



نشاطات زلال اليومية للبالغين

١ سبتمبر - ٣ سبتمبر

الوقت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
7:00	تمارين عضلات البطن أستوديو يوجا	تنفس البرانياما أستوديو يوجا (للسيدات)	هاتا يوجا أستوديو يوجا (للسيدات)	تمارين عضلات البطن أستوديو يوجا	تمارين السيركيت أستوديو يوجا	تمارين عضلات البطن أستوديو يوجا	فيت يوجا أستوديو يوجا
8:00	تنس الطاولة	الكرة الطائرة المائية	الكرة المائية	تنس الطاولة	الكرة الطائرة المائية	الكرة المائية	الكرة المائية
9:00	التمارين المائية باستخدام أسطوانات الفوم الطافية مسيح سبا خارجي للرجال (للرجال)	تمارين هاندبوي المائية مسيح سبا خارجي للسيدات (للسيدات)	الملاكمة المائية مسيح سبا خارجي للرجال (للرجال)	التمارين المائية باستخدام أسطوانات الفوم الطافية مسيح سبا خارجي للسيدات (للسيدات)	تمارين هاندبوي المائية مسيح سبا خارجي للرجال (للرجال)	الملاكمة المائية مسيح سبا خارجي للسيدات (للسيدات)	تمارين هاندبوي المائية مسيح سبا خارجي للسيدات (للسيدات)
11:00	تمارين التمدد أستوديو لدروس الحركة الجماعية (للسيدات)	تمارين التمدد أستوديو لدروس الحركة الجماعية	تمارين التمدد أستوديو لدروس الحركة الجماعية	تمارين التمدد أستوديو لدروس الحركة الجماعية	تمارين التمدد أستوديو لدروس الحركة الجماعية (للسيدات)	تمارين التمدد أستوديو لدروس الحركة الجماعية	تمارين التمدد أستوديو لدروس الحركة الجماعية (للسيدات)
13:00	موضوع اليوم مع امين المكتبة بيت الحكمة	موضوع اليوم مع امين المكتبة بيت الحكمة	ندوى عن اللياقة البدنية بيت الحكمة	موضوع اليوم مع امين المكتبة بيت الحكمة	ندوى عن العلاج الطبيعي بيت الحكمة	موضوع اليوم مع امين المكتبة بيت الحكمة	موضوع اليوم مع امين المكتبة بيت الحكمة
15:00	معلومات عن بيت الشاي بيت الحكمة	ندوى عن الطب العربي الاسلامى بيت الحكمة	معلومات عن بيت الشاي بيت الحكمة	معلومات عن بيت الشاي بيت الحكمة	معلومات عن بيت الشاي بيت الحكمة	معلومات عن بيت الشاي بيت الحكمة	ندوى عن الطب العربي الاسلامى بيت الحكمة
16:00	يوجا هاتا أستوديو يوجا (للسيدات)	تمارين القدم أستوديو الحركة الجماعية (للسيدات)	تمارين كثافة العظام أستوديو الحركة الجماعية (للسيدات)	تي أر أكس أستوديو الحركة الجماعية	بيلايس مات أستوديو الحركة الجماعية (للسيدات)	ت ر اكس أستوديو الحركة الجماعية	تمارين الأوزان الحرة على كرة التوازن أستوديو الحركة الجماعية (للسيدات)
17:00	تنس الريشة	مارين إيكو تريل الشاطى	الكرة الطائرة المائية	تنس الريشة	المشي على الشاطى الطبيعي	الكرة الطائرة المائية	المشي على الشاطى الطبيعي
19:00	المشي على الشاطى الطبيعي الشاطى	مارين إيكو تريل الشاطى	مارين إيكو تريل الشاطى	المشي على الشاطى الطبيعي الشاطى	المشي على الشاطى الطبيعي الشاطى	مارين إيكو تريل الشاطى	مارين إيكو تريل الشاطى
21:00	طقوس زلال الليلية بيت الحكمة	طقوس زلال الليلية بيت الحكمة	طقوس زلال الليلية بيت الحكمة	طقوس زلال الليلية بيت الحكمة	طقوس زلال الليلية بيت الحكمة	طقوس زلال الليلية بيت الحكمة	طقوس زلال الليلية بيت الحكمة
الوصف	تمارين تهدئة تعمل على إراحة وتهدئة جسدك وعقلك.	أنشطة منشطة تعمل على تنقية الجسم وتنشطه.	الأنشطة الاجتماعية التي تقام في الفضاء للإحساس بالحرية.				

