

Medical Fitness Center

AQUA SCHEDULE



مركز اللياقة الطبي
جدول حصص التمارين المائية

Effective: May 28, 2023

Female / نساء

Male / رجال

| Time / الوقت | SUNDAY / الأحد | MONDAY / الاثنين | TUESDAY / الثلاثاء | WEDNESDAY / الأربعاء | THURSDAY / الخميس |
|------------------|--|--|---|--|---|
| 8:15 – 9:00 AM | Aqua Class / تمارين مائية خفيفة (فكتوريا/ Victoria) | Aqua Class / تمارين مائية خفيفة (فكتوريا/ Victoria) | Aqua Class / تمارين مائية خفيفة (فكتوريا/ Victoria) | Aqua Class / تمارين مائية خفيفة (فكتوريا/ Victoria) | Aqua Class / تمارين مائية خفيفة (فكتوريا/ Victoria) |
| 9:30 – 10:15 AM | Aqua Tone / تمارين القوة المائية (بحيى Dennis / Yehia) | Aquatic Wellness / تمارين الصحة المائية (بحيى Dennis / Yehia) | Range of Motion مدى الحركة (بحيى Dennis / Yehia) | Aqua Tone / تمارين القوة المائية (بحيى Dennis / Yehia) | Aquatic Wellness / تمارين الصحة المائية (بحيى Dennis / Yehia) |
| 11:30 – 12:15 AM | Aqua Fit / تمارين مائية (فكتوريا/ Victoria) | 11:00 – 11:45 AM Aqua Class / تمارين مائية خفيفة (فكتوريا/ Victoria) | Aqua Tone / تمارين القوة المائية (فكتوريا/ Victoria) | 11:00 – 11:45 AM Aqua Class / تمارين مائية خفيفة (فكتوريا/ Victoria) | Aqua Tone / تمارين القوة المائية (فكتوريا/ Victoria) |
| 2:00 – 2:45 PM | Aqua Tone / تمارين القوة المائية (فكتوريا/ Victoria) | Aqua Noodles / تمارين النودلز المائية (فكتوريا/ Victoria) | Aqua Tone / تمارين القوة المائية (فكتوريا/ Victoria) | Aqua Tone / تمارين القوة المائية (فكتوريا/ Victoria) | Aqua Fit / تمارين مائية (فكتوريا/ Victoria) |
| 3:30 – 4:15 PM | Aquatic Wellness / تمارين الصحة المائية (بحيى Dennis / Yehia) | Aqua Tone / تمارين القوة المائية (بحيى Dennis / Yehia) | Aqua Noodles / تمارين النودلز المائية (بحيى Dennis / Yehia) | Aquatic Wellness / تمارين الصحة المائية (بحيى Dennis / Yehia) | Aqua Noodles / تمارين النودلز المائية (بحيى Dennis / Yehia) |
| 4:30 – 5:15 PM | Aqua Fit / تمارين مائية (Aprile / إبريل) | Aqua Tone / تمارين القوة المائية (Aprile / إبريل) | Aqua Noodles / تمارين النودلز المائية (Aprile / إبريل) | Aqua Tone / تمارين القوة المائية (Aprile / إبريل) | Aqua Noodles / تمارين النودلز المائية (Aprile / إبريل) |
| 5:30 – 6:15 PM | Aquatic Wellness / تمارين الصحة المائية (بحيى Dennis / Yehia) | Aqua Tone / تمارين القوة المائية (بحيى Dennis / Yehia) | Aquatic Wellness / تمارين الصحة المائية (بحيى Dennis / Yehia) | Range of Motion مدى الحركة (بحيى Dennis / Yehia) | Aqua Noodles / تمارين النودلز المائية (بحيى Dennis / Yehia) |

Instructors and Classes are Subject to Change

Pre-booking may be required for some classes due to limited capacity

<https://www.dasmaninstitute.org/medical-fitness-center/>

المدرّبون و مواعيد التمارين قابلة للتغيير من قبل الإدارة

بعض الحصص تتطلب الحجز المسبق بسبب السعة المحدودة لحوض السباحة

<https://www.dasmaninstitute.org/ar/medical-fitness-center/>

Aqua Fit

Combines a longer cardio segment then followed by strength training exercises using dumbbells and noodles.

تمارين مائية هوائية

تجمع بين التمارين المائية الهوائية يليها تمارين القوة باستخدام الأثقال والنودلز.

Aqua Tone

Uses dumbbells or noodles to tone upper and lower body and improve core muscles to stabilize body in water.

تمارين القوة المائية

تستخدم الأثقال والنودلز لتقوية كل أجزاء الجسم مع التركيز على تقوية عضلات البطن والظهر والتوازن في الماء.

Aqua Flexibility

Designed to minimize stress on joints, improve flexibility and strengthen muscles using buoyancy of the water.

تمارين النودلز المائية

حصة ممتعة بالنودلز لتقوية العضلات وحرق السعرات الحرارية.

Aqua Noodles

A fun class incorporates pool noodles that tone the muscles and burn calories.

تمارين النودلز المائية

حصة ممتعة بالنودلز لتقوية العضلات وحرق السعرات الحرارية.

Light Aqua Class

A low intensity water exercise class.

تمارين مائية خفيفة

حصة تستخدم بها تمارين مائية خفيفة بمستوى جهد خفيف

Range of Motion

This class builds the range of motion in a soothing warmed pool environment, using exercises designed to build muscular endurance and strength, Increasing the range of motion especially for those who suffer from frozen joints.

مدى الحركة

هذه التمارين تحسن وتزيد من المدى الحركي في بيئة حمام سباحة دافئة و مريحة ، وذلك من خلال استخدام تمارين مصممة لبناء القدرة على التحمل العضلي والقوة ، وزيادة نطاق الحركة خاصة لمن يعانون من تجمد المفاصل.