

# Medical Fitness Center

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



معهد دسمان للسكري  
Dasman Diabetes Institute



أحد مراكز  
Center

مركز اللياقة الطبي  
جدول حصص التمارين الرياضية

Effective: **MAY 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)	Yoga يوجا (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)	Zumba زومبا (لوسي/ Lucy)	Cardio Kickboxing كارديو كيك بوكسينغ (إبريل/ Aprile)	Fit Ball كرة التوازن (إبريل/ Aprile)
12pm-12:45pm	Stretch & Balance تمارين المرونة والتوازن (فكتوريا/ Victoria)	Chair Exercise تمارين الكرسي (دينيس/ Dennis)	Stretch & Balance تمارين المرونة والتوازن (فكتوريا/ Victoria)	Stretch & Balance تمارين المرونة والتوازن (دينيس/ Dennis)	Stretch & Balance تمارين المرونة والتوازن (فكتوريا/ Victoria)
3pm-3:45pm	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)
4pm-4:45pm	Core & More تقوية البطن والأرداف (افجي/ FJ)	Shape & Tone نحت الجسم (إبريل/ Aprile)	Functional Training حصة التدريبات الوظيفية (افجي/ FJ)	Full Body Circuit الدائرة الكاملة للجسم (فكتوريا/ Victoria)	Fit Ball كرة التوازن (افجي/ FJ)
6pm-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/>