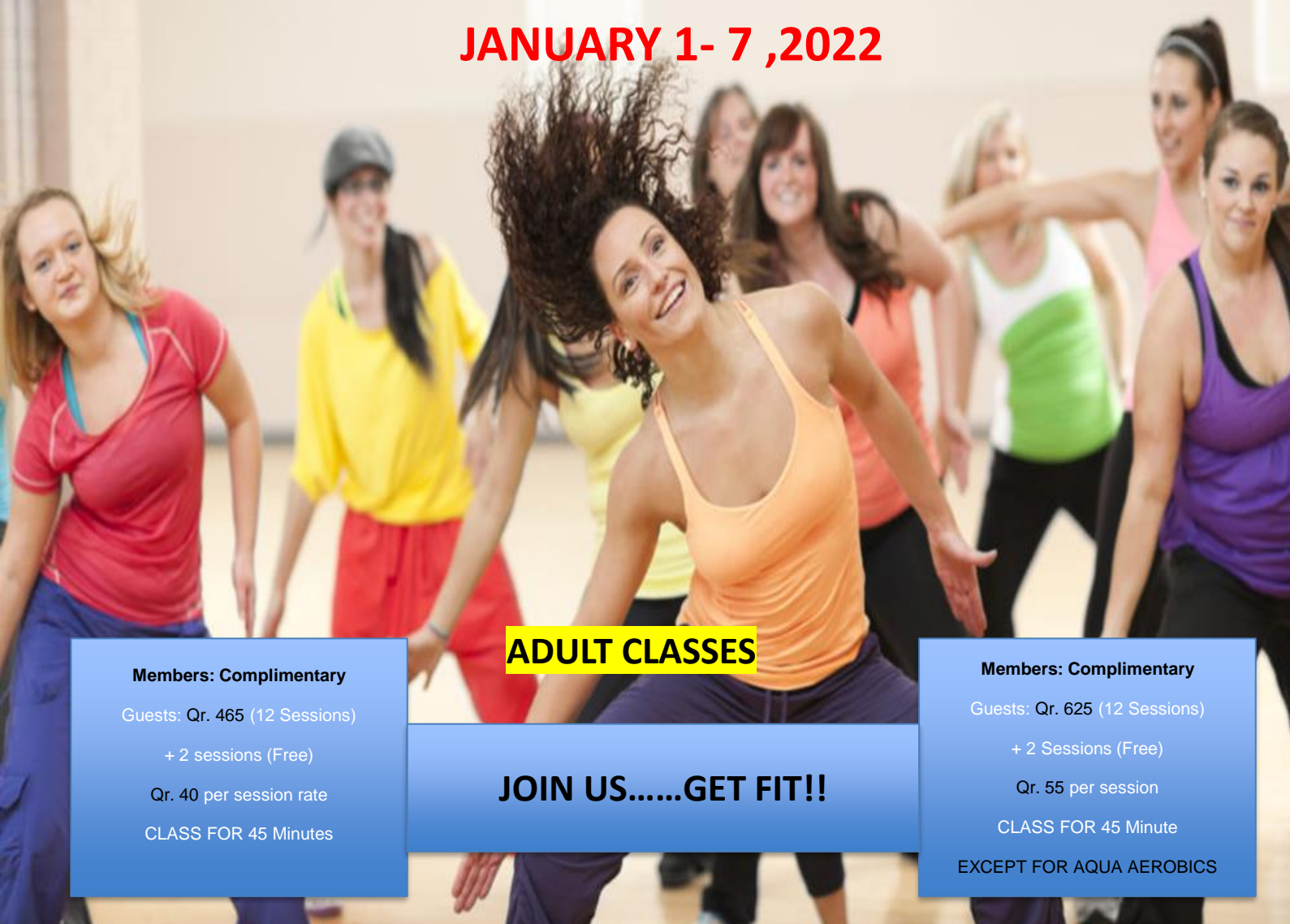


JANUARY 1- 7 ,2022



ADULT CLASSES

Members: Complimentary

Guests: Qr. 465 (12 Sessions)

+ 2 sessions (Free)

Qr. 40 per session rate

CLASS FOR 45 Minutes

Members: Complimentary

Guests: Qr. 625 (12 Sessions)

+ 2 Sessions (Free)

Qr. 55 per session

CLASS FOR 45 Minute

EXCEPT FOR AQUA AEROBICS

JOIN US.....GET FIT!!

