



## اللياقة في تحقيق النمو

### شركة لجام للرياضة

www.leejam.com.sa  
سنة التأسيس: 2005  
عدد الموظفين: 2,600  
القيمة السوقية: 4.04 مليار ريال سعودي

تركز رؤية المملكة العربية السعودية 2030 على بناء مجتمع صحي مزدهر، وتسهم شركة لجام للرياضة مساهمة رائدة في تحقيق تلك الرؤية، حيث تمتلك لجام وتشغل "وقت اللياقة"، وهي أكبر شبكة للمراكز الرياضية عبر المملكة العربية السعودية ودولة الإمارات العربية المتحدة، كما تعمل لجام دون كلل لتحقيق طموحاتها بالنمو والتوسع.

يعمل في شركة لجام حالياً أكثر من 2600 شخص، يقودهم فريق إداري مكون من رواد الأعمال والخبراء الذين عملوا لأكثر من عشرين عاماً في مجال الرياضة والصحة واللياقة البدنية ليقدّموا للمجتمع من خلال لجام تشكيلة متنوعة من المنتجات والخدمات المبتكرة في هذا المجال.

بدأت شركة لجام للرياضة مسيرتها في عالم الصحة واللياقة بإنشاء أول نادٍ للياقة البدنية "وقت اللياقة" في مدينة تبوك بالمملكة العربية السعودية في عام 2005. وتمكنت الشركة التي تم تأسيسها كشركة مساهمة مغلقة برأس مال بلغ 10 ملايين ريال سعودي، من تحقيق النمو بخطوات متسارعة ساهمت في إدراج الشركة في تداول السعودية في عام 2018 لتصبح أول شركة للياقة البدنية في المنطقة يتم إدراجها في سوق الأسهم. وتفخر لجام بأنها علامة سعودية، تتخذ من العاصمة الرياض مقراً لها

تمتلك لجام منذ يناير 2020 أكثر من 135 نادٍ في المملكة العربية السعودية والإمارات العربية المتحدة وتوفر خدماتها إلى أكثر من ربع مليون مشترك. وتعمل النوادي تحت العلامة التجارية الرائدة "وقت اللياقة".

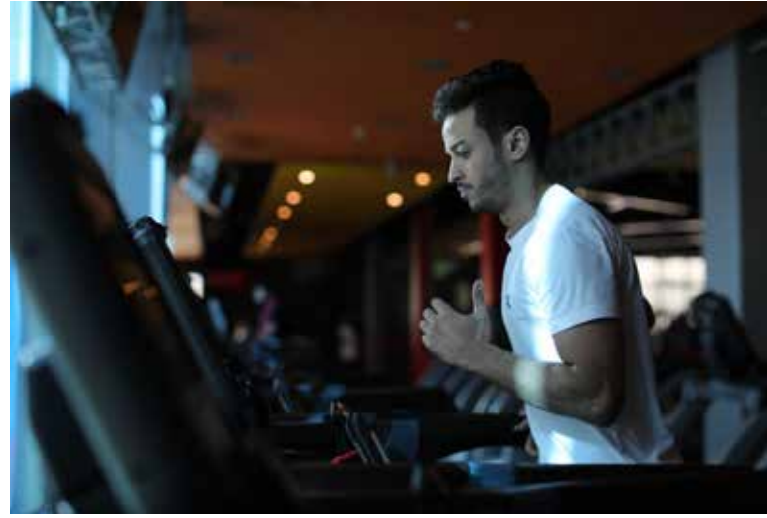
توفر شبكة لجام التي تضم مجموعة كبيرة من الصالات الرياضية فرصة هائلة للمقيمين على أرض المملكة لممارسة التمارين الرياضية في أوقاتهم المفضلة من أجل الاستمتاع بأسلوب حياة صحي، ويعكس شعار لجام "التدريب من أجل صحة أفضل" سياستها وقيمها التي تتمثل في مراكز رائعة التصميم بأجواء عصرية ومزودة بأحدث التقنيات في عالم اللياقة.

في ظل التوقعات التي تشير إلى زيادة النمو في قطاع اللياقة البدنية في المملكة خلال السنوات القليلة المقبلة، تواصل لجام تحديث أنظمتها وخاصة في المجال الرقمي سعياً لتلبية تزايد الطلب المتوقع من المواطنين والمقيمين في المملكة على أفضل التجهيزات وأماكن التدريب.

