

Medical Fitness Center

5th FLOOR GROUP EXERCISE SCHEDULE



مركز اللياقة الطبي

جدول حصص التمارين الرياضية

Effective: August 13, 2023

Female / نساء

Male / رجال

Time / الوقت	Sunday / الأحد	Monday / الاثنين	Tuesday / الثلاثاء	Wednesday / الأربعاء	Thursday / الخميس
10:30 - 11:15 AM	BOSU BLAST كرة التوازن (يحيى / Dennis / Yehia)	Full Body Mobility/Stick Exercise تمرين العصا/حصة التحرك الكامل (يحيى / Dennis / Yehia)	Power Stretching/ تمرين التمدد الكامل (يحيى / Dennis / Yehia)	Tai-Chi / تاي تشي Chair Exercise تمارين الكرسي (يحيى / Dennis / Yehia)	Power Stretching/ تمرين التمدد الكامل Core and more تمرين تقوية متنوعة (يحيى / Dennis / Yehia)
11:30 AM – 12:15 PM	Core Fit/تمارين المعدة (أمني/ Amani)	Chair Exercise تمارين الكرسي (أمني/ Amani)	Shape and Tone نحت الجسم (أمني/ Amani)	Chair Exercise تمارين الكرسي (أمني/ Amani)	Full Body Circuit الدائرة الكاملة للجسم (أمني/ Amani)
12:30 - 1:15 PM					
3:30 - 4:15 PM	Full Body Mobility حصة التحرك الكامل (أبريل / Aprile)	Chair Exercise تمارين الكرسي (أبريل / Aprile)	Fit Ball كرة التوازن (أبريل / Aprile)	Yoga يوغا (أبريل / Aprile)	Full Body Circuit الدائرة الكاملة للجسم (أبريل / Aprile)
4:30 PM - 5:15 PM	Full Body Mobility حصة التحرك الكامل (يحيى / Dennis / Yehia)		Stick Exercise تمرين العصا (يحيى / Dennis / Yehia)		Power Stretching/ تمرين التمدد الكامل (يحيى / Dennis / Yehia)

Instructors and Classes are Subject to Change
Pre-booking may be required for some classes due to limited capacity

المدرّبون و مواعيد التمارين قابلة للتغيير من قبل الإدارة
بعض الحصص تتطلب الحجز المسبق بسبب السعة المحدودة لحوض السباحة

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

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

Medical Fitness Center

5th FLOOR GROUP EXERCISE
SCHEDULE



مركز اللياقة الطبي جدول حصص التمارين الرياضية

20-23

20 minutes cardio and 23 minutes Pilates.

Core Fit

Designed to build core muscles.

Balance Training

Balance Training aims to improve stability and prevent falls. This class include lower body strengthening exercises, core stability exercises, and balance exercises.

BOSU BLAST

A total body workout that will strengthen the lower and upper body using stability balls, it can also intensify fat burning cardio with muscle toning segments and improving balance.

Chair Exercise Class

This class includes strengthening and flexibility exercises performed mostly while seated on a chair to allow the body to be conditioned without putting undue strain on joints. These exercises can increase your ability to perform activities of daily living more effectively.

Core Circuit/Full Body Circuit

This class concentrates on your back and abdominals making your core a strong and healthy one. Combination of cardio and toning.

Fit Ball

This class will improve your strength. For all levels.

Full Mobility Class

This class not just focusing on static stretching, but work encompasses a wide range of exercises that combines range of motion and strengthening of different parts of the body.

Functional Training

Train your muscles to work together and prepare them for daily tasks by simulating common movements you might do at home, at work or in sports. These exercises help us develop balance and improve our mobility so that you can move better without injury.

Shape and Tone

A full body workout combining cardio, toning, and stretching. Using a range of equipment as well as body weight. For all levels.

Stick Exercise

This exercise regimen consists of a series of movements done with a stick. These exercises are designed to maintain a healthy body and spirit by improving balance, flexibility, strength, mental focus and breathing capacity.

TAI CHI/YOGA

It involves a series of movements performed in a slow focused manner and accompanied by deep breathing.

تمارين القلب و بيلاتس

حصة تجمع بين تمارين الكارديو لمدة 20 دقيقة ثم تتبعها 23 دقيقة من تمارين البيلاتس

تمارين المعدة

والسفلية وتساعد على تقوية اسفل الظهر حصة مصممة لتقوية عضلات المعدة العلوية

تمارين التوازن

تهدف هذه الحصة إلى تحسين توازن الجسم لتجنب السقوط من خلال تمارين تقوية العضلات و تمارين الإلتزان المختلفة.

كرة التوازن

تمرين كامل للجسم من شأنه أن يقوي الجزء السفلي والجزء العلوي من الجسم ويقويهما باستخدام كرات الثبات ، ويمكنه أيضا أن يؤدي إلى حرق الدهون بشكل مكثف مع قطاعات تنعيم العضلات وتحسين التوازن.

تمارين الكرسي

تشمل هذه الحصة تمارين تقوية و مرونة مختلفة على الكرسي لتخفيف الضغط على المفاصل. تساعد هذه التمارين على تعزيز القدرة على إنجاز الأنشطة البدنية اليومية بكفاءة أفضل.

تمارين تقوية متنوعة

تمارين تساعد على تقوية البطن و الظهر،بالإضافة إلى تمارين تزيد من كفاءة القلب و الرئتين.

كرة التوازن

تحسين قوة العضلات باستخدام كرة التوازن.

حصة التحرك الكامل

لا تركز هذه الحصة على التمدد الثابت فحسب ، بل تشمل أداء مجموعة واسعة من التمارين التي تجمع بين نطاق الحركة وتقوية أجزاء مختلفة من جسم الإنسان.

حصة التدريبات الوظيفية

حصة التدريبات الوظيفية عبارة عن تمارين مختلفة لتدريب العضلات للعمل معا وإعدادهم للمهام اليومية وذلك بمحاكاة الحركات التي قد تقوم بها في المنزل أو العمل أو الرياضة. تساعدنا هذه التدريبات على تنمية التوازن وتحسين القدرة على الحركة و تجنب الإصابات.

نحت الجسم

تمارين تشمل كافة الجسم تجمع ما بين تمارين هوائية، و تقوية و مرونة، و تستخدم أساليب مختلفة.

تمرين العصا

هذه التمارين تتكون من سلسلة من الحركات التي تتم بالعصا. وقد صممت هذه التمارين للحفاظ على صحة الجسم والروح من خلال تحسين التوازن والمرونة والقوة والتركيز الذهني والقدرة على التنفس.

تاي تشي

تتضمن هذا الحصة مجموعة من الحركات التي يتم أدائها بطريقة بطيئة ومركزة مصحوبة بتنفس عميق القيام بها.