

# Medical Fitness Center

AQUA SCHEDULE



مركز اللياقة الطبي  
جدول حصص التمارين المائية

Effective: October 15, 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 (أمانى/ Amani)	Aqua Class / تمارين مائية خفيفة (أمانى/ Amani)		Aqua Class / تمارين مائية خفيفة (أمانى/ Amani)
9:30 – 10:15 AM	Aqua Tone / تمارين اكويا باند /Aqua Band /القوة المائية (يحيى /Yehia /دينيس /Dennis)	Aquatic Wellness/ تمارين الصحة المائية (يحيى /Yehia /دينيس /Dennis)	Range of Motion مدى الحركة (يحيى /Yehia /دينيس /Dennis)	Aqua Tone / تمارين القوة المائية (يحيى /Yehia /دينيس /Dennis)	Aquatic Wellness/ تمارين الصحة المائية (يحيى /Yehia /دينيس /Dennis)
11:30 –12:15 PM الثلاثاء الخميس الأحد		11:00-11:45am Aqua Fit / تمارين مائية (فكتوريا/ Victoria)		11:00-11:45am Aqua HIIT Interval (فكتوريا/ Victoria)	
11:00-11:45 AM الاثنين الأربعاء		Advance Aqua Class / تمارين اكويا المتقدمة (فكتوريا/ Victoria)	Aqua Tone / تمارين القوة المائية (فكتوريا/ Victoria)		Aqua Tone / تمارين القوة المائية (فكتوريا/ Victoria)
2:00-2:45 PM	Aqua Class / تمارين مائية خفيفة (فكتوريا/ Victoria)	Aqua Noodles / تمارين النودلز المائية (فكتوريا/ Victoria)	Aqua Class / تمارين مائية خفيفة (فكتوريا/ Victoria)	Aqua Noodles / تمارين النودلز المائية (فكتوريا/ Victoria)	Aqua Tone / تمارين القوة المائية (فكتوريا/ Victoria)
3:30-4:15 PM	Aquatic Wellness/ تمارين الصحة المائية (يحيى /Yehia /دينيس /Dennis)	Aqua Tone / تمارين القوة المائية (يحيى /Yehia /دينيس /Dennis)	Aqua Tone / تمارين اكويا باند /Aqua Band /القوة المائية (يحيى /Yehia /دينيس /Dennis)	Aquatic Wellness/ تمارين الصحة المائية (يحيى /Yehia /دينيس /Dennis)	Aqua Noodles / تمارين النودلز المائية (يحيى /Yehia /دينيس /Dennis)
4:30-5:15 PM	Aqua Fit / تمارين مائية (إبريل/ Aprile)	Aqua HIIT Interval/ أكويا هيت (إبريل/ Aprile)	Aqua Noodles / تمارين النودلز المائية (إبريل/ Aprile)	Aqua Tone / تمارين القوة المائية (إبريل/ Aprile)	Aqua HIIT Interval/ أكويا هيت (إبريل/ Aprile)
5:30-6:15 PM	Aquatic Wellness/ تمارين الصحة المائية (يحيى /Yehia /دينيس /Dennis)	Aqua Tone / تمارين اكويا باند /Aqua Band /القوة المائية (يحيى /Yehia /دينيس /Dennis)	Aquatic Wellness/ تمارين الصحة المائية (يحيى /Yehia /دينيس /Dennis)	Range of Motion مدى الحركة (يحيى /Yehia /دينيس /Dennis)	Aqua Noodles / تمارين النودلز المائية (يحيى /Yehia /دينيس /Dennis)

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/>

## Medical Fitness Center

AQUA CLASSES SCHEDULE



## مركز اللياقة الطبي

جدول حصص التمارين المائية

### Aqua

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

### Fit

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

### Aqua

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

### Tone

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

### Aqua band

Designed to help in rehabilitation. Stabilize the muscles and protect bones and joints.

### أكوا باندا

تساعد في إعادة التأهيل واستقرار العضلات وحماية العظام والمفاصل.

### Aquatic Wellness

Full body, low impact workout combines agility, flexibility, and balance exercises in the warm water pool to improve mobility and muscular strength.

### تمارين الصحة المائية

أكوا ويلنس هي عبارة عن تمرين منخفض التأثير لكامل الجسم يجمع بين تمارين الرشاقة والمرونة والتوازن في الماء الدافئ لتحسين الحركة والقوة العضلية.

### Aqua

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

### Flexibility

تمارين المائية النودلز حصة ممتعة بالنودلز لتقوية العضلات وحرق السعرات الحرارية.

### Aqua

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

### Noodles

تمارين المائية النودلز حصة ممتعة بالنودلز لتقوية العضلات وحرق السعرات الحرارية.

### Light

A low intensity water exercise class.

### Aqua

### Class

### خفيفة

### مائية

### تمارين

حصة تستخدم بها تمارين مائية خفيفة بمستوى جهد خفيف.

### Aqua HIIT Interval

High-intensity interval training, refers to short bursts of intense exercise alternated with low-intensity.

### أكوا هيت

هو التدريب المتقطع عالي الكثافة حيث فترات زمنية قصيرة من التمارين المكثفة يتبعها وبالتناوب تمارين منخفضة الكثافة.

### 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 تجعد المفاصل.