وحقق الطرح الأولي للاكتتاب العام على أسهم لجام نجاحاً كبيراً، كما أظهر إدراجها في تداول السعودية جدية طموحاتها وعزز سمعتها القائمة على الجودة وسياسات الحوكمة القوية. لقد وجدت لجام لتبقى وتستمر في الارتقاء بأسلوب الحياة الصحي بين السعوديين والإماراتيين.

تسعى شركة لجام للرياضة لتقديم أفضل الخدمات الرياضية للمجتمع من خلال مراكزها المجهزة بأحدث التقنيات الرياضية التي تلي أعلى المعايير العالمية. هذا وتعمل الشركة على التوسع قريباً في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا.

تمتلك لجام أكبر شبكة مراكز رياضية في المملكة العربية السعودية



### “وقت اللياقة برو”:

وهي مراكز رياضية فاخرة مخصصة للرياضيين المحترفين الذين تجاوزت أعمارهم 18 عاماً.

### “وقت اللياقة للسيدات”:

وهي نوادٍ مخصصة للنساء، حيث توفر معدات رياضية مميزة مصممة خصيصاً لهن.

### ونوادي “وقت اللياقة بلس”:

التي توفر بيئة رياضية فاخرة مصممة خصيصاً للمستهلكين الذين يرغبون بالخصوصية، حيث توفر لهم أجواء رياضية رائعة تتميز بأعلى مستويات اللياقة والفخامة.

تتمتع جميع النوادي بمختلف فئاتها بمميزات علامة لجام وتوفر نموذجاً رياضياً لا مثيل له يمتاز بأجواء رياضية ساحرة تمتد على مساحة تبلغ 3,500 متر مربع تقريباً.

وتوفر نوادي “وقت اللياقة” متطلبات الصحة الجيدة واللياقة لجميع الفئات العمرية من الذكور والإناث اعتباراً من عمر 6 سنوات فما فوق.

وتتميز “وقت اللياقة” بنموذجها الناجح الذي يلي مختلف متطلبات العملاء بما فيها التمارين الرياضية التقليدية والمعدات الرياضية المخصصة لتمارين القلب والأوعية الدموية وتمارين رفع الأثقال وأحواض السباحة الحديثة والأحواض الصغيرة والساونا وغرف البخار وملاعب رياضية لكرة السلة وكرة القدم بالإضافة إلى معدات اللياقة البدنية والاسترخاء وأحدث التمارين المكثفة وتمارين الملاكمة وغيرها. وتعزز الشركة خدماتها من خلال مجموعة من النوادي الرياضية من مختلف الفئات وتشمل:

### “وقت اللياقة”:

وهي مراكز رياضية متعددة الفئات ومصممة خصيصاً للعملاء المهتمين بتمارين اللياقة الشاملة وعالية الجودة.

# 2600

## موظف يعملون في لجام

### ”توربو إتش أي تي“:

وهو تمرين يمتد على مدار ساعة كاملة ويركز على جميع أعضاء الجسم ويهدف إلى تعزيز التحمل والقوة البدنية. يعتمد التمرين على معدل نبضات القلب لكل شخص، مما يعزز من كفاءته وفقاً لمختلف مستويات اللياقة البدنية. ويتم إجراء التمرين في غرفة خاصة مزودة بمعدات مخصصة وأجهزة ”ماي زون“ لتتبع مستوى اللياقة.

تثق لجام بأنه لا يمكن تحقيق الفائدة من هذه التمارين إلا من خلال تركيزنا التام على **موظفينا**، حيث تدرك الشركة أهمية المدربين الخبراء ودورهم في تعزيز صحة ولياقة أعضاء النادي. وتضم الشركة الرياضية أكثر من 2,000 موظف من مختصي اللياقة المحترفين الذي يتمتعون بمهارات رفيعة. ويمتاز جميع المدربين بخبرة كبيرة في مختلف المجالات بما فيها اللياقة البدنية وبناء الأجسام والسباحة وكرة القدم بالإضافة إلى أن جميع المدربين حاصلون على شهادات صحية في الإسعافات الأولية والإنعاش القلبي والرئوي. وتستثمر لجام في أعضاء فريق اللياقة بشكل متواصل، حيث تسعى إلى تطوير خبراتهم وتواكب أهم الابتكارات في هذا المجال من خلال توفير مختلف التدريبات والشهادات بالتعاون مع شركات اللياقة الرائدة على المستوى العالمي مثل ”ليس ميلس“.

