

ALI HAMAWI · WAHSH GYM · AMMAN

BUILT THROUGH DISCIPLINE. DEFINED BY PERFORMANCE.

بُني بالانضباط. يُعرّف بالأداء.



VICE WORLD CHAMPION 2025

IFBB WORLD CHAMPION

WSWCF HEAD JUDGE

MASTER TRAINER

CALISTHENICS COACHING & PERSONAL TRAINING
IN AMMAN, JORDAN · ONLINE WORLDWIDE

تدريب كاليستينكس وتدريب شخصي في عمّان، الأردن · وتدريب عن بُعد حول العالم

ALI HAMAWI

علي حموي

Work with a world-level calisthenics athlete, international head judge and master trainer. Build strength, skill and control with a personalized calisthenics program – one-on-one at Wahsh Gym in Amman, or through online coaching worldwide.

تدرب مع رياضي كاليستينكس على مستوى عالمي، ورئيس حكام دولي ومدرب معتمد. ابن القوة والمهارة والتحكم من خلال برنامج كاليستينكس مخصص – فردياً في Wahsh Gym في عمان، أو عبر التدريب عن بُعد حول العالم.

CREDENTIALS · الألقاب

2025

CALISTHENICS VICE WORLD CHAMPION

نائب بطل العالم في الكاليستينكس

WORLD TITLE · لقب عالمي

IFBB FITNESS CHALLENGE WORLD CHAMPION

بطل العالم IFBB لتحدي اللياقة

WORLD CHAMPIONSHIP · بطولة العالم

WSWCF HEAD JUDGE – POWER & ENDURANCE

رئيس حكام WSWCF – القوة والتحمل

EDUCATOR · مُدرب

WSWCF ACADEMY MASTER TRAINER

مدرب معتمد في أكاديمية WSWCF

JORDAN · الأردن

FOUNDER OF WAHSH TEAM

مؤسس فريق وحش

PROVEN ON THE WORLD STAGE.

COACHING PROGRAMS

برامج التدريب

01 PERSONAL CALISTHENICS COACHING

One-on-one sessions built around your body, goals and schedule.

In person · Amman

60-min sessions

2-4x per week

تدريب كاليستينكس شخصي

جلسات فردية مبنية حول جسمك وأهدافك وجدولك.

جلسات 60 دقيقة

حضورى · عمّان

4-2 مرات أسبوعياً

02 ONLINE COACHING

Structured programs, video form reviews and weekly check-ins – anywhere.

Online · Worldwide

Custom app program

Weekly video review

التدريب عن بُعد

برامج منظمة، مراجعات فيديو للأداء، ومتابعات أسبوعية – أينما كنت.

برنامج مخصص عبر التطبيق

عن بُعد · حول العالم

مراجعة فيديو أسبوعية

03 STRENGTH & ENDURANCE

Build raw power and engine capacity with periodized programming.

In person or online

8-12 week blocks

Testing every 4 weeks

القوة والتحمل

أين قوة خام وسعة تحمل مع برمجة تدريجية مدروسة.

مراحل 12-8 أسبوعاً

حضورى أو عن بُعد

اختبارات كل 4 أسابيع

04 SKILLS DEVELOPMENT

Muscle-ups, planche, front lever, handstand – progressions that work.

Private or small group

Skill-specific blocks

Form breakdowns

تطوير المهارات

مسار أب، بلانش، فرونت ليفر، وقوف على اليدين – تدرّجات مجربة تعمل.

مراحل مخصصة للمهارة

خاص أو مجموعة صغيرة

تحليل مفصل للأداء

05 COMPETITION PREP

Routine design, peaking and judging insight from a world-level head judge.

1:1 · hybrid

12-16 week prep

Mock judging sessions

التحضير للبطولات

تصميم العرض، الوصول للذروة، وخبرة تحكيم من رئيس حكام عالمي.

تحضير 16-12 أسبوعاً

فردى · هجين

جلسات تحكيم تجريبية

06 TRAINER WORKSHOPS

Academy-grade education for coaches, gyms and federations.

On-site or virtual

1-3 day programs

Certificate of completion

ورش عمل للمدربين

تعليم بمستوى الأكاديمية للمدربين والنوادي والاتحادات.

شهادة إتمام

برامج 3-1 أيام

حضورى أو افتراضي

WAHSH GYM, AMMAN

Wahsh Gym، عمّان

OPENING HOURS · ساعات العمل

Sun – Thu	9:00 – 21:00	الأحد - الخميس
Saturday	9:00 – 19:00	السبت
Friday	Closed · مغلق	الجمعة

DETAILS · التفاصيل

ADDRESS	Masoud Ben Saed St, Amman 11193
WHATSAPP	+962 79 684 0425
INSTAGRAM	@alihamawi
WEBSITE	alihamawi.com



MAP

الخريطة



WHATSAPP

واتساب



INSTAGRAM

إنستغرام



WEBSITE

الموقع

TRAIN WITH ALI
تدرّب مع علي

+962 79 684 0425