

Medical Fitness Center

5th FLOOR GROUP EXERCISE SCHEDULE



مركز اللياقة الطبي

جدول حصص التمارين الرياضية

Effective: October 20, 2024

Female / نساء

Male / رجال

Time / الوقت	Sunday / الأحد	Monday / الاثنين	Tuesday / الثلاثاء	Wednesday / الأربعاء	Thursday / الخميس
8:15 - 9:00 AM	Stability and Balance الاستقرار والتوازن Amani / أماني			Total Body Strength تمارين تقوية الجسم Amani / أماني	
9:30 - 10:15 AM	Legs Bums Tums تمارين الجزء السفلي Amani / أماني		Strong Nation تمارين عالية الشدة Amani / أماني		Stability and Balance الاستقرار والتوازن Amani / أماني
10:30 - 11:15 AM	Foam Rolling فوم رولر (Yehia) وضعية مثالية Perfect posture (ديني شراز Dennis Sarasch)	Full Body Mobility Stick Exercise حصة التحرك الكامل تمرين العصا Sarasch Dennis شراز Dennis يحيى Yehia	Proprioception Exercises Dennis تمارين التمدد التمدد الكامل Power Stretching التمدد الكامل Sarasch Dennis شراز Dennis يحيى Yehia	Chair Exercise تمارين الكرسي Sarasch Dennis شراز Dennis يحيى Yehia	Power Stretching Core & more تمارين التمدد الكامل تمارين تقوية متنوعة Sarasch Dennis شراز Dennis يحيى Yehia
11:30 AM - 12:15 PM	BARRE تمارين الباريه Aprile / إبريل	Chair Exercise تمارين الكرسي Amani / أماني	Shape and Tone نحت الجسم Aprile / إبريل	Chair Exercise تمارين الكرسي Aprile / إبريل	Full Body Mobility حصة التحرك الكامل Aprile / إبريل
2:00 - 2:45 PM		Chair Exercise تمارين الكرسي Sarasch Dennis شراز Dennis يحيى Yehia		Perfect Posture وضعية مثالية Sarasch Dennis شراز Dennis يحيى Yehia	
3:30 - 4:15 PM	Full Body Mobility حصة التحرك الكامل Aprile / إبريل		Full Body Circuit الدائرة الكاملة للجسم Victoria / فكتوريا		Full Body Circuit الدائرة الكاملة للجسم Victoria / فكتوريا
4:30 - 5:15 PM	Full Body Mobility حصة التحرك الكامل Sarasch Dennis شراز Dennis يحيى Yehia	Stability and Balance الاستقرار والتوازن Sarasch Dennis شراز Dennis يحيى Yehia	Proprioception Exercises Dennis تمارين التمدد التمدد Power Stretching/ التمدد Sarasch Dennis شراز Dennis يحيى Yehia	Perfect Posture وضعية مثالية Sarasch Dennis شراز Dennis يحيى Yehia	Power Stretching تمارين التمدد الكامل Sarasch Dennis شراز Dennis يحيى Yehia

Instructors and Classes are Subject to Change.

Pre-booking may be required for some classes due to limited capacity.

<https://www.dasmaninstitute.org/medical-fitness-center/>

المدرّبون و مواعيد التمارين قابلة للتغيير من قبل الإدارة

بعض الحصص تتطلب الحجز المسبق بسبب السعة المحدودة لحوض السباحة

<https://www.dasmaninstitute.org/ar/medical-fitness-center/>

Medical Fitness Center

5th FLOOR GROUP EXERCISE
SCHEDULE



مركز اللياقة الطبي جدول حصص التمارين الرياضية

REPS & SETS

For strengthening whole-body using resistance with reps and sets.

تمارين المقاومة

تهدف هذه التمارين إلى تقوية الجسم بالكامل باستخدام معدات المقاومة بتكرارات ومجموعات محددة.

Core Fit

Designed to build core muscles.

