

Medical Fitness Center

5th FLOOR GROUP EXERCISE SCHEDULE



معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute



مركز
KFAS | Center

مركز اللياقة الطبي
جدول حصص التمارين الرياضية

Effective: APRIL 2021

Female / نساء

Male / رجال

Time / الوقت	Sunday / الأحد	Monday / الاثنين	Tuesday / الثلاثاء	Wednesday / الأربعاء	Thursday / الخميس
9am-9:45am	Yoga يوجا (لوسي/ Lucy)	Yoga يوجا (لوسي/ Lucy)	Full Body Circuit الدائرة الكاملة للجسم (لوسي/ Lucy)	Yoga يوجا (لوسي/ Lucy)	Yoga يوجا (لوسي/ Lucy)
10am-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)
11am-11:45am	Zumba زومبا (لوسي/ Lucy)	Full Body Circuit الدائرة الكاملة للجسم (فكتوريا/ Victoria)	Core Circuit مارين تقوية متنوعة (فكتوريا/ Victoria)	Zumba زومبا (لوسي/ Lucy)	Cardio Kickboxing كارديو كيك بوكسينغ (أبريل/ Aprile)
12pm-12:45pm	Shape & Tone نحت الجسم (أبريل/ Aprile)	Cardio Kickboxing كارديو كيك بوكسينغ (أبريل/ Aprile)	Cardio Kickboxing كارديو كيك بوكسينغ (أبريل/ Aprile)	Full Body Circuit الدائرة الكاملة للجسم (أبريل/ Aprile)	Stretch & Balance تمارين المرونة و التوازن (فكتوريا/ Victoria)
1pm-1:45pm	Stretch & Balance تمارين المرونة و التوازن (فكتوريا/ Victoria)	Functional Training حصة التدريبات الوظيفية (يحيى/ Yehia)	Fit Ball كرة التوازن (فكتوريا/ Victoria)	Functional Training حصة التدريبات الوظيفية (افجي FJ)	Bosu Ball كرة بوسو للتوازن (أبريل/ Aprile)
2pm-2:45pm	Stretch & Balance تمارين المرونة و التوازن (دينيس/ Dennis)	Core & More تقوية البطن و الأرداف (افجي FJ)	Functional Training حصة التدريبات الوظيفية (دينيس/ Dennis)	Full Body Circuit الدائرة الكاملة للجسم (افجي FJ)	Fit Ball كرة التوازن (دينيس/ Dennis)
3pm-3:45pm	Strength Training تمارين تقوية (افجي FJ)	Full Body Circuit الدائرة الكاملة للجسم (فكتوريا/ Victoria)	Full Body Circuit الدائرة الكاملة للجسم (افجي FJ)	Core Circuit مارين تقوية متنوعة (فكتوريا/ Victoria)	Strength Training تمارين تقوية (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/>