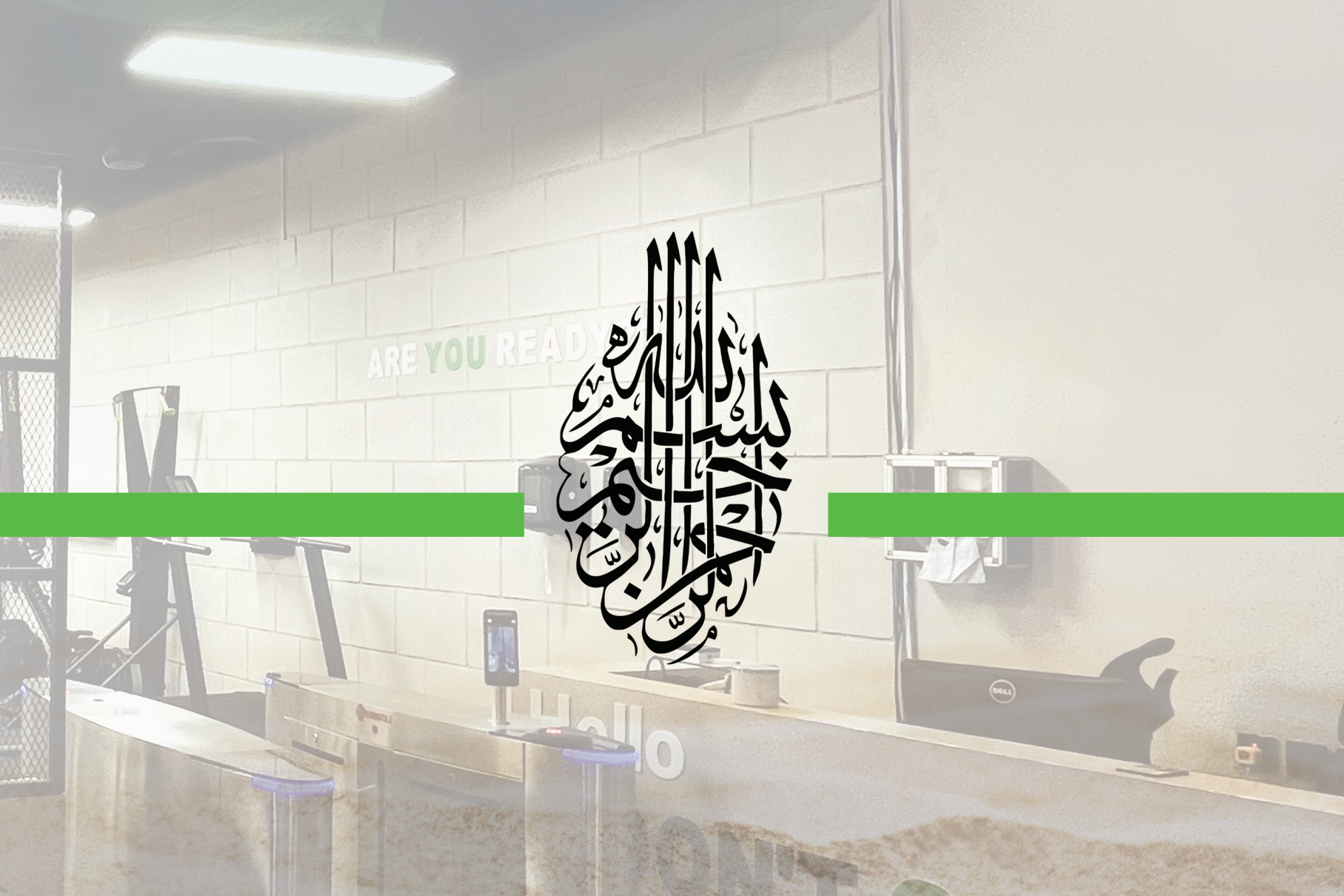


LIFTING

MORE

نادي نسائي





ARE YOU READY?