تمارين المعدة

حصة مصممة لتقوية عضلات المعدة العلوية والسفلية وتساعد على تقوية اسفل الظهر

Balance Training

Balance Training aims to improve stability and prevent falls. This class include lower body strengthening exercises, core stability exercises, and balance exercises.

تمارين التوازن

تهدف هذه الحصة إلى تحسين توازن الجسم لتجنب السقوط من خلال تمارين تقوية العضلات و تمارين الإتزان المختلفة.

BOSU BLAST

A total body workout that will strengthen the lower and upper body using stability balls, it can also intensify fat burning cardio with muscle toning segments and improving balance.

كرة التوازن

تمرين كامل للجسم من شأنه أن يقوي الجزء السفلي والجزء العلوي من الجسم ويقويهما باستخدام كرات الثبات ، ويمكنه أيضًا أن يؤدي إلى حرق الدهون بشكل مكثف مع قطاعات تنعيم العضلات وتحسين التوازن.

Chair Exercise Class

This class includes strengthening and flexibility exercises performed mostly while seated on a chair to allow the body to be conditioned without putting undue strain on joints. These exercises can increase your ability to perform activities of daily living more effectively.

تمارين الكرسي

تشمل هذه الحصة تمارين تقوية و مرونة مختلفة على الكرسي لتخفيف الضغط على المفاصل. تساعد هذه التمارين على تعزيز القدرة على إنجاز الأنشطة البدنية اليومية بكفاءة أفضل.

Core Circuit/Full Body Circuit

This class concentrates on your back and abdominals making your core a strong and healthy one. Combination of cardio and toning.

تمارين تقوية متنوعة

تمارين تساعد على تقوية البطن و الظهر،بالإضافة إلى تمارين تزيد من كفاءة القلب و الرئتين.

Fit Ball

This class will improve your strength. For all levels.

كرة التوازن

تحسين قوة العضلات باستخدام كرة التوازن.

Full Mobility Class

This class not just focusing on static stretching, but work encompasses a wide range of exercises that combines range of motion and strengthening of different parts of the body.

حصة التحرك الكامل

لا تركز هذه الحصة على التمدد الثابت فحسب ، بل تشمل أداء مجموعة واسعة من التمارين التي تجمع بين نطاق الحركة وتقوية أجزاء مختلفة من جسم الإنسان.

Functional Training

Train your muscles to work together and prepare them for daily tasks by simulating common movements you might do at home, at work or in sports. These exercises help us develop balance and improve our mobility so that you can move better without injury.

حصة التدريبات الوظيفية

حصة التدريبات الوظيفية عبارة عن تمارين مختلفة لتدريب العضلات للعمل معا وإعدادهم للمهام اليومية وذلك بمحاكاة الحركات التي قد تقوم بها في المنزل أو العمل أو الرياضة. تساعدنا هذه التدريبات على تنمية التوازن وتحسين القدرة على الحركة و تجنب الإصابات.

Shape and Tone

A full body workout combining cardio, toning, and stretching. Using a range of equipment as well as body weight. For all levels.

نحت الجسم

تمارين تشمل كافة الجسم تجمع ما بين تمارين هواية، و تقوية و مرونة، و تستخدم أساليب مختلفة.

Stick Exercise

This exercise regimen consists of a series of movements done with a stick. These exercises are designed to maintain a healthy body and spirit by improving balance, flexibility, strength, mental focus and breathing capacity.

تمرين العصا

هذه التمارين تتكون من سلسلة من الحركات التي تتم بالعصا. وقد صممت هذه التمارين للحفاظ على صحة الجسم والروح من خلال تحسين التوازن والمرونة والقوة والتركيز الذهني والقدرة على التنفس.

TAI CHI/YOGA

It involves a series of movements performed in a slow focused manner and accompanied by deep breathing.

تاي تشي

تتضمن هذا الحصة مجموعة من الحركات التي يتم أدائها بطريقة بطيئة ومركزة مصحوبة بالتنفس عميق القيام بها.