

Medical Fitness Center

5th FLOOR GROUP EXERCISE SCHEDULE



مركز اللياقة الطبي
جدول حصص التمارين الرياضية

Effective: **JANUARY 2021**

Female / نساء

Male / رجال

Time / الوقت	Sunday / الأحد	Monday / الاثنين	Tuesday / الثلاثاء	Wednesday / الأربعاء	Thursday / الخميس
8:15-9:00am	Chair Exercise تمارين الكرسي (أمانى/ Amani)	Stretch & Balance تمارين المرونة و التوازن (أمانى/ Amani)	Balance Training تمارين التوازن (أمانى/ Amani)	Functional Training حصة التدريبات الوظيفية (أمانى/ Amani)	Chair Exercise تمارين الكرسي (أمانى/ Amani)
9:15-10am	Yoga يوجا (لوسي/ Lucy)	Yoga يوجا (لوسي/ Lucy)	Full Body Circuit الدائرة الكاملة للجسم (لوسي/ Lucy)	Yoga يوجا (لوسي/ Lucy)	Yoga يوجا (لوسي/ Lucy)
10-10:45am	Practical Balance التوازن العملي (يحيى/ Yehia)	Functional Training حصة التدريبات الوظيفية (دينيس/ Dennis)	Practical Balance التوازن العملي (يحيى/ Yehia)	Fit Ball كرة التوازن (دينيس/ Dennis)	Functional Training حصة التدريبات الوظيفية (يحيى/ Yehia)
11:15-12pm	Zumba زومبا (لوسي/ Lucy)	Full Body Circuit الدائرة الكاملة للجسم (فكتوريا/ Victoria)	Core Circuit مارين تقوية متنوعة (فكتوريا/ Victoria)	Zumba زومبا (لوسي/ Lucy)	Stretch & Balance تمارين المرونة و التوازن (فكتوريا/ Victoria)
12:15-1pm	Stretch & Balance تمارين المرونة و التوازن (فكتوريا/ Victoria)	Chair Exercise تمارين الكرسي (دينيس/ Dennis)	Cardio Kickboxing كارديو كيك بوكسينغ (إبريل/ Aprile)	Stretch & Balance تمارين المرونة و التوازن (دينيس/ Dennis)	Fit Ball كرة التوازن (إبريل/ Aprile)
3:15-4pm	Cardio Kickboxing كارديو كيك بوكسينغ (إبريل/ Aprile)	Strength Training تمارين تقوية (يحيى/ Yehia)	Bosu Ball كرة بوسو للتوازن (إبريل/ Aprile)	Strength Training تمارين تقوية (يحيى/ Yehia)	Full Body Circuit الدائرة الكاملة للجسم (فكتوريا/ Victoria)
4:15-5pm	Core & More تقوية البطن و الأرداف (افجي FJ)	Shape & Tone نحت الجسم (إبريل/ Aprile)	Functional Training حصة التدريبات الوظيفية (افجي FJ)	Full Body Circuit الدائرة الكاملة للجسم (إبريل/ Aprile)	Fit Ball كرة التوازن (افجي FJ)
6:00-6:45pm	Functional Training حصة التدريبات الوظيفية (افجي FJ)	Chair Exercise تمارين الكرسي (افجي FJ)	Core Circuit مارين تقوية متنوعة (افجي FJ)	Chair Exercise تمارين الكرسي (افجي FJ)	Balance Training تمارين التوازن (افجي FJ)

Instructors and Classes are subject to change, keep up to date on our website <https://www.dasmaninstitute.org/home/medical-sector/medical-fitness-center/>

يخضع المدربون والفصول للتغيير، ابقى على اطلاع دائم على موقعنا. <https://www.dasmaninstitute.org/home/medical-sector/medical-fitness-center/>