Hello

لفتنق مور

من نحن

يُعد نادي لفتنق مور رائدًا في عالم الرياضة والصحة، حيث نجمع بين شغف الأداء الرياضي والتزامنا الراسخ بتعزيز نمط حياة صحي متكامل. تأسس النادي على أسس الاحترافية والابتكار ويسعى لتقديم بيئة تدريبية ملهمة تدعم جميع المستويات من المبتدئين إلى أبطال المستقبل

نحن نؤمن بأن الرياضة ليست مجرد نشاط بدني، بل هي أسلوب حياة يُثري الصحة العقلية والجسدية معًا العلمية والتقنيات لذلك، نعمل على تطوير برامج تدريبية مبتكرة تعتمد على أحدث الأساليب تجمع بين التحدي والمتعة المتقدمة، لتوفير تجربة رياضية استثنائية

ضمن خطتنا الاستراتيجية للتوسع، نسعى لبناء بنية تحتية رياضية متكاملة تعكس رؤيتنا في الارتقاء بمستفوى الأداء المحلي والدولي كما نعتزم إطلاق علامة تجارية متخصصة في الأدوات والملابس الرياضية تعكس روح النادي وتلبي احتياجات الرياضيين بكفاءة وأناقة

في نادي لفتنق مور نهدف إلى بناء مجتمع رياضي متكامل يشجع على الصحة والنشاط ونضع نصب أعيننا تحقيق التميز والريادة على كافة الأصعدة لتكون بذلك منصة رياضية فريدة تلهم الأجيال القادمة

Who We Are

LIFTING MORE

Lifting More Club is a pioneering sports and wellness institution that merges a passion for high-performance training with a steadfast commitment to holistic health. Founded on principles of professionalism and innovation, our club caters to everyone from beginners to future champions.

We believe that sports are more than just physical activity; they are a lifestyle that enriches both body and mind. Our cutting-edge training programs, informed by the latest scientific methods and advanced technology, deliver an exceptional athletic experience that balances challenge with enjoyment.

As part of our strategic expansion plan, we are building a comprehensive sports infrastructure designed to elevate performance on both local and international stages. Additionally, we are launching a specialized brand for sports equipment and apparel that embodies the spirit of our club and meets the needs of athletes with style and efficiency.

At Lifting More Club, we strive to create an integrated athletic community that champions health, vitality, and excellence as an inspiring platform for generations of athletes to come.

نسعى لأن يكون نادي لفتنق مور مرجعاً رياضياً رائداً على الصعيدين المحلي والدولي بحلول عام 2030، من خلال التوسع الاستراتيجي لشبكة الفروع والمراكز التدريبية المتطورة، وتقديم برامج تدريبية مبتكرة تؤهل أبطال المستقبل للمنافسة والتميز في المحافل الأولمبية العالمية. نهدف إلى خلق بيئة رياضية محفزة تدمج بين التفوق الأكاديمي والرياضي، وتعزز روح الفريق والابتكار، مما يضمن للنادي الريادة والتميز في مسيرته الرياضية.

Lifting More Vision

“We aspire for Lifting More Club to become a leading sports reference both locally and internationally by the year 2030, through the strategic expansion of our network of branches and advanced training centers. We aim to offer innovative training programs that prepare future champions to compete and excel in global Olympic arenas. Our goal is to create a motivating sports environment that integrates academic and athletic excellence, fosters team spirit and innovation, and ensures the club’s leadership and distinction in its athletic journey.”





رسالة لفتنق مور

في نادي لفتنق مور، نؤمن أن الرياضة ليست مجرد نشاط بدني، بل هي أسلوب حياة يرتكز على الصحة والتميز. نحرص على خلق بيئة ملهمة تجمع بين النشاط الرياضي والتغذية المتوازنة، حيث نصنع معاً مجتمعاً ينبض بالحياة والإيجابية. ندعو كل فرد للانضمام إلينا في رحلة تعزيز اللياقة البدنية والروح المعنوية، من خلال برامج تدريبية متطورة تناسب جميع الأعمار وتلبي احتياجات الجسم والعقل. معاً، نبني مستقبلاً أكثر صحة ونجاحاً في عالم الرياضة

Lifting More Mission

"At Lifting More Club, we believe that sports are not just a physical activity, but a lifestyle rooted in health and excellence. We are committed to creating an inspiring environment that combines physical activity with balanced nutrition, where together we build a community full of energy and positivity. We invite everyone to join us on a journey to enhance physical fitness and mental well-being through advanced training programs tailored for all ages and designed to meet the needs of both body and mind. Together, we are building a healthier and more successful future in the world of sports."



