

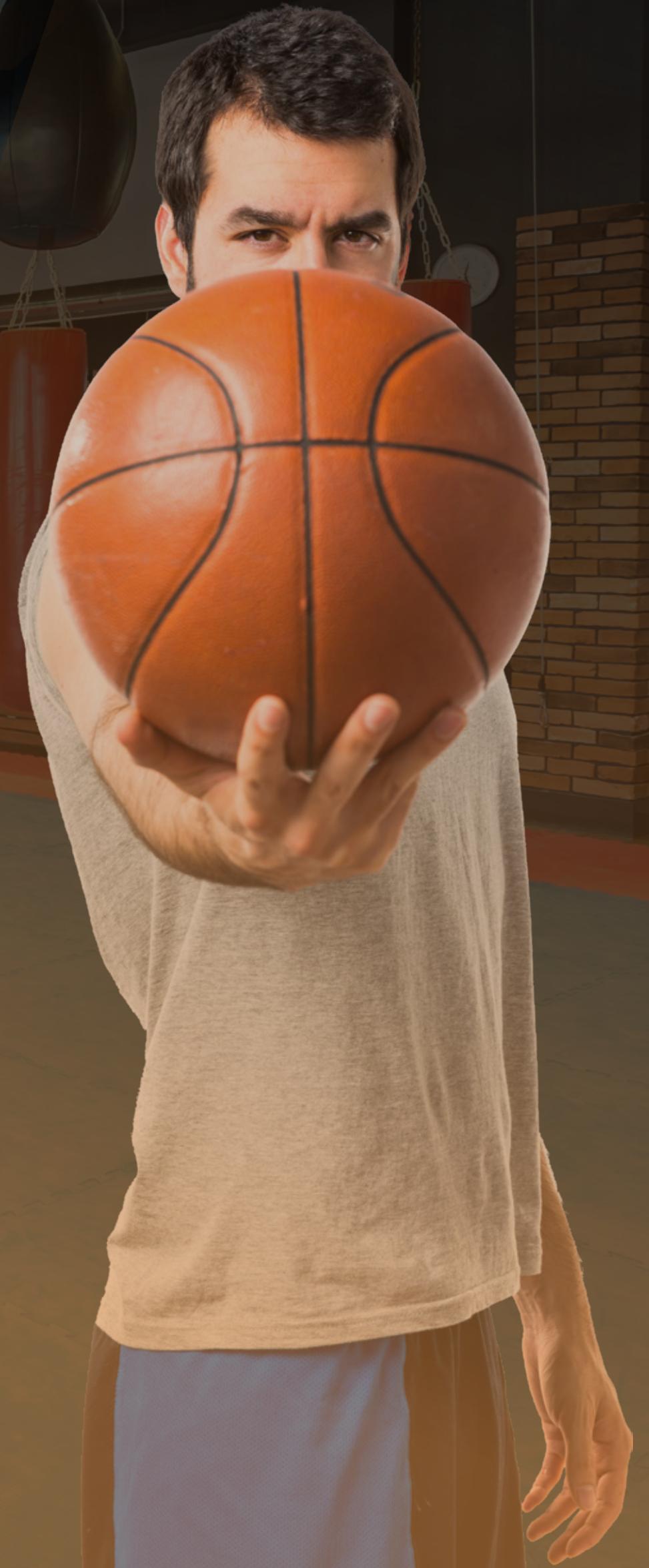
A photograph of a modern gym interior. The floor is made of light-colored tiles. In the foreground, there's a weight bench and a dumbbell. In the background, there are various pieces of fitness equipment like treadmills and weight machines. The walls are made of brick, and there are large windows showing a city skyline with many skyscrapers. The lighting is bright, coming from overhead fixtures and natural light from the windows.

FITNESS DEFENSE

FITNESS DEFENSE

A sports company operating sports and recreational facilities in schools, hotels, residential complexes, government entities, and sports centers.

شركة رياضية مشغلة للمراافق الرياضية الترفيهية في المدارس، الجامعات، الفنادق، المجتمعات السكنية، الجهات الحكومية، والمرافق الرياضية.



من نحن؟

About us

Fitness Defense is a dynamic sports company specializing in providing enriching camps and training courses for individuals of all ages across various sports.

With extensive and diverse experience, we aim to promote physical activity, reduce dependency on smartphones, and help participants discover their passions and hobbies.

Since 2002, we have achieved numerous milestones in Saudi Arabia, including collaborations with renowned clubs and academies such as Al Nassr Club, Al Hilal Club and Mahd Academy.

Additionally, we have established agreements with clubs to recruit and nurture talent, supporting athletic growth and excellence for everyone.

