

Medical Fitness Center

AQUA SCHEDULE



معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute



أحد مراكز
Center

مركز اللياقة الطبي

جدول حصص التمارين المائية

Effective: January 5, 2025

Female | نساء

Male | رجال

Time	الوقت	Sunday	الأحد	Monday	الاثنين	Tuesday	الثلاثاء	Wednesday	الأربعاء	Thursday	الخميس
8:15 - 9:00 AM				Aqua Class Victoria Aprile Amani	تمارين مائية خفيفة فكتوريا إبريل أماني	Aqua Class Victoria Aprile Amani	تمارين مائية خفيفة فكتوريا إبريل أماني			Aqua Class Victoria Aprile Amani	تمارين مائية خفيفة فكتوريا إبريل أماني
9:30 - 10:15 AM		Aqua Tone Aqua Band Sarasch Dennis Yehia	تمارين القوة المائية اكوا باند شراز دينيس يحيى	Aquatic Wellness Sarasch Dennis Yehia	تمارين الصحة المائية شراز دينيس يحيى	Aqua Tone Aqua Band Sarasch Dennis Yehia	تمارين القوة المائية اكوا باند شراز دينيس يحيى	Aqua Tone Aqua Band Sarasch Dennis Yehia	تمارين القوة المائية اكوا باند شراز دينيس يحيى	Aquatic Wellness Sarasch Dennis Yehia	تمارين الصحة المائية شراز دينيس يحيى
11:30 - 12:15 PM		Aqua Fit Victoria Aprile Amani	تمارين مائية فكتوريا إبريل أماني	10:45 - 11:30AM Advance Aqua Class Victoria Aprile Amani	تمارين أكوا المتقدمة فكتوريا إبريل أماني	Ai-Chi Victoria Aprile Amani	أي تشي فكتوريا إبريل أماني	10:45 - 11:30AM Advance Aqua Class Victoria Aprile Amani	تمارين أكوا المتقدمة فكتوريا إبريل أماني	Aqua Fit Victoria Aprile Amani	تمارين مائية فكتوريا إبريل أماني
2:00 - 2:45 PM		Aqua Tone Victoria Aprile Amani	تمارين القوة المائية فكتوريا إبريل أماني	Aqua Noodles Victoria Aprile Amani	تمارين النودلز فكتوريا إبريل أماني	Aqua Fit Victoria Aprile Amani	تمارين مائية فكتوريا إبريل أماني	Aqua Tone Victoria Aprile Amani	تمارين القوة المائية فكتوريا إبريل أماني	Aqua Tone Victoria Aprile Amani	تمارين القوة المائية فكتوريا إبريل أماني
3:30 - 4:15 PM		Aqua Tone Sarasch Dennis Yehia	تمارين القوة المائية شراز دينيس يحيى	Aqua Tone Sarasch Dennis Yehia	تمارين القوة المائية شراز دينيس يحيى	Aqua Band Sarasch Dennis Yehia	تمارين القوة المائية اكوا باند شراز دينيس يحيى	Aquatic Wellness Sarasch Dennis Yehia	تمارين الصحة المائية شراز دينيس يحيى	Aqua Noodles Sarasch Dennis Yehia	تمارين النودلز شراز دينيس يحيى
4:30 - 5:15 PM		Aqua Fit Victoria Aprile Amani	تمارين مائية فكتوريا إبريل أماني	Aqua Yoga Victoria Aprile Amani	أكوا يوجا فكتوريا إبريل أماني	Aqua Noodles Victoria Aprile Amani	تمارين النودلز فكتوريا إبريل أماني	Aqua Tone Victoria Aprile Amani	تمارين القوة المائية فكتوريا إبريل أماني	Aqua HIIT Interval Victoria Aprile Amani	أكوا هيت فكتوريا إبريل أماني

Medical Fitness Center

AQUA CLASSES SCHEDULE



مركز اللياقة الطبي جدول حصص التمارين المائية

Aqua Fit

Combines a longer cardio segment then followed by strength training exercises using dumbbells and noodles.

تمارين مائية هوائية

تجمع بين التمارين المائية الهوائية يليها تمارين القوة باستخدام الأثقال والنودلز.

Aqua Tone

Uses dumbbells or noodles to tone upper and lower body and improve core muscles to stabilize body in water.

تمارين القوة المائية

تستخدم الأثقال والنودلز لتقوية كل أجزاء الجسم مع التركيز على تقوية عضلات البطن والظهر والتوازن في الماء.

Aqua band

Designed to help in rehabilitation. Stabilize the muscles and protect bones and joints.

أكوا باند

تساعد في إعادة التأهيل واستقرار العضلات وحماية العظام والمفاصل.

Aquatic Wellness

Full body, low impact workout combines agility, flexibility, and balance exercises in the warm water pool to improve mobility and muscular strength.

تمارين الصحة المائية

أكوا ويلنس هي عبارة عن تمرين منخفض التأثير لكامل الجسم يجمع بين تمارين الرشاقة والمرونة والتوازن في الماء الدافئ لتحسين الحركة والقوة العضلية.

Aqua Flexibility

Designed to minimize stress on joints, improve flexibility and strengthen muscles using buoyancy of the water.

تمارين النودلز المائية

حصة ممتعة بالنودلز لتقوية العضلات وحرق السعرات الحرارية.

Aqua Noodles

A fun class incorporates pool noodles that tone the muscles and burn calories.

تمارين النودلز المائية

حصة ممتعة بالنودلز لتقوية العضلات وحرق السعرات الحرارية.

Light Aqua Class

A low intensity water exercise class.

تمارين مائية خفيفة

حصة تستخدم بها تمارين مائية خفيفة بمستوى جهد خفيف.

Aqua HIIT Interval

High-intensity interval training, refers to short bursts of intense exercise alternated with low-intensity.

أكوا هيت

هو التدريب المتقطع عالي الكثافة حيث فترات زمنية قصيرة من التمارين المكثفة يتبعها وبالتناوب تمارين منخفضة الكثافة.

Range of Motion

This class builds the range of motion in a soothing warmed pool environment, using exercises designed to build muscular endurance and strength, Increasing the range of motion especially for those who suffer from frozen joints.

مدى الحركة

هذه التمارين تحسن وتزيد من المدى الحركي في بيئة حمام سباحة دافئة و مريحة ، وذلك من خلال استخدام تمارين مصممة لبناء القدرة على التحمل العضلي والقوة ، وزيادة نطاق الحركة خاصة لمن يعانون من تجمد المفاصل.