



# Medical Fitness Center

GROUP CLASS DESCRIPTION

معهد دسمان للسكري  
Dasman Diabetes Institute



# مركز اللياقة الطبي

وصف الحصص الجماعية

| Class Name and Description  | إسم الفصل ووصفه  |
|---|--|
| <b>Balance Training</b><br>Focusing on improve stability and preventing falls. This class includes lower body strengthening exercises, core stability exercises, and balance exercises.                                       | <b>تدريب التوازن</b><br>يركز على تحسين الاستقرار ومنع السقوط. ويشمل هذا الفصل على تمارين تقوية للجزء السفلي من الجسم وتمارين الثبات الأساسية، وتمارين التوازن.   |
| <b>Core Circuit</b><br>This class concentrates on back and abdominals through a variety of exercises to make your core strong and stable.   | <b>الدائرة الأساسية</b><br>يركز هذا الفصل على الظهر والبطن من خلال مجموعة متنوعة من التمارين لجعل قلبك قوياً ومستقراً.   |
| <b>Chair Exercise</b><br>Strengthening and flexibility exercises performed while seated, allowing the body to be conditioned without putting undue strain on joints. Great for improving function for daily activities.       | <b>تمرين الكرسي</b><br>تمارين التقوية والمرونة التي يتم اجراؤها اثناء الجلوس، مما يسمح بتكييف الجسم دون اجهاد لا داعي له على المفاصل. عظيم لتحسين وظيفة الانشطة اليومية.   |
| <b>Core &amp; More</b><br>Core focused class incorporated with some lower body work to engage the abdominals and improve stability.   | <b>الاساسية وأكثر</b><br>تم دمج الطبقة الاساسية المركزة مع بعض اعمال الجسم لاشراك عضلات البطن وتحسين الاستقرار.  |
| <b>Fit Ball</b><br>Using stability balls, resistance bands and weights, this class aims to improve strength, stability and flexibility.   | <b>كرة التوازن</b><br>باستخدام كرات الثبات وأشرطة المقاومة والانتزان، تهدف هذه الفئة الى تحسين القوة والثبات والمرونة.   |
| <b>Full Body Circuit</b><br>More intense exercise incorporating use of equipment to strengthen muscles, bones and improve fitness. Great for improving cardio fitness and weight loss.  | <b>دائرة كاملة للجسم</b><br>تمرين اكثر كثافة يتضمن استخدام المعدات لتقوية العضلات والعظام وتحسين اللياقة البدنية. عظيم لتحسين لياقة القلب وفقدان الوزن.  |
| <b>Functional Training</b><br>Train your muscles to work together and prepare for daily tasks by simulating common movements you might do at home, at work or in sports. Develop balance and improve mobility to move better. | <b>التدريب الوظيفي</b><br>تدريب عضلاتك على العمل معا والاستعداد للمهام اليومية عن طريق محاكاة الحركات الشائعة التي قد تقوم بها في المنزل أو في العمل أو في الرياضة. تطوير التوازن وتحسين القدرة على الحركة للتحرك بشكل افضل. |
| <b>Practical Balance</b><br>This class combines education with balance practice. Focusing on improving stability through static, dynamic and stabilization activities to help prevent the risk of falls in older adults.      | <b>الميزان العملي</b><br>يجمع هذا الفصل بين التعليم وممارسة التوازن. التركيز على تحسين الاستقرار من خلال الأنشطة الثابتة والديناميكية وتحقيق الاستقرار للمساعدة في منع مخاطر السقوط لدى كبار السن.                           |
| <b>Shape &amp; Tone</b><br>A full body workout combining cardio, toning, and stretching, using a range of equipment as well as body weight.   | <b>نحت الجسم</b><br>تمرين لكامل الجسم يجمع بين تمارين الكارديو والشد والشد باستخدام مجموعة من المعدات بالإضافة الى وزن الجسم.  |
| <b>Stretch &amp; Balance</b><br>This class aims at improving flexibility, posture and balance utilizing static stretching and basic poses.  | <b>التمدد والتوازن</b><br>تهدف هذه الفئة الى تحسين المرونة والوضعية والتوازن باستخدام التمدد الثابت والوضعية الاساسية.   |
| <b>Yoga</b><br>Wholistic Yoga to improve the control of your breathing, improve posture and flexibility through various flows. Develop your knowledge, poses and improve your well-being.                                     | <b>اليوغا</b><br>اليوغا الشاملة لتحسين التحكم في التنفس وتحسين الموقف والمرونة من خلال التدفقات المختلفة. طور من معرفتك وطرحك وحسن من صحتك.  |
| <b>Zumba</b><br>Fun aerobic fitness inspired by dance and performed to music. Great for improving cardio fitness and weight loss. A class to make you smile and improve physical and mental well-being.                       | <b>زومبا</b><br>لياقة بدنية هوائية ممتعة مستوحاة من الرقص وتؤدي على الموسيقى. عظيم لتحسين لياقة القلب وفقدان الوزن. فصل يجعلك تبسّم وتحسن صحتك الجسدية والعقلية.   |

\*All our instructors perform warm-ups in class but try 15 minutes of walking before you join to increase your step count and get your body ready for exercise\*



# Medical Fitness Center

GROUP CLASS DESCRIPTION

معهد دسمان للسكري  
Dasman Diabetes Institute



مركز اللياقة الطبي  
وصف الحصص الجماعية

يقوم جميع المدربين لدينا باجراء تمارين الاحماء في الفصل ولكن حاول المشي لمدة 15 دقيقة قبل الانضمام لزيادة عدد خطواتك وتجهيز جسمك للتمرين.