شركة فتنس هي شركة رياضية ديناميكية متخصصة في تقديم المخيمات والدورات التدريبية الغنية للأفراد من جميع الأعمار وفي مختلف الرياضات بفضل خبرتنا الواسعة والمتعددة، نهدف إلى تعزيز النشاط البدني، وتقليل الاعتماد على الهواتف الذكية، ومساعدة المشاركين على اكتشاف شغفهم وهوبياتهم.

منذ عام 2002، حققنا العديد من الإنجازات في المملكة العربية السعودية، بما في ذلك التعاون مع أندية وأكاديميات مرموقة مثل نادي النصر ونادي الهلال وأكاديمية مود.

بالإضافة إلى ذلك، قمنا بإبرام اتفاقيات مع الأندية لاستقطاب ورعاية المواهب، ودعم النمو الرياضي والتميز للجميع.

مهماتنا

- تشجيع المشاركة في مختلف الرياضات والأنشطة البدنية.
- انشاء نمط حياة متوازن من خلال توفير بدائل لوقت الشاشة.
- تقديم أنشطة تفاعلية توجه المشاركين بعيداً عن الاستخدام المفرط للأجهزة الرقمية.
- توثيق علاقة بين المدرسة والنادي والمنزل لمتابعة الفرد وتطويره دراسياً... رياضياً... تربوياً.



Our Mission

- Promoting physical activity.
- Create a balanced lifestyle by providing alternatives to screen time.
- Provide engaging activities that direct participants away from excessive use of digital devices.
- strengthen the relationship between school, club and home to follow up on individual's academic, athletic and educational development.



- اكتشاف وتطوير المواهب.
- التعرف على المواهب ورعايتها من خلال برنامج استكشاف شاملة وبرامج تدريب مخصصة لجميع الأعمار.
- تكوين فرق في مختلف الرياضات ودمجها في الاتحادات التابعة لوزارة الرياضة لضمان مسار واضح نحو المنافسات النخبوية.

Our Mission

- Discover and Develop Talents.
- Identify and nurture talents through comprehensive scouting and personalized training programs for individuals of all ages.
- create teams in various sports and integrate them into the federations under the ministry of sports to ensure a clear pathway to elite competitions.



رؤيتنا

Our Vision

أولاد.. بنات
نساء... رجال



قيتنا

- * التميّز الشامل في الرياضة.
 - * الريادة داخل المملكة.
 - * المسؤولية التعليمية والتطوير البدني.
 - * النمو والتطوير المستمر.
 - * الاستدامة والمتابعة.
-
- * Broad Excellence in Sports.
 - * Leadership within the Kingdom.
 - * Educational Responsibility and Physical Development.
 - * Continuous Growth and Improvement.
 - * Sustainability and Follow-Up.



What do we offer? ماذا نقدم؟

- المخيمات الدورات والتدريب الشخصي: نقدم مجموعة متنوعة من البرامج الرياضية الجديدة والمستمرة على مدار العام بما في ذلك الألعاب الجماعية الفنون القتالية اللياقة البدنية الأنشطة الفنية والترفيهية للرجال والنساء والأطفال.
- التدريب المتخصص: يضمن فريقنا من المدربين المحترفين أن يحصل كل مشارك على اهتمام شخصي وتطوير مهاراته خلال فترة قصيرة وفعالة.
- Camps, Courses, and Personal Training: we offer a variety of new and continuous sports program throughout the year, including team games, martial arts, fitness, and artistic and recreational activities for men, women and children.
- Specialized Training: Our professional trainers team ensure that each participant receives personal attention and skills development in a short and effective period.

What do we offer? ماذا نقدم؟

- التطوير الشامل: بالإضافة إلى التدريب البدني، تركز على العمل الجماعي، روح المسؤولية القيادية تبني عادات نمط حياة صحي التنموية الشخصية، والاعتماد على النفس.
- بيئة آمنة: تُجرى جلسات التدريب في أماكن آمنة ومحضنة مصممة لتلبية متطلبات كل رياضة تحت إشراف فريق متخصص لضمان سلامة جميع المشاركين.
- Comprehensive Development: Alongside physical training, we focus on fostering teamwork, family spirit, leadership, healthy lifestyle habits, personal development, and self-reliance.
- Safe Environment: The training sessions are conducted in safe and designated places designed to meet the requirements of each sports, under the supervision of a specialized team to ensure the safety of all participants.

التعليم , الترفيه

The Activites الأنشطة

Education, Entertainment

A wide range of activities that are split into four different categories, each supervised by expert coaches.
مجموعة واسعة من الأنشطة مقسمة إلى أربع فئات مختلفة، كل منها تحت إشراف مدربين ذوي خبراء.

Movement and Fitness
الحركة واللياقة البدنية



Water Sports
الرياضات المائية



Team Sports
الرياضات الجماعية



Martial Arts
الفنون القتالية





الفنون القتالية

Martial Arts

تايكوانجيتسو

Taekwonjitsu

جيوجيتسو

Jiu-Jitsu

تايكوندو

Taekwondo

رمادية

Archery

مواي تاي

Muay Thai

ملاكمة

Boxing

كونغ فو

Kung Fu

نينجا

Ninja

كاراتيه

Karate

كيك بوكسنج

Kickboxing

ارنيس

Arnis

الرياضات الجماعية

Team Sports

كرة طائرة
Volleyball

كرة يد
Handball

كرة قدم
Football

كرة سلة
Basketball

A person is swimming underwater in a pool. The water is slightly blurred, creating a sense of motion. The person's legs are extended forward, and they are wearing swim trunks.

ألعاب مائية

الرياضات المائية

Water sports

Swimming

غوص

Diving

سباحة

Water Games



الحركة واللياقة Movement and Fitness

Ballet

باليه

Zumba

زمبا

Gymnastics

جمباز

Dance

رقص

Yoga

يوجا

الإنجازات

- تنظيم العديد من البطولات داخل المملكة وخارجها.
- حقق فريقنا بطولات في المملكة العربية السعودية منذ عام 2000، مع معظم الانتصارات في المركز الأول.
- إنشاء وتجهيز الأندية والمرافق الرياضية الخاصة والحكومية، بما في ذلك مشاريع لوزارة التجارة.
- إعداد اللاعبين من البداية للوصول إلى المستوى الدولي.
- اتفاقيات الأكاديميات والأندية مثل أكاديمية مود ونادي النصر ونادي الهلال ونادي الفيصلي.
- الإشراف على أول بطولة في أكاديمية مود من حيث التنظيم والتحكيم.
- تمكّن عدد كبير من اللاعبين واللاعبات من الوصول إلى المحافل الدولية والعالمية.



Achievements

- Organizing numerous tournaments within the Kingdom and abroad.
- Our team has won championships in the Kingdom of Saudi Arabia since 2000, with most victories being first-place finishes.
- Establishing and equipping private and governmental clubs and sports centers, including projects for the Ministry of Commerce.
- Preparing players from scratch to achieve international-level performance.
- Agreements with academies and clubs such as Mahd Academy, Al-Nassr Club, Al-Hilal Club, and Al-Faisaly Club.
- Supervising the first tournament at Mahd Academy, handling both organization and refereeing.
- A significant number of male and female players have successfully reached international and global platforms.





At Fitness Defense, we have accumulated years of experience to offer our members the best lifestyle through our camps and ongoing courses.

We provide a wide variety of activities designed to help participants discover their interests in a fun and engaging way.

Together, we aim to create an environment where everyone can embrace new passions, develop their skills, and embark on a journey toward better health and well-being.

في فتنس دفنس جمعنا سنوات من الخبرة لتقديم أفضل أساليب حياة لأعضائنا من خلال المخيمات والدورات المستمرة. نوفر مجموعة واسعة من الأنشطة التي تهدف إلى مساعدة المشاركين على اكتشاف اهتماماتهم بطريقة ممتعة وملينة بالتفاعل.

معا نسعى لخلق بيئة يكتشف فيها الجميع شغفًا جديداً، ويتطورون مهاراتهم، وينطاقون في رحلة نحو صحة وحياة أفضل.

نمو :

G.R.O.W.T.H.

G - Goals: Setting and achieving personal and team goals.

R- Resilience: Building mental and physical resilience.

O- Opportunity: Providing opportunities to explore new passions.

W - Well-being: Promoting overall health and well-being.

T-Teamwork: Fostering teamwork and leadership skills.

H - Happiness: Ensuring a fun, and enjoyable experience for all.

.....

ن- نجاح: النجاح وتحقيق الأهداف الشخصية والجماعية.

م- مرونة : مرونة العقل والجسم والحركة والتفكير.

و-وعي : الوعي بالمرحلة العامة وتعزيز روح الفريق والقيادة والوفاء

والالتزام بتحقيق التميز وضمان تجربة ممتعة بولما وسعادة للجميع.

.....

الهيكل الإداري



حلقاتنا







-  +966530003855
-  +966509038903
-  +966597694972
-  00966 11 209 0821

العنوان:
الرياض حي المروج
الرياض العليا
الرياض حي الريوة
الرقم البريدي: 13222
رقم السجل التجاري: 1009093413
info@fitnessdefenseacademy.com