أهداف لفتنق مور

يهدف نادي "لftenق مور" إلى التوسع ليصبح علامة تجارية عالمية رائدة تجمع بين الصحة والرياضة، من خلال تطوير بنية تحتية متكاملة وبرامج تدريبية مبتكرة تساهم في بناء مجتمعات صحية ونشطة، وتسعى لتحقيق التميز الرياضي على كافة الأصعدة المحلية والدولية

هذا الهدف يتماشى مع توجهات رؤية السعودية 2030، التي تسعى إلى تعزيز ممارسة الرياضة وبناء مجتمع رياضي حيوي، بالإضافة إلى تحقيق التميز في الرياضات إقليمية وعالمياً . كما أن تطوير البنية التحتية الرياضية يساهم في تعزيز الاقتصاد المحلي وبناء مجتمعات نشطة وصحية

كما يهدف النادي ليكون له براند خاص بالأدوات والملابس الرياضية، ليقدم منتجات تجمع بين الجودة العالية والتصميم العصري، وتلبي احتياجات الرياضيين المحترفين والهواة، مما يعكس روح النادي ويعزز مكانته في السوق العالمي

Lifting More goals

“Lifting More” Club aims to expand and become a leading global brand that combines health and sports by developing an integrated infrastructure and innovative training programs that contribute to building healthy and active communities. The club also strives for athletic excellence at both the local and international levels.

This goal aligns with the Saudi Vision 2030, which seeks to promote sports participation and build a vibrant athletic society, in addition to achieving excellence in sports both regionally and globally. The development of sports infrastructure also contributes to strengthening the local economy and fostering active, healthy communities.

The club also aims to establish its own brand of sports equipment and apparel, offering products that combine high quality with modern design, catering to the needs of both professional athletes and enthusiasts. This reflects the spirit of the club and enhances its position in the global market.



خدمات لفتنق مور

يقدم نادي لفتنق مور مجموعة متكاملة من البرامج الرياضية المصممة لتلبية احتياجات جميع الأعمار والمستويات وذلك عبر شرح مفصل لكل رياضة من الرياضات التالية

البيلاتس

يُركز هذا البرنامج على تقوية عضلات الجذع وتحسين المرونة والتوازن، من خلال تمارين متوازنة تعزز الوعي الحركي والصحة العامة

اليوغا

تدمج اليوغا تمارين التنفس والحركات الهادئة لتهدئة العقل وزيادة المرونة والقوة البدنية مع التركيز على تقليل التوتر وتحقيق التوازن النفسي

الكيك بوكسينق

يجمع البرنامج بين تقنيات الملاكمة والركل، مما يُحسن اللياقة البدنية والتنسيق الحركي ويعزز القوة والمرونة بالإضافة إلى تفريغ الطاقة بطريقة صحية

البدني بيلدنق

برنامج متخصص في تضخيم العضلات ونحت الجسم، يشمل تمارين مركزة وتغذية متخصصة لبناء جسم متناسق وقوي، بإشراف خبراء في المجال

Lifting More SERVICES

Lifting More Club offers a comprehensive range of sports programs designed to meet the needs of all ages and skill levels, with a detailed explanation for each of the following sports:

Pilates:

This program focuses on strengthening core muscles and improving flexibility and balance through balanced exercises that enhance body awareness and overall health.

Yoga:

Yoga integrates breathing exercises and gentle movements to calm the mind while increasing flexibility and physical strength, with a focus on reducing stress and achieving psychological balance.

Kickboxing:

The program combines boxing and kicking techniques, which improves physical fitness and motor coordination, enhances strength and flexibility, and provides a healthy way to release energy.

Bodybuilding:

A specialized program focused on muscle growth and body sculpting, including targeted exercises and specialized nutrition to build a balanced and strong physique, all under the guidance of field experts

خدمات لفتنق مور

يقدم نادي لفتنق مور مجموعة متكاملة من البرامج الرياضية المصممة لتلبية احتياجات جميع الأعمار والمستويات وذلك عبر شرح مفصل لكل رياضة من الرياضات التالية

رفع الأثقال

يُركز البرنامج على تحسين القوة البدنية وزيادة الكتلة العضلية باستخدام تقنيات رفع أثقال آمنة ومدروسة مع توفير معدات حديثة وإشراف من مدربين متخصصين

القوة البدنية

يستهدف هذا البرنامج رفع الأوزان الثقيلة من خلال تمارين رئيسية مثل القرفصاء والضغط على الصدر والرفع الأرضي مما يساعد على تعزيز الأداء البدني والقوة العامة

