

# Medical Fitness Center

AQUA SCHEDULE



معهد دسمان للسكري  
Dasman Diabetes Institute



أحد مراكز  
Center

# مركز اللياقة الطبي

جدول حصص التمارين المائية

Effective: September 7, 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/ (أماني/ Amani)	Aqua Class / تمارين مائية خفيفة/ (أماني/ Amani)	Aqua Class / تمارين مائية خفيفة/ (أماني/ Amani)	Aqua Class / تمارين مائية خفيفة/ (أماني/ Amani)	Aqua Class / تمارين مائية خفيفة/ (أماني/ Amani)
9:30 – 10:15 AM	Aqua Tone / تمارين أكوا 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	Aqua Fit / تمارين مائية (فكتوريا / Victoria)	11:00-11:45AM Aqua Class / تمارين مائية خفيفة/ (فكتوريا / Victoria)	Aqua Tone / تمارين القوة المائية (فكتوريا / Victoria)	11:00-11:45AM Aqua Class / تمارين مائية خفيفة/ (فكتوريا / Victoria)	Aqua Tone / تمارين القوة المائية (فكتوريا / Victoria)
11:00-11:45 AM الاثنين الأربعاء	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)	Swimming السباحة/حصص السباحة (فكتوريا / Victoria)
2:00-2:45 PM	Aquatic Wellness / تمارين الصحة المائية (يحيى / Yehia / دينيس / Dennis)	Aqua Tone / تمارين القوة المائية/ (يحيى / Yehia / دينيس / Dennis)	Aqua Tone / تمارين أكوا 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)
3:30-4:15 PM	Aqua Fit / تمارين مائية (إبريل / Aprile)	Aqua HIIT Interval / أكوا هيت (إبريل / Aprile)	Aqua Noodles / تمارين النودلز / المائية (إبريل / Aprile)	Aqua Tone / تمارين القوة المائية/ (إبريل / Aprile)	Aqua HIIT Interval / أكوا هيت (إبريل / Aprile)
4:30-5:15 PM	Aquatic Wellness / تمارين الصحة المائية (يحيى / Yehia / دينيس / Dennis)	Aqua Tone / تمارين أكوا 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)
5:30-6:15 PM	Aquatic Wellness / تمارين الصحة المائية (يحيى / Yehia / دينيس / Dennis)	Aqua Tone / تمارين أكوا 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/>

### 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 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 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.

### 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 ومريحة، وذلك من خلال استخدام تمارين مصممة لبناء القدرة على التحمل العضلي والقوة، وزيادة نطاق الحركة خاصة لمن يعانون من تجمد المفاصل.