

# Medical Fitness Center

AQUA SCHEDULE



# مركز اللياقة الطبي

جدول حصص التمارين المائية

Effective: March 30, 2025

Female | نساء

Male | رجال

Time	الوقت	Sunday	الأحد	Monday	الاثنين	Tuesday	الثلاثاء	Wednesday	الأربعاء	Thursday	الخميس
8:15 - 9:00AM				<b>Aqua Class</b>	تمارين مائية خفيفة	<b>Aqua Class</b>	تمارين مائية خفيفة			<b>Aqua Class</b>	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		<b>Aqua Tone</b>	تمارين القوة المائية	<b>Aquatic Wellness</b>	تمارين المائية الصحة	<b>Aqua Tone &amp; Aqua Band</b>	تمارين القوة المائية و اكوا باند	<b>Aqua Tone &amp; Aqua Joint</b>	تمارين القوة المائية و تمارين المفاصل المائية	<b>Aquatic Wellness</b>	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	الأحد الثلاثاء الخميس			10:454 - 11:00AM		10:454 - 11:00AM		10:454 - 11:00AM			
		<b>Aqua Fit</b>	تمارين مائية	<b>Advance Aqua Class</b>	تمارين مائية المتقدمة	<b>Ai-Chi</b>	أي تشي	<b>Advance Aqua Class</b>	تمارين مائية المتقدمة	<b>Aqua Tone</b>	تمارين القوة المائية
10:45 - 11:30AM	الاثنين الأربعاء	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		<b>Aqua Tone</b>	تمارين القوة المائية	<b>Aqua Noodles</b>	تمارين النودلز	<b>Aqua Fit</b>	تمارين مائية	<b>Aqua Tone</b>	تمارين القوة المائية	<b>Aqua Tone</b>	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
3:30 - 4:15PM		<b>Aqua Tone</b>	تمارين القوة المائية	<b>Aqua Tone</b>	تمارين القوة المائية	<b>Aqua Tone &amp; Aqua Band</b>	تمارين القوة المائية و اكوا باند	<b>Aquatic Wellness</b>	تمارين المائية الصحة	<b>Aqua Noodles</b>	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		<b>Aqua Fit</b>	تمارين مائية	<b>Aqua Yoga</b>	اليوغا المائية	<b>Aqua Noodles</b>	تمارين النودلز	<b>Aqua Tone</b>	تمارين القوة المائية	<b>Aqua HIIT Interval</b>	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		<b>Aqua Fit</b>	تمارين مائية	<b>Aqua Tone</b>	تمارين القوة المائية	<b>Aqua Noodles</b>	تمارين النودلز	<b>Aqua Tone</b>	تمارين القوة المائية	<b>Aqua Fit</b>	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/>

المدرسون 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.