

Medical Fitness Center

5th FLOOR GROUP EXERCISE SCHEDULE



معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute



أحد مراكز
Center

مركز اللياقة الطبي

جدول حصص التمارين الرياضية

Effective: **JUNE 23, 2021**

Female / نساء

Male / رجال

Time / الوقت	Sunday / الأحد	Monday / الاثنين	Tuesday / الثلاثاء	Wednesday / الأربعاء	Thursday / الخميس
10am-10:45am	Practical Balance التوازن العملي (Yehia/ يحيى)	Functional Training حصة التدريبات الوظيفية (Dennis/ دينيس)	Stretching and Weightbearing تمارين الإطالة وتحمل الأوزان (Yehia/ يحيى)	Fit Ball كرة التوازن (Dennis/ دينيس)	TABATA تمارين التاباتا (Yehia/ يحيى)
11am-11:45am	Cardio Kickboxing كارديو كيك بوكسينغ (Aprile/ إبريل)	Full Body Circuit نحت الجسم (Victoria/ فكتوريا)	Cardio Kickboxing كارديو كيك بوكسينغ (Aprile/ إبريل)	Shape & Tone تمارين المرونة والتوازن (Victoria/ فكتوريا)	Fit Ball كرة التوازن (Aprile/ إبريل)
12pm-12:45pm	Stretch & Balance تمارين المرونة والتوازن (Victoria/ فكتوريا)	Chair Exercise تمارين الكرسي (Dennis/ دينيس)	Stretch & Balance تمارين المرونة والتوازن (Victoria/ فكتوريا)	Stretch & Balance تمارين المرونة و التوازن (Dennis/ دينيس)	Stretch & Balance تمارين المرونة و التوازن (Victoria/ فكتوريا)
2:15-3pm					
3pm-3:45pm	Full Body Circuit الدائرة الكاملة للجسم (Victoria/ فكتوريا)	Strength Training تمارين تقوية (Yehia/ يحيى)	Bosu Ball كرة بوسو للتوازن (Victoria/ فكتوريا)	Strength Training تمارين تقوية (Yehia/ يحيى)	Full Body Circuit الدائرة الكاملة للجسم (Aprile/ إبريل)
4pm-4:45pm	Core & More تقوية البطن و الأرداف (FJ/ أفجي)	Shape & Tone تمارين المرونة والتوازن (Aprile/ إبريل)	Functional Training حصة التدريبات الوظيفية (FJ/ أفجي)	Cardio Kickboxing كارديو كيك بوكسينغ (Aprile/ إبريل)	Fit Ball كرة التوازن (FJ/ أفجي)
6pm-6:45pm	Functional Training حصة التدريبات الوظيفية (FJ/ أفجي)	Chair Exercise تمارين الكرسي (FJ/ أفجي)	Core Circuit مارين تقوية متنوعة (FJ/ أفجي)	Chair Exercise تمارين الكرسي (FJ/ أفجي)	Balance Training تمارين التوازن (FJ/ أفجي)

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/>