

**Medical Fitness Center**  
5<sup>th</sup> FLOOR GROUP EXERCISE 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
7:15 - 8:00 AM		Medicine Ball تمارين الكرة الطبية				Stability and Balance الاستقرار والتوازن				Stability and Balance الاستقرار والتوازن	
8:15 - 9:00 AM		Stability and Balance الاستقرار والتوازن				Shape and Tone نحت الجسم Active Motion الحركة النشطة		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 Perfect posture وضعية مثالية		Stretch and Learn التمدد والتعلم Medicine Ball تمارين الكرة الطبية		Healthy Back تمارين صحة الظهر HIIT		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 Active Motion الحركة النشطة		Chair Exercise تمارين الكرسي Strong Knee تقوية الركبة		Shape and Tone نحت الجسم Active Motion الحركة النشطة		Chair Exercise تمارين الكرسي Strong Knee تقوية الركبة		Power Stretching تمارين التمدد الكامل	
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				Perfect posture وضعية مثالية			
3:30 - 4:15 PM		Full Body Mobility HIIT Pilates حصة التحرك الكامل				Full Body Circuit الدائرة الكاملة للجسم				Full Body Circuit الدائرة الكاملة للجسم	
4:30 - 5:15 PM		Full Body Mobility Exercise حصة التحرك الكامل		Stability and Balance الاستقرار والتوازن		Proprioception Exercises تمارين الاستقبال الحركي Power Stretching تمارين التمدد الكامل		Perfect posture وضعية مثالية		Power Stretching تمارين التمدد الكامل	

# Medical Fitness Center

5<sup>th</sup> 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 اسفل 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 بالتنفس عميق القيام بها.