

# Medical Fitness Center

RAMADAN SCHEDULE



## مركز اللياقة الطبي

جدول حصص شهر رمضان

Effective: Ramadan 2023

Female / نساء

Male / رجال

| Time / الوقت    | Sunday / الأحد                                  | Monday / الاثنين                                  | Tuesday / الثلاثاء                              | Wednesday / الأربعاء                              | Thursday / الخميس                               |
|-----------------|---|---|---|---|---|
| 11:00 - 11:45am | Aqua Class / تمارين مائية خفيفة (Amani / أماني) | Aqua Class / تمارين مائية خفيفة (Amani / أماني)   | Aqua Class / تمارين مائية خفيفة (Amani / أماني) | Aqua Class / تمارين مائية خفيفة (Amani / أماني)   | Aqua Class / تمارين مائية خفيفة (Amani / أماني) |
| 2:00 - 2:45pm   | Aqua Fit / تمارين هوائية مائية (Aprile / إبريل) | Aqua Tone / تمارين القوة المائية (Aprile / إبريل) | Aqua Fit / تمارين هوائية مائية (Aprile / إبريل) | Aqua Tone / تمارين القوة المائية (Aprile / إبريل) | Aqua Fit / تمارين هوائية مائية (Aprile / إبريل) |
| 3:00 - 3:45pm   | Aqua Fit / تمارين هوائية مائية (Yehia / يحيى)   | Aqua Tone / تمارين القوة المائية (Yehia / يحيى)   | Aqua Fit / تمارين هوائية مائية (Yehia / يحيى)   | Aqua Fit / تمارين هوائية مائية (Yehia / يحيى)     | Aqua Tone / تمارين القوة المائية (Yehia / يحيى) |

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/>