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
*ZUMBA 10am-10:45am COACH DOTHY	*AQUA AEROBICS 10am-10:45am COACH DOTHY	*ZUMBA 10am-10:45am COACH DOTHY	*AQUA AEROBICS 10am-10:45am Coach DOTHY INDOOR POOL	*TABATA 10AM-10:45AM Coach LAARNI	*CIRCUIT TRAINING 10am-10:45am Coach EMILYN	*YOGALATES 9am-9:45am COACH SIHAM OUTDOOR POOL
*SWISS BALL 11am-11:45am COACH DOTHY	*AQUA AEROBICS 4:00pm-4:45pm COACH DOTHY	*BODY CONDITIONING 11am-11:45am Coach SIHAM	*AQUA AEROBICS 4:00pm-4:45pm Coach DOTHY INDOOR POOL	*BLT 11am-11:45am Coach LAARNI	*CORE 11am-11:45am Coach EMILYN	*AQUA AEROBICS 10am-10:45am Coach DOTHY
*STEPS CARDIO 12PM-12:45PM Coach AMEL	HIIT 6pm-6:45pm Coach ASIRI	*BODY SCULPTING 12pm-12:45pm COACH PAULINE	CIRCUIT TRAINING 6:30pm-7:15pm COACH ASIRI OUTDOOR COURT	*KETTLEBELL LITE 3:15pm-4Pm Coach MAYA	*BODY SCULPTING 4:30PM-5:15pm Coach PAULINE	*AQUA AEROBICS 4pm-4:45pm Coach DOTHY
*CIRCUIT TRAINING 3:30pm-4:15pm COACH AMEL		*BLT 3:30pm-4:15pm Coach PAULINE		*YOGA 4:15pm-5pm Coach SIHAM	*BOOT CAMP 5:30pm-6:15pm Coach PAULINE	*Zumba 5:15pm-6pm Coach DOTHY OUTDOOR POOL
*SPINNING 4:30pm-5:15pm COACH DOTHY		*SPINNING 4:30pm-5:15pm Coach DOTHY		*STEPS AND SCULPTS 5:30pm-6:15pm Coach PAULINE		*YOGA 7pm-7:45pm COACH SIHAM OUTDOOR POOL
*ZUMBA 5:30pm-6:15pm COACH DOTHY		*Zumba 5:30pm-6:15pm Coach DOTHY		*CORE 6:30pm-7:15pm Coach PAULINE		
*BOOT CAMP 6:30pm-7:15pm COACH MAYA		*TABATA 6:30pm-7:15pm Coach LAARNI		*BOOT CAMP 7:30pm-8:15pm COACH MAYA		
*BLT 7:30pm-8:15pm COACH MAYA		*BODY ATTACK 7:30pm-8:15pm Coach LAARNI				

Classes are designed for all levels and fitness abilities. It's fun and great form of stress relief.

ZUMBA FITNESS:

An aerobic fitness program featuring movements inspired by various styles of Latin American dance and performed primarily to Latin American dance music.

BODY SCULPT:

Is a non-aerobic, muscle-toning class, usually focused on core strength. You perform traditional weight training-training moves in a class setting.

FIT KIDS:

Dynamic and fun activities that include calisthenics, running, jumping, plyometric and exercise drills for kids.

HIIT (High Intensity Interval Training):

is a total body, heart pumping, aerobic and strength conditioning workout. This interval-based class combines full-body strength training with high intensity cardio bursts designed to tone your body, improve your endurance and clear your mind before the busy days get started.

TABATA (BODY WEIGHT):

is a high-intensity interval training that consists of 8 sets of fast paced exercises each performed for 20-seconds interspersed with a brief rest of 10 seconds.

CIRCUIT TRAINING:

Is a form of body conditioning that involves endurance training, resistance training, high intensity aerobics, and exercise performed in a circuit.

BOXING:

It's an Ultimate full body workout that Enhance Cardiovascular Health, Improved Body Coordination, Burns Calories, developing further your strength and Increase Self confidence.

CORE:

Flattening the deep Core muscles is the fastest way to shrink your waist and improve your posture. A workout that concentrate on your core muscles upper, middle, bottom and oblique's.

BLT :

This is a workout for the most difficult areas if you want to burn serious calories while toning these sections then this is the class for you.

CARDIO STEPS:

Design to improve the cardiovascular system, which consists of stepping on and off a special box of adjustable height.

SWISS BALL:

Can strengthen the core (abdominal and lower back muscles). These muscles are used to perform daily activities. A strong core helps to protect the back and stabilize the whole body, including the spine, pelvis, hips and shoulders. Improve balance.

AQUA AEROBICS:

Water supports the body putting less stress on your joints and muscles. Helps bring strength. Water pressure helps put less stress strain on the heart by moving blood around the body.

STEPS CARDIO

The steps cardio is primarily a cardio move, though it also works your balance and coordination, and strengthens muscles in your lower half.

BOOTCAMP

A boot camp workout is basically a type of high-intensity interval training (HIIT) — bursts of intense activity alternated with intervals of lighter activity.

STEPS AND SCULP

A step aerobics class that teaches basic combinations at an intermediate level for a safe and effective cardiovascular workout and combines toning aspects of resistance training body sculpting.

BODY SCULPTING

Body sculpting (or core conditioning) is a non-aerobic, muscle-toning class, usually focused on core strength.

BODY ATTACK

is a high-energy fitness class with moves that cater for total beginners to total addicts. We combine athletic movements like running, lunging and jumping with strength exercises such as push-ups and squats.

KETTLE BELL LITE

Kettlebell training includes dynamic moves that target endurance, strength, balance and cardio endurance. Kettlebell workouts are popular because they're challenging, efficient, and you only need one piece of equipment.

YOGA

Yoga is a mind and body practice. Various styles of yoga combine physical postures, breathing techniques, and meditation or relaxation.

YOGALATES

Yogalates is a combination of yoga and Pilates.

BODY CONDITIONING:

Body Conditioning combines cardio and resistance work to an energetic beat to work out your whole body.

GENERAL INFORMATION

- For your safety and as courtesy to other members, please do not enter class if more than 10 minutes after class start time.
- Dana Club has the right to cancel any class after 15 minutes of no attendance.
- In order to ensure an enjoyable experience for all our members, we will be asking you to register your name before each class, when you arrive at the club. This will ensure your place in the class.
- Timetable and Instructors are subject to change.
- Kindly contact reception for confirmation of the class.

Experience the warmth and luxury of modern Arabian hospitality personalized for you, your friends and family

1 يناير - 7 يناير 2022



الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
*يوغالاتس 9:45 - 9 المدربة سهام المسيح الخارجي	*زومبا 10:45 - 10 المدربة دروثي	*أكوا أيروبكس 10:45-10 المدربة دروثي المسيح الداخلي	*زومبا 10:45 - 10 المدربة دروثي	*أكوا أيروبكس 10:45-10 المدربة دروثي المسيح الداخلي	*تباتا 10:45 - 10 المدربة لارني	*تدريب الحلقات 10 - 10:45 المدربة إميلين
*أكوا أيروبكس 10:45 - 10 المدربة دروثي	*تدريب بالسويس بول 11:45-11 المدربة دروثي	*أكوا أيروبكس 4:45-4 المدربة دروثي المسيح الداخلي	*تحسين الجسم 11:45 - 11 المدربة سهام	*أكوا أيروبكس 4:45 - 4 المدربة دروثي المسيح الداخلي	*تمارين أسفل الظهر و البطن 11:45 - 11 المدربة لارني	*كور 11 - 11:45 المدربة إميلين
*أكوا أيروبكس 4:45-4 المدربة دروثي	*خطوات كارديو 12:45 - 12 المدربة أمال	تدريب ذو الكثافة العالية 6:45-6 المدربة أصيري استديو	*تمارين نحت الجسم 12:45 - 12 المدربة بولين	*تدريب الحلقات 7:15 - 6:30 المدربة أصيري الملعب الخارجي	*كيتل بيل لايت 4 - 3:15 المدربة مايا	*تمارين نحت الجسم 5:15 - 4:30 المدربة بولين
*زومبا 6 - 5:15 المدربة دروثي المسيح الخارجي	*تدريب الحلقات 4:15 - 3:30 المدربة أمال	*تمارين أسفل الظهر و البطن 4:15 - 3:30 المدربة بولين	*سبينغ 5:15 - 4:30 المدربة دروثي	*يوغا 5 - 4:15 المدربة سهام	*خطوات و نحت 5:15 - 5:30 المدربة بولين	*بوت كامب 6:15 - 5:30 المدربة بولين
*يوغا 7:45 - 7 المدربة سهام المسيح الخارجي	*سبينغ 5:15 - 4:30 المدربة دروثي	*زومبا 6:15 - 5:30 المدربة دروثي	*زومبا 6:15 - 5:30 المدربة دروثي	*تباتا 7:15 - 6:30 المدربة لارني	*كور 7:15 - 6:30 المدربة بولين	*بوت كامب 8:15 - 7:30 المدربة مايا
*تمارين أسفل الظهر و البطن 8:15 - 7:30 المدربة مايا	*تمارين هجومية للجسم 8:15 - 7:30 المدربة لارني	*تباتا 7:15 - 6:30 المدربة لارني	*تباتا 7:15 - 6:30 المدربة لارني	*تباتا 7:15 - 6:30 المدربة لارني	*بوت كامب 8:15 - 7:30 المدربة مايا	*بوت كامب 8:15 - 7:30 المدربة مايا

