

Medical Fitness Center

AQUA SCHEDULE



مركز اللياقة الطبي

جدول حصص التمارين المائية

| Effective: August 17, 2025               |       |                         |                                  | Female   نساء                   |                          |                              | Male   رجال                      |                                 |                          |                         |                                       |
|------------------------------------------|-------|-------------------------|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------|------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------|-------------------------|---------------------------------------|
| Time                                     | الوقت | Sunday                  | الأحد                            | Monday                          | الاثنين                  | Tuesday                      | الثلاثاء                         | Wednesday                       | الأربعاء                 | Thursday                | الخميس                                |
| 8:15 - 9:00AM                            |       |                         |                                  | Aqua Class                      | تمارين مائية خفيفة       | Aqua Class                   | تمارين مائية خفيفة               |                                 |                          | Aqua Class              | تمارين مائية خفيفة                    |
|                                          |       |                         |                                  | Victoria, Aprile, Amani         | فيكتوريا , أبريل , أماني | Victoria, Aprile, Amani      | فيكتوريا , أبريل , أماني         |                                 |                          | Victoria, Aprile, Amani | فيكتوريا , أبريل , أماني              |
| 9:30 - 10:15AM                           |       | Aqua Tone & Aqua Band   | تمارين القوة المائية و اكوا باند | Aquatic Wellness                | تمارين المائية الصحة     | Aqua Tone / Aqua Band / HIIT | تمارين القوة المائية و اكوا باند | Aqua Tone                       | تمارين القوة المائية     | Aquatic Wellness        | تمارين المائية الصحة                  |
|                                          |       | Dennis, Sarasch, Yehia  | دينيس ,ساراش , يحيى              | Dennis, Sarasch, Yehia          | دينيس ,ساراش , يحيى      | Dennis, Sarasch, Yehia       | دينيس ,ساراش , يحيى              | Dennis, Sarasch, Yehia          | دينيس ,ساراش , يحيى      | Dennis, Sarasch, Yehia  | دينيس ,ساراش , يحيى                   |
| 11:30 - 12:15PM<br>الأحد الثلاثاء الخميس |       | Aqua Fit                | تمارين مائية                     | Double Noodle / Aqua Kickboxing | الكيك بوكسينغ المائي     | Aqua Boxing / Ai-Chi         | الملاكمة المائية أي تشي          | Double Noodle / Aqua Kickboxing | الكيك بوكسينغ المائي     | Aqua Tone Aqua Boxing   | تمارين القوة المائية الملاكمة المائية |
|                                          |       | Victoria, Aprile, Amani | فيكتوريا , أبريل , أماني         | Victoria, Aprile, Amani         | فيكتوريا , أبريل , أماني | Victoria, Aprile, Amani      | فيكتوريا , أبريل , أماني         | Victoria, Aprile, Amani         | فيكتوريا , أبريل , أماني | Victoria, Aprile, Amani | فيكتوريا , أبريل , أماني              |
| 10:45 - 11:30AM<br>الاثنين الأربعاء      |       | Aqua Tone               | تمارين القوة المائية             | Aqua Noodles                    | تمارين النودلز           | Aqua Fit                     | تمارين مائية                     | Aqua Tone                       | تمارين القوة المائية     | Aqua Tone               | تمارين القوة المائية                  |
|                                          |       | Victoria, Aprile, Amani | فيكتوريا , أبريل , أماني         | Victoria, Aprile, Amani         | فيكتوريا , أبريل , أماني | Victoria, Aprile, Amani      | فيكتوريا , أبريل , أماني         | Victoria, Aprile, Amani         | فيكتوريا , أبريل , أماني | Victoria, Aprile, Amani | فيكتوريا , أبريل , أماني              |
| 2:00 - 2:45PM                            |       |                         |                                  |                                 |                          |                              |                                  |                                 |                          |                         |                                       |
|                                          |       |                         |                                  |                                 |                          |                              |                                  |                                 |                          |                         |                                       |
| 3:30 - 4:15PM                            |       | Aqua Tone               | تمارين القوة المائية             | Aqua Tone                       | تمارين القوة المائية     | HIIT                         |                                  | Aquatic Wellness                | تمارين المائية الصحة     | Aqua Noodles            | تمارين النودلز                        |
|                                          |       | Dennis, Sarasch, Yehia  | دينيس ,ساراش , يحيى              | Dennis, Sarasch, Yehia          | دينيس ,ساراش , يحيى      | Dennis, Sarasch, Yehia       | دينيس ,ساراش , يحيى              | Dennis, Sarasch, Yehia          | دينيس ,ساراش , يحيى      | Dennis, Sarasch, Yehia  | دينيس ,ساراش , يحيى                   |
| 4:30 - 5:15PM                            |       | Aqua Fit                | تمارين مائية                     | Double Noodle / Aqua Kickboxing | الكيك بوكسينغ المائي     | Aqua Noodles                 | تمارين النودلز                   | Double Noodle / Aqua Kickboxing | الكيك بوكسينغ المائي     | Aqua HIIT Interval      | تمارين هت المائية                     |
|                                          |       | Victoria, Aprile, Amani | فيكتوريا , أبريل , أماني         | Victoria, Aprile, Amani         | فيكتوريا , أبريل , أماني | Victoria, Aprile, Amani      | فيكتوريا , أبريل , أماني         | Victoria, Aprile, Amani         | فيكتوريا , أبريل , أماني | Victoria, Aprile, Amani | فيكتوريا , أبريل , أماني              |
| 5:30 - 6:15PM                            |       | Aqua Fit                | تمارين مائية                     | Aqua Tone                       | تمارين القوة المائية     | Aqua Noodles                 | تمارين النودلز                   | Aqua Tone                       | تمارين القوة المائية     | Aqua Fit                | تمارين مائية                          |
|                                          |       | Dennis, Sarasch, Yehia  | دينيس ,ساراش , يحيى              | Dennis, Sarasch, Yehia          | دينيس ,ساراش , يحيى      | Dennis, Sarasch, Yehia       | دينيس ,ساراش , يحيى              | Dennis, Sarasch, Yehia          | دينيس ,ساراش , يحيى      | Dennis, Sarasch, Yehia  | دينيس ,ساراش , يحيى                   |

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/>

المدربون 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 with rehabilitation. Stabilize the muscles and protect bones and joints.

### أكوا باند

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