

ZULAL DAILY ACTIVITIES



TIME	SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
07:00	MORNING JOG & STRETCH ZULAL SIGN	HATHA YOGA DISCOVERY LAGOON POOL	YOGA CLASS DISCOVERY LAGOON POOL	TAI CHI DISCOVERY LAGOON POOL	BOOTCAMP ZULAL SIGN	PRANAYAMA BREATHING DISCOVERY LAGOON POOL	YOGA CLASS DISCOVERY LAGOON POOL
09:00	STRETCH CLASS GARDEN OF WELLBING	STRETCH CLASS GROUP MOVEMENT STUDIO (LADIES)	STRETCH CLASS GARDEN OF WELLBING	STRETCH CLASS GROUP MOVEMENT STUDIO (LADIES)	STRETCH CLASS GARDEN OF WELLBING	STRETCH CLASS GROUP MOVEMENT STUDIO (LADIES)	STRETCH CLASS GARDEN OF WELLBING
10:00	ISLAND WALK (SUBJECT TO TIDE) DISCOVERY OASIS	CLAY WORKSHOP DISCOVERY OASIS	ORIGAMI DISCOVERY OASIS	ISLAND WALK (SUBJECT TO TIDE) DISCOVERY OASIS	CLAY WORKSHOP DISCOVERY OASIS	STUNT KITE (SUBJECT TO WEATHER) DISCOVERY OASIS	CLAY WORKSHOP DISCOVERY OASIS
11:00	AQUA WITH POOL NOODLE OUTDOOR LADIES SERENITY POOL (LADIES)	AQUA HAND BUOY OUTDOOR GENTLEMAN'S SERENITY POOL (GENTLEMEN)	AQUA BOXING OUTDOOR LADIES SERENITY POOL (LADIES)	AQUA WITH POOL NOODLE OUTDOOR GENTLEMAN'S SERENITY POOL (GENTLEMEN)	AQUA HAND BUOY OUTDOOR LADIES SERENITY POOL (LADIES)	AQUA BOXING OUTDOOR GENTLEMAN'S SERENITY POOL (GENTLEMEN)	AQUA WITH POOL NOODLE OUTDOOR LADIES SERENITY POOL (LADIES)
15:00	AGILITY ACTIVITY DISCOVERY LAGOON POOL	WELLNESS TALK	MAT PILATES DISCOVERY LAGOON POOL	WELLNESS TALK	FIT YOGA DISCOVERY LAGOON POOL	WELLNESS TALK	CHAIR YOGA YOGA STUDIO
16:00	FREE FORM GROUP MOVEMENT STUDIO FLOATING MEDITATION DISCOVERY OASIS	FOOT MYOFASCIA EXERCISE CENTER OF HEALTH & HEALING	BONE DENSITY EXERCISE CENTER OF HEALTH & HEALING FLOATING MEDITATION DISCOVERY OASIS	TRX GROUP MOVEMENT STUDIO	ROLL & RELEASE GROUP MOVEMENT STUDIO EMBROIDERY DISCOVERY OASIS	STEP AEROBICS GROUP MOVEMENT STUDIO	THAI BOXING GROUP MOVEMENT STUDIO EMBROIDERY DISCOVERY OASIS
17:00	PADEL TENNIS DISCOVERY OASIS	STUNT KITE (SUBJECT TO WEATHER) DISCOVERY OASIS	MARINE ECO TRAIL (SUBJECT TO TIDE) DISCOVERY OASIS	PADEL TENNIS DISCOVERY OASIS	FLOATING MEDITATION DISCOVERY OASIS	PADEL TENNIS DISCOVERY OASIS	MARINE ECO TRAIL (SUBJECT TO TIDE) DISCOVERY OASIS
19:00		STARGAZING DISCOVERY OASIS			STARGAZING DISCOVERY OASIS		
20:00			ZULAL GOOD NIGHT RITUAL YOGA STUDIO			ZULAL GOOD NIGHT RITUAL YOGA STUDIO	ZULAL GOOD NIGHT RITUAL YOGA STUDIO

CALMING EXERCISES THAT SOOTHE YOUR BODY AND MIND.

REFRESHING ACTIVITIES THAT CLEARS AND REJUVENATES.

SOCIAL ACTIVITIES THAT EMBRACE SPACE AND FREEDOM.

SERENITY

1. Serenity Lobby
2. House of Wisdom
3. Tea House
4. Apothecary
5. Al Sidr (All day dining)
6. Gentlemen Wellness Centre
7. Gentlemen Hydrotherapy
8. Gentlemen Outdoor Swimming Pool
9. Group Movement Studio
10. House of Wellness & Healing
11. Huzan (Aesthetic Centre)
12. Ladies Wellness Centre
13. Ladies Hydrotherapy
14. Ladies Outdoor Swimming Pool
15. Physiotherapy Pavilion
16. Lagoon Treatment Suites
17. Pilates Studio
18. Mind & Body Studio (Yoga Studio)
19. Mixed Gym
20. Watsu
21. Private Studio

DISCOVERY

22. House of Inspiration (Discovery Lobby)
23. Aizoon (All day dining)
24. Acacia
25. Casuarina
26. Zulal Souq
27. Malbu
28. Cooking Studio
29. Discovery Oasis (Family Wellness Centre)
30. Health & Wellness Centre
31. Ladies Gym
32. Gentlemen Gym
33. Eshar Ballroom
34. Wadina Meeting Room
35. Discovery Lagoon Pool
36. Beach Deck

- ☞ Handcrafts & Artifacts
- 📷 Photography Allowed
- 🚭 Designated Smoking Area
- 🕌 Prayer Rooms (Ladies/Gentlemen)
- Serenity Jogging Route (540 meters)
- Discovery Jogging Route (1200 meters)

Zulal

Wellness Resort
by Chiva-Som

زلالك

منتجع صحي
من شيفا-سوم



سيرينيتي

١. ردهة سيرينيتي
٢. دار الحكمة
٣. دار الشاي
٤. أبوتيكاري
٥. السدر (مفتوح طوال النهار)
٦. مركز التعافي للرجال
٧. العلاج بالماء (رجال)
٨. بركة السباحة الخارجية للرجال
٩. أستديو النشاط للمجموعات
١٠. بيت الصحة والشفاء
١١. هوزان (مركز للتجميل)
١٢. مركز التعافي للسيدات
١٣. العلاج بالماء (سيدات)
١٤. بركة السباحة الخارجية للسيدات
١٥. جناح العلاج الطبيعي
١٦. أجنحة العلاج لנגون
١٧. أستديو بيلاتيس
١٨. أستديو العقل والجسم (أستديو يوغا)
١٩. نادي مختلط
٢٠. واتسو
٢١. أستديو خاص

ديسكفري

٢٢. دار الإلهام (ردهة ديسكفري)
٢٣. آيزوون (مفتوح طوال النهار)
٢٤. أكاسيا
٢٥. كازورينا
٢٦. سوق زلال
٢٧. مالبو
٢٨. أستديو الطبخ
٢٩. واحة ديسكفري (مركز صحي للعائلات)
٣٠. مركز الصحة والتعافي
٣١. نادي رياضي للسيدات
٣٢. نادي رياضي للرجال
٣٣. قاعة عشار
٣٤. غرفة الاجتماعات وادينا
٣٥. بركة السباحة ديسكفري لנגون
٣٦. رصيف الشاطئ

- ☞ أشغال يدوية
- 📷 التصوير مسموح
- 🚭 منطقة مخصصة للتدخين
- 🕌 مصليات (رجال/سيدات)
- مسار الركض سيرينيتي (.٥٤٠ متر)
- مسار الركض ديسكفري (.١٢٠٠ متر)

مرافق المنتجع

RESORT FACILITIES



نشاطات زلال اليومية للبالغين

الوقت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
07:00	تمارين المشي الصباحية علامة زلال	هاتا يوغا ديسكفري لاغون	حصة اليوغا ديسكفري لاغون	تاي شي ديسكفري لاغون	تمارين البوتكرب علامة زلال	يوجا التنفس ديسكفري لاغون	حصة اليوغا ديسكفري لاغون
09:00	تمارين الاطالة حديقة العافية	تمارين الاطالة استوديو الحركة الجماعية سيدات	تمارين الاطالة حديقة العافية	تمارين الاطالة استوديو الحركة الجماعية سيدات	تمارين الاطالة حديقة العافية	تمارين الاطالة استوديو الحركة الجماعية سيدات	تمارين الاطالة حديقة العافية
10:00	المشي إلى الجزيرة (حسب حالة المد) واحة ديسكفري	ورشة نحت الطين واحة ديسكفري	فن طي وتشكيل الورق واحة ديسكفري	المشي إلى الجزيرة (حسب حالة المد) واحة ديسكفري	ورشة نحت الطين واحة ديسكفري	الطائرة الشراعية واحة ديسكفري	ورشة نحت الطين واحة ديسكفري
11:00	تمارين المائية باستخدام أسطوانات الفوم الطافية مسبح سبا خارجي للسيدات للرجال	تمارين هاند بوي المائية مسبح سبا خارجي للرجال (للرجال)	الملاكمة المائية مسبح سبا خارجي للسيدات للرجال	التمارين المائية باستخدام أسطوانات الفوم الطافية مسبح سبا خارجي للرجال (للرجال)	بوي المائية تمارين هاند مسبح سبا خارجي للسيدات للرجال	الملاكمة المائية مسبح سبا خارجي للرجال (للرجال)	تمارين المائية باستخدام أسطