

# 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/>