

Medical Fitness Center

AQUA SCHEDULE



مركز اللياقة الطبي
جدول حصص التمارين الرياضية

Effective: November 30, 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	
9:30 - 10:15AM		Aqua Tone & Aqua Band تمارين القوة المائية		Aqua Recovery تمارين المائية للتعافي		Aqua Tone, Aqua Band & HIIT تمارين القوة المائية واكوا باتد		Aqua Tone تمارين القوة المائية		Aqua Wellness تمارين المائية للصحة	
				Double Noodle / Aqua Kickboxing الكريك بوكسينغ المائي				Double Noodle / Aqua Kickboxing الكريك بوكسينغ المائي			
11:30 - 12:15PM		Aqua Fit تمارين مائية				Aqua Boxing & Ai Chi تمارين الملاكمة المائية				Aqua Tone & Aqua Boxing تمارين القوة المائية والملاكمة المائية	
2:00 - 2:45PM		Aqua Tone تمارين القوة المائية		Aqua Noodles تمارين النودلز		Aqua Fit تمارين مائية		Aqua Tone تمارين القوة المائية		Aqua Tone تمارين القوة المائية	
3:30 - 4:15PM		Aqua Tone تمارين القوة المائية		Aqua Tone تمارين القوة المائية		HIIT		Aqua Recovery تمارين المائية للتعافي		Aqua Noodles تمارين النودلز	
4:30 - 5:15PM		Aqua Fit تمارين مائية		Double Noodle / Aqua Kickboxing الكريك بوكسينغ المائي		Aqua Noodles تمارين النودلز		Double Noodle / Aqua Kickboxing الكريك بوكسينغ المائي		Aqua HIIT Interval تمارين هت المائية	
5:30 - 6:15PM		Aqua Fit تمارين مائية		Aqua Tone تمارين القوة المائية		Aqua Noodles تمارين النودلز		Aqua Tone تمارين القوة المائية		Aqua Fit & Aqua Recovery تمارين المائية للتعافي	

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