

# Medical Fitness Center

5<sup>th</sup> FLOOR GROUP EXERCISE SCHEDULE



مركز اللياقة الطبي  
جدول حصص التمارين الرياضية

Effective: February 2, 2023

Female / نساء

Male / رجال

Time / الوقت	Sunday / الأحد	Monday / الاثنين	Tuesday / الثلاثاء	Wednesday / الأربعاء	Thursday / الخميس
10:30 - 11:15am	BOSU BLAST كرة التوازن	Full Body Mobility حصة التحرك الكامل	Stick Exercise تمرين العصا	Tai-Chi تايشي	Core & More تقوية البطن و الأرداف
11:30am - 12:15pm	Full Body Circuit الدائرة الكاملة للجسم (أمانى/أمانى)	Chair Exercise تمارين الكرسي (أمانى/أمانى)	Fit Ball كرة التوازن (أمانى/أمانى)	Chair Exercise تمارين الكرسي (أمانى/أمانى)	Stick Exercise تمرين العصا (أمانى/أمانى)
12:30 - 1:15pm				Yoga يوغا (أبريل/ إبريل)	
3:30 - 4:15pm	20/23 (أبريل/ إبريل)	Chair Exercise تمارين الكرسي (أبريل/ إبريل)	Fit Ball كرة التوازن (أبريل/ إبريل)	Yoga يوغا (أبريل/ إبريل)	Full Body Circuit الدائرة الكاملة للجسم (أبريل/ إبريل)
4:30pm - 5:15pm	Full Body Mobility حصة التحرك الكامل		Stick Exercise تمرين العصا		Core & More تقوية البطن و الأرداف

Instructors and Classes are Subject to Change.

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

المدرّبون و مواعيد التمارين قابلة للتغيير من قبل الإدارة

بعض الحصص تتطلب الحجز المسبق بسبب السعة المحدودة لحوض السباحة

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

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

# Medical Fitness Center

5<sup>th</sup> FLOOR GROUP EXERCISE  
SCHEDULE



# مركز اللياقة الطبي

جدول حصص التمارين الرياضية

## 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.

## Balance Training

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

## 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.

## 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.

## 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.

## Fit Ball

This class will improve strength. For all levels.

## TAI CHI/YOGA

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

## 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.

## Full Mobility Class

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

## Stick Exercise

This exercise regimen consisting 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.

## كرة التوازن

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

## تمارين التوازن

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

## تمارين تقوية متنوعة

تمارين تساعد على تقوية البطن والظهر، بالإضافة إلى تمارين تزيد من كفاءة القلب والرننتين.

## نحت الجسم

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

## 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.

## كرة التوازن

تحسين قوة العضلات باستخدام كرة التوازن.

## تاي تشي

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

## حصة التدريبات الوظيفية

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

## 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.

## 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.