

Class Name and Description	إسم الفصل ووصفه
<b>Balance Training</b> Focusing on improve stability and preventing falls. This class includes lower body strengthening exercises, core stability exercises, and balance exercises.	<b>تدريب التوازن</b> يركز على تحسين الاستقرار ومنع السقوط. ويشمل هذا الفصل على تمارين تقوية للجزء السفلي من الجسم وتمارين الثبات الأساسية، وتمارين التوازن.
<b>Core Circuit</b> This class concentrates on back and abdominals through a variety of exercises to make your core strong and stable.	<b>الدائرة الأساسية</b> يركز هذا الفصل على الظهر والبطن من خلال مجموعة متنوعة من التمارين لجعل قلبك قوياً ومستقراً.
<b>Chair Exercise</b> Strengthening and flexibility exercises performed while seated, allowing the body to be conditioned without putting undue strain on joints. Great for improving function for daily activities.	<b>تمرين الكرسي</b> تمارين التقوية والمرونة التي يتم اجراؤها أثناء الجلوس، مما يسمح بتكييف الجسم دون اجهاد لا داعي له على المفاصل. عظيم لتحسين وظيفة الأنشطة اليومية.
<b>Core &amp; More</b> Core focused class incorporated with some lower body work to engage the abdominals and improve stability.	<b>الاساسية وأكثر</b> تم دمج الطبقة الأساسية المركزة مع بعض اعمال الجسم لاشراك عضلات البطن وتحسين الاستقرار.
<b>Fit Ball</b> Using stability balls, resistance bands and weights, this class aims to improve strength, stability and flexibility.	<b>كرة التوازن</b> باستخدام كرات الثبات وأشرطة المقاومة والاتزان، تهدف هذه التمارين الى تحسين القوة والثبات والمرونة.
<b>Full Body Circuit</b> More intense exercise incorporating use of equipment to strengthen muscles, bones and improve fitness. Great for improving cardio fitness and weight loss.	<b>تمرين كامل للجسم</b> تمرين اكثر كثافة يتضمن استخدام المعدات لتقوية العضلات والعظام وتحسين اللياقة البدنية. عظيم لتحسين لياقة القلب وفقدان الوزن.
<b>Functional Training</b> Train your muscles to work together and prepare for daily tasks by simulating common movements you might do at home, at work or in sports. Develop balance and improve mobility to move better.	<b>التدريب الوظيفي</b> تدريب عضلاتك على العمل معا والاستعداد للمهام اليومية عن طريق محاكاة الحركات الشائعة التي قد تقوم بها في المنزل أو في العمل أو في الرياضة.تطوير التوازن وتحسين القدرة على الحركة للتحرك بشكل افضل.
<b>Practical Balance</b> This class combines education with balance practice. Focusing on improving stability through static, dynamic and stabilization activities to help prevent the risk of falls in older adults.	<b>التوازن العملي</b> يجمع هذا الفصل بين التعليم وممارسة التوازن . التركيز على تحسين الاستقرار من خلال الأنشطة الثابتة والديناميكية وتحقيق الاستقرار للمساعدة في منع مخاطر السقوط لدى كبار السن.
<b>Shape &amp; Tone</b> A full body workout combining cardio, toning, and stretching, using a range of equipment as well as body weight.	<b>نحت الجسم</b> تمرين لكامل الجسم يجمع بين تمارين الكارديو والشد باستخدام مجموعة من المعدات بالإضافة الى وزن الجسم.
<b>Stretch &amp; Balance</b> This class aims at improving flexibility, posture and balance utilizing static stretching and basic poses.	<b>التمدد والتوازن</b> تهدف هذه الفئة الى تحسين المرونة والوضعية والتوازن باستخدام التمدد الثابت والوضعية الأساسية.
<b>Stretching &amp; Weightbearing</b> Stretching and weight-carrying exercises help muscles work together in a way that maintains greater flexibility and reduces muscle pain. Examples include low-impact exercise, movement-based exercises with light weights or other forms of resistance.	<b>تمارين الإطالة وتحمل الأثقال</b> تساعد تمارين الإطالة وحمل الأثقال العضلات على العمل معًا بطريقة تحافظ على مرونة أكبر وتقليل آلام العضلات. تشمل الأمثلة على ذلك التمارين الرياضية منخفضة التأثير، والتمارين القائمة على الحركة بأوزان خفيفة أو غيرها من أشكال المقاومة.
<b>Tabata</b> This works for the whole body. It is a form of intermittent high-intensity training consisting of 20 seconds of work and 10 seconds of rest – this period is repeated throughout the session.	<b>تمارين التاباتا</b> تعمل هذه الحصة على عمل الجسم كله فهو شكل من أشكال التدريب المتقطع عالي الكثافة و الذي يتكون من 20 ثانية من العمل و 10 ثوانٍ من الراحة - تتكرر هذه الفترة على مدار الفصل
<b>Cardio Kickboxing</b> This is a martial art inspired group fitness format. Using punches and kicks from disciplines such as Karate, Muay Thai, and Traditional Boxing.	<b>الكيك بوكسينغ</b> هذا النوع من تمارين اللياقة البدنية الجماعية مستوحى من فنون الدفاع عن النفس. من خلال استخدام اللكمات والركلات كالتى تستخدم فى الكاراتيه والملاكمة

\*All our instructors perform warm-ups in class but try 15 minutes of walking before you join to increase your step count and get your body ready for exercise\*

يقوم جميع المدربين لدينا بإجراء تمارين الاحماء في الفصل ولكن حاول المشي لمدة 15 دقيقة قبل الانضمام لزيادة عدد خطواتك وتجهيز جسمك للتمرين.