كروس فـت

يجمع البرنامج بين التمارين المتنوعة التي تُطوّر القوة والتحمل والمرونة، ويعتمد على تمارين وظيفية تساهم في تحسين اللياقة البدنية الشاملة

الكاليثينكس

تعتمد تمارين الكاليثينكس على وزن الجسم لتحقيق القوة والتحكم الحركي، مما يُساعد في تحسين التوازن والمرونة دون الحاجة لمعدات معقدة

Lifting More SERVICES

Lifting More Club offers a comprehensive range of sports programs designed to meet the needs of all ages and skill levels, with a detailed explanation for each of the following sports:

Weight Lifting

This program focuses on enhancing physical strength and increasing muscle mass using safe, well designed weightlifting techniques, with modern equipment and supervision from specialized trainers.

Power Lifting:

This program targets heavy weightlifting through key exercises such as squats, bench presses, and deadlifts, helping to boost overall physical performance and strength.

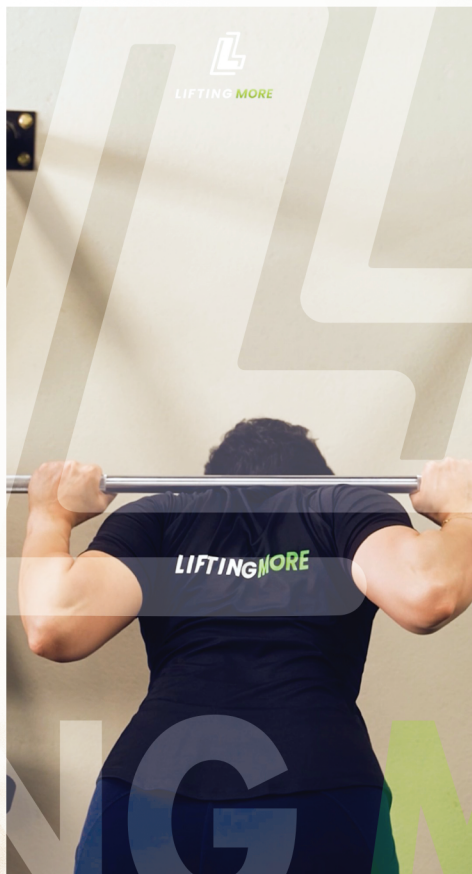
CrossFit

The program combines a variety of exercises that develop strength, endurance, and flexibility, relying on functional movements that contribute to overall physical fitness.

Calisthenics

Calisthenics exercises rely on body weight to build strength and improve motor control, helping enhance balance and flexibility without the need for complex equipment.





شركاء النجاح

ichange
التغيير المتكامل
INTEGRATED CHANGE


وزارة الرياضة
Ministry of Sports


Saudi Weightlifting
الاتحاد السعودي لرفع الأثقال


الاتحاد السعودي للتجديف
SAUDI ROWING FEDERATION


وزارة التعليم
Ministry of Education


مركز روح الإرادة للرعاية النهارية
WILL THE SPIRIT OF A DAY CARE CENTER


ALSHOULLA FC
1963


الجمعية الخيرية لرعاية الأيتام
CHARITY COMMITTEE FOR ORPHANS CARE


جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION

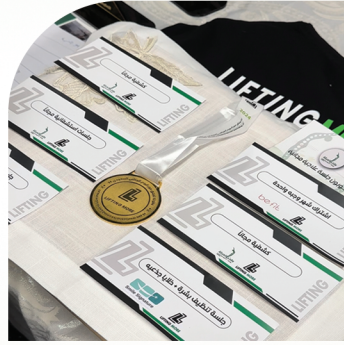

وقت الحركة
MOVEMENT TIME


Smile Signature
سمائل سقنتشر


مستشفى الولادة والأطفال بالخرج
Maternity and Children's Hospital in Al-Kharj
Empowered by Riyadh First Health Cluster


drnutrition.com
الوزن المثالي

بطولة لفتنق مور
اليوم الوطني السعودي 94
Lifting More Championship
Saudi National Day '94



بطولة لفتنق مور للتجديف
Lifting More
Rowing Championship



مشاركتنا في جمعية زهرة
Our Participation
in Zahra Associatio





LIFTING MORE

خلك نحيف حبك يزيدي

LIFTING MORE



LIFTING MORE

COMPANY
PROFILE

