

Medical Fitness Center

AQUA SCHEDULE



مركز اللياقة الطبي

جدول حصص التمارين المائية

Effective: RAMADAN 2025

Female | نساء

Male | رجال

Time	الوقت	Sunday	الأحد	Monday	الاثنين	Tuesday	الثلاثاء	Wednesday	الأربعاء	Thursday	الخميس
10:30 - 11:15AM	Aqua Fit	تمارين مائية	Aqua Noodles	تمارين النودلز المائية	Aqua Class	تمارين مائية خفيفة	Aqua Fit	تمارين مائية	Aqua Class	تمارين مائية خفيفة	
	Amani	أماني	Amani	أماني	Amani	أماني	Amani	أماني	Amani	أماني	
12:30 - 1:15PM	Aqua Class	تمارين مائية خفيفة	Aqua Noodles	تمارين النودلز المائية	Aqua Class	تمارين مائية خفيفة	Aqua Noodles	تمارين النودلز المائية	Aqua Class	تمارين مائية خفيفة	
	Victoria	فكتوريا	Victoria	فكتوريا	Amani	أماني	Victoria	فكتوريا	Aprile	إبريل	
2:00 - 2:45PM	Aqua Fit	تمارين مائية	Aqua Tone	تمارين القوة المائية	Aqua Noodles	تمارين النودلز المائية	Aqua Class	تمارين مائية خفيفة	Aqua Fit	تمارين مائية	
	Victoria	فكتوريا	Victoria	فكتوريا	Victoria	فكتوريا	Aprile	إبريل	Victoria	فكتوريا	
3:30 - 4:15PM	Aqua Fit	تمارين مائية	Aqua Tone	تمارين القوة المائية	Aqua Noodles	تمارين النودلز المائية	Aqua Tone	تمارين القوة المائية	Aqua Tone	تمارين القوة المائية	
	Dennis Sarasch	دينيس شراز	Dennis Sarasch	دينيس شراز	Dennis Sarasch	دينيس شراز	Dennis Sarasch	دينيس شراز	Dennis Sarasch	دينيس شراز	

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/>

المدرسون 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/>

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.