تاي تشي: أحد أشكال الفنون الصينية للتأمل الذي يتم بحركة بطيئة لتحقيق التناغم والانسجام بين العقل والجسد والروح.

التأمل: تساعد جلسات التأمل على فهم الخطوات التي تحتاجها لتتصل روحياً ونفسياً باللحظة التي تعيشها في الحال، مما يساعدك على تصفية ذهنك وإراحة جسدك.

كرة الطائرة الشاطئية: كرة الطائرة الشاطئية هي رياضة جماعية يلعبها فريقان مكونان من لاعبين على الشاطئ مقسومًا على جانبي الشبكة.

المشي على الشاطئ الطبيعي: يمنحك المشي حافي القدمين على الرمال الناعمة وعبر موجات اللف الاتصال لطاقة الأرض، كما أنه يحفز مئات النهايات العصبية في أقدامنا، مما يساعد على تنشيط الجسم كله.

تمارين كثافة العظام: جلسة تمارين حمل أثقال منخفضة الإجهاد مصممة لتحفيز كثافة العظام الصحية والحفاظ عليها.

تمارين القدم: تركز هذه الجلسة على تدريب القدمين، حيث تركز على المواضع التي تتحمل الأوزان من أجل تحسين التوازن والثبات وإزالة التوتر والإجهاد من قوس القدم من الداخل.

التمارين المائية باستخدام أسطوانات الغوم الطافية: نشاط هوائي مائي منخفض الإجهاد لتحسين أداء القلب والأوعية الدموية وبناء القوة باستخدام أسطوانات الغوم الطافية.

جولة في الحديقة العشبية: جولة في حدائق زلال لاستكشاف النباتات المختلفة

ندوى عن الصحة العقلية: حديث شيق عن أهمية الصحة العقلية و طرق تطويرها

موضوع اليوم مع امين المكتبة: مواضيع مختلفة من كتب المكتبة نتناقش مع امين المكتبة

معلومات عن بيت الشاي: تعرف على مختلف انواع الشاي و تعرف على الفوائد المتعددة لمختلف انواع الشاي

ندوى عن عن الطب العربي الاسلامي:: ندوى مثيرة تتأقش و توضح حقائق عن الطب العربي الاسلامي

(للرجال) - نشاطات للرجال فقط - (للسيدات) نشاطات للسيدات فقط

يوجا هاتا: خليط من حركات اليوجا، وتقنية التنفس القائمة على اليوجا، والتأمل وفقاً لنمط "هاتا".

تمارين الإطالة: تساعد على تقليل آلام العضلات وتحسين المرونة وتقليل التوتر.

بيلاتس مات: تتضمن تمارين بيلاتيس مات جميع المبادئ الأساسية لتمارين البيلاتس مثل محاذاة الوضع والتنفس والاستقرار الأساسي والتحكم في الحركة والمرونة.

المشي على الجزيرة: فرصة لتجربة البيئة المحيطة والتعرف على ما يحدث في تلك اللحظة، فهي تجربة خارجية تستغرق ما يقرب من 3 ساعات.

مارين إيكو تريل: نشاط ممتع ومفيد يتضمن تدريبات ومعلومات عامة تُقدم لك في الخارج وتعرفك على كل ما تضمه الصحراء والبحار من كائنات حية ونباتات.

الملاكمة المائية: مزيج عالي الكثافة من التمارين المائية-الهوائية وتمارين الملاكمة، وهي ملائمة لمستويات اللياقة البدنية المتوسطة.

تمارين هاندبوي المائية: نشاط مائي منخفض الإجهاد لتحسين أداء القلب والأوعية الدموية وبناء القوة باستخدام عوامات يدوية.

ملاحظة: *تخضع جميع الأنشطة المائية والخارجية لظروف الطقس