الدروس مصممة لجميع المستويات وقدرات اللياقة البدنية، إنها ممتعة وأفضل طريقة لتخفيف التوتر.

زومبا: برنامج اللياقة البدنية والتمارين الرياضية يضم حركات مستوحاة من أنماط مختلفة من الرقص في أمريكا اللاتينية وتنفذ على موسيقى الرقص الأمريكي اللاتيني.

تقوية العضلات الأساسية: شد عضلات القلب العميقة هو أسرع طريقة لتقليص خصرك وتحسين وضعيتك. تمرين يركز على عضلات الجذع العلوي الوسطى السفلي والمائل.

أسفل الظهر و البطن:

هذا تمرين لتلك المناطق الصعبة إذا كنت تريد حرق سعرات حرارية أثناء تنعيم هذه المناطق المحددة ، فهذا هو تمرين المناسب لك.

لياقة الأطفال: أنشطة بيجميكية ممتعة تشمل تمارين الجمباز والجري والقفز والتدريبات الرياضية للأطفال.

تدريب ذو الكثافة العالية: هو تمرين كامل الجسم وتحسين ضربات القلب، يجمع بين الأيروبيكس والقوة. هذه الفئة بالأساس هي المزج بين تدريب القوة مع الرشاقة العالية التي تهدف لنحت جسمك، وتحسين القدرة على التحمل الخاص بك وتنشع عقلك.

طباطا (تدريب الأثقال): هو تدريب منقطع عالي الكثافة يتكون من 8 مجموعات من التمارين السريعة التي يتم تأديتها لمدة 20 ثانية تتخللها فترة راحة قصيرة مدتها 10 ثوان.

حلقات التدريب: هو شكل من أشكال كفيف الجسم الذي يتضمن التدريب على التحمل و التدريب على المقاومة و التمارين الرياضية العالية الكثافة و التمارين التي يتم إجراؤها في الحلقات.

الملاكمة: هي تمرين كامل للجسم يعزز صحة القلب و الأوعية الدموية و يحسن تنسيق الجسم و يحرق السعرات الحرارية و يزيد من قوتك و برفع الثقة بالنفس.

الكور: يعد شد عضلات القلب العميقة أسرع طريقة لتقليص خصرك و تحسين وضعيتك. تمرين يركز على عضلات الجذع العلوي و الوسطى و السفلي و المائل.

تمارين أسفل الظهر و البطن: هو تمرين مخصص للمناطق الصعبة للحرق الدهون.

تمارين تحسين أداء القلب: مصمم لتحسين نظام القلب و الأوعية، و هو عبارة تمارين صعود و نزول من صندوق قابل للتعديل.

بيلو تسيينج: هو عبارة عن تمارين جماعية تمزج بين البيلاتس و الملاكمة و الرقص. إنه تمرين منقطع عالي الطاقة يتضمن ضخ القلب و مجموعات الملاكمة القوية و نحت و إطالة حركات البيلاتس.

معلومات عامة

- من أجل سلامتك ومجاملة للأعضاء الآخرين، يرجى عدم دخول الحصة بعد مرور أكثر من 10 دقائق من وقت بدء الحصة.
- من أجل ضمان تجربة ممتعة لجميع أعضائنا، وعند وصولكم إلى النادي نطلب منكم التكرم بتسجيل أسمائكم قبل كل درس، وهذا لضمان مكانكم في الصف
- الجدول الزمني والمدرسين عرضة للتغيير
- يرجى الاتصال بمكتب الاستقبال لتأكيد الحصة على الرقم : 44960655

إستمتع بدفء و فخامة الضيافة العصرية العربية المخصصة لك، لأصدقائك و لعائلتك