ويعتبر اسم الشركة عن أسباب نجاحها، حيث يستخدم الفارس **اللجام** للتحكم برأس الحصان وتحديد سرعته واتجاهه. وشركة لجام بدورها هي شركة رائدة في مجال اللياقة البدنية تحدد سرعة ووتيرة واتجاه العمل بفضل ابتكاراتها في هذا المجال.

يدير شركة لجام مجلس إدارة يضم كبار الخبراء ورئيس تنفيذي يتمتع بخبرة تمتد على مدار أكثر من 30 عاماً. وترتقي الشركة بالقيم التي تركز على الإنسان وتضع في مقدمة أولوياتها رفاهية أعضاء النادي والموظفين لتسير بخطى ثابتة نحو الازدهار والتميز والنمو والابتكار ساعية إلى مزيد من النجاح.

### وقت اللياقة إكسبرس

أطلقت الشركة السلسلة الجديدة من الأندية الرياضية منخفضة التكلفة، والتي تعمل على مدار 24 ساعة تحت العلامة التجارية ”وقت اللياقة- إكسبرس“ ستعمل مراكز ”وقت اللياقة إكسبرس“ وبنموذج تشغيل منخفض التكلفة وبدون أحواض سباحة، وممكنه رقمياً وباشترابات مرنة للغاية تبدأ بحد التزام أدنى مدته شهر واحد، وبسعر مناسب لجعل الوصول والاستفادة من الأندية والصالات الرياضية أكثر سهولة لدعم تحقيق مستهدفات رؤية السعودية 2030.

ستحتوي المراكز على التجهيزات الرياضية عالية المواصفات من معدات تكنولوجيا (Technogym)، العلامة التجارية العالمية والرائدة في مجال المنتجات والخدمات والتقنيات الرقمية الخاصة باللياقة البدنية والمورد الرسمي لآخر 7 ألعاب أولمبية، وكذلك أحدث التصاميم للصالات.

وإلى جانب التصميم الجميل، تم تجهيز النوادي الحديثة بأحدث تقنيات الحفاظ على الصحة واللياقة البدنية وتتم صيانتها وفقاً لأعلى معايير النظافة والسلامة. وتعتبر النوادي المصممة خصيصاً لتلبية متطلبات فئات معينة من أهم ركائز نجاح شركة لجام.

تعتبر نوادي ”وقت اللياقة“ مرادفاً للبرامج التي توفر أعلى مستويات اللياقة مثل:

### ”إكستريم فيتنيس“:

وهو برنامج تدريبي وظيفي مصمم لممارسي تمارين اللياقة ممن يرغبون بإنقاص وزنهم وبناء القوة البدنية وتعزيز مرونة العضلات أو تقوية الجهاز التنفسي.

### ”إكستريم بوكسينغ“:

وهو برنامج يتضمن تمارين على رياضة ”الكيك بوكسينغ“ ويوفر نظاماً يتألف من 12 تمريناً قاسياً تم تطويرها لتعليم المتدربين أساسيات رياضة الملاكمة بطريقة تساعد على التخلص من السعرات الحرارية وتعزز اللياقة البدنية.

### ”ركوب الدراجات في الأماكن المغلقة“:

وهو برنامج يتضمن تدريبات على ركوب الدراجات الثابتة ويوفر لأعضاء النادي تدريباً مماثلاً لقيادة الدراجات الهوائية ضمن صالة مغلقة. ويركز التمرين على تعزيز القدرة على التحمل والقوة البدنية ضمن فترات منفصلة. كما يوفر تدريبات قاسية وتمارين للاسترخاء باستخدام أحدث الدراجات الثابتة المخصصة للتمارين الرياضية.

### ”بيلاتس“:

وهو تمرين يمتد على مدار ساعة كاملة يركز على وزن المتدرب ويهدف إلى تحسين القوة البدنية للجسم بشكل عام وتعزيز المرونة والتوازن والتركيز الذهني.



