

Medical Fitness Center

AQUA SCHEDULE



مركز اللياقة الطبي جدول حصص التمارين الرياضية

Effective: June 28, 2026

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		Aqua Class تمارين مائية خفيفة				Aqua Class تمارين مائية خفيفة	
9:30 - 10:15 AM		Aqua Tone القوة المائية	Aqua Band أكوا باند	Aqua Recovery التعافي المائي	Aqua Met Con	Aqua Tone القوة المائية	Aqua Band أكوا باند	HIIT	Aqua Tone القوة المائية	Aqua Joint صحة المفاصل	Aquatic Wellness الصحة المائية
10:45 - 11:30 AM				Double Noodle تمارين باستخدام نودلز	Aqua Kickboxing أكوا كيك بوكسينغ			Double Noodle تمارين باستخدام نودلز	Aqua Kickboxing أكوا كيك بوكسينغ		
11:30 - 12:15 PM		Aqua Fit تمارين مائية				Aqua Boxing الملاكمة المائية	Ai-Chi أي تشي			Aqua Tone القوة المائية	Aqua Boxing الملاكمة المائية
2:00 - 2:45 PM		Aqua Tone القوة المائية		Aqua Noodles تمارين النودلز		Aqua Fit تمارين مائية		Aqua Tone القوة المائية		Aqua Tone القوة المائية	
3:30 - 4:15 PM		Aqua Tone القوة المائية	Aqua Joint صحة المفاصل	Aqua Tone القوة المائية		HIIT		Aqua Recovery التعافي المائي	Aqua Met Con	Aqua Noodles تمارين النودلز	
4:30 - 5:15 PM		Aqua Fit تمارين مائية		Double Noodle تمارين باستخدام نودلز	Aqua Fit تمارين مائية	Aqua Noodles تمارين النودلز		Double Noodle تمارين باستخدام نودلز	Aqua Fit تمارين مائية	Aqua HIIT Interval	
5:30 - 6:15 PM		Aqua Fit تمارين مائية		Aqua Tone القوة المائية		Aqua Noodles تمارين النودلز		Aqua Tone القوة المائية		Aqua Recovery التعافي المائي	Aqua Met Con

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.

Medical Fitness Center
5th FLOOR GROUP EXERCISE SCHEDULE



مركز اللياقة الطبي
جدول حصص التمارين الرياضية

Effective: June 28, 2026

Female / نساء

Male / رجال

Time	الوقت	Sunday	الأحد	Monday	الاثنين	Tuesday	الثلاثاء	Wednesday	الأربعاء	Thursday	الخميس
7:15 - 8:00 AM		Healthy Back تمارين صحة الظهر	Joint Health Exercise تمارين صحة المفاصل			Stability and Balance الاستقرار والتوازن	Back Knee Strengthening تقوية الظهر والركبتين			HIIT	Neck Shoulder Strengthening تقوية الرقبة والكتفين
8:15 - 9:00 AM		GYM						Chair Exercise تمارين الكرسي			
9:30 - 10:15 AM		Fat Burning حرق الدهون				Fat Burning حرق الدهون				Stability and Balance الاستقرار والتوازن	
10:30 - 11:15 PM		Back Knee Strengthening تقوية الظهر والركبتين	Foam Roller	Stretch and Learn التمدد والتعلم	Medicine Ball تمارين الكرة الطبية	HIIT/Healthy Back تمارين صحة الظهر	Joint Health Exercise تمارين صحة المفاصل	Chair Exercise تمارين الكرسي		Stretch and Learn التمدد والتعلم	Core and more تمارين تقوية متنوعة
11:30 - 12:15 PM		Core and more تمارين تقوية متنوعة	Kettle Flow تمارين الكيتل بيل	Chair Exercise تمارين الكرسي	Strong Knee تقوية الركبة	Power Stretching تمارين التمدد الكامل	Sculpt Dome كرة التوازن	Chair Exercise تمارين الكرسي	Strong Knee تقوية الركبة	Shape and Tone نحت الجسم	Active Motion الحركة النشطة
12:45 – 1:30 PM		Chair Exercise تمارين الكرسي						Medicine Ball تمارين الكرة الطبية	Fat Burning حرق الدهون		
2:00 - 2:45 PM				Chair Exercise تمارين الكرسي	Stretch and Learn التمدد والتعلم			Perfect posture وضعية مثالية			
3:30 - 4:15 PM		Core and more تمارين تقوية متنوعة	Kettle Flow تمارين الكيتل بيل	Fit Ball		Power Stretching تمارين التمدد الكامل	Sculpt Dome كرة التوازن			Full Body Circuit الدائرة الكاملة للجسم	
4:30 - 5:15 PM		Full Body Mobility Exercise حصة التحرك الكامل		Stability and Balance الاستقرار والتوازن	Foam Roller	Proprioception Exercises تمارين الاستقبال الحركي	Power Stretching تمارين التمدد الكامل	Perfect posture وضعية مثالية		Power Stretching تمارين التمدد الكامل	Foam Roller

Medical Fitness Center

5th FLOOR GROUP EXERCISE
SCHEDULE



مركز اللياقة الطبي جدول حصص التمارين الرياضية

REPS & SETS

For strengthening whole-body using resistance with reps and sets.

تمارين المقاومة

تهدف هذه التمارين إلى تقوية الجسم بالكامل باستخدام معدات المقاومة بتكرارات ومجموعات محددة.

Core Fit

Designed to build core muscles.

تمارين المعدة

حصة مصممة لتقوية عضلات المعدة العلوية والسفلية وتساعد على تقوية أسفل الظهر.

Balance Training

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

تمارين التوازن

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

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.

كرة التوازن

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

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.

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.

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.

تمارين تقوية متنوعة

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

Fit Ball

This class will improve your strength. For all levels.

كرة التوازن

تحسين قوة العضلات باستخدام كرة التوازن.

Full Mobility Class

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

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.

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.

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.

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.

نحت الجسم

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

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.

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.

TAI CHI/YOGA

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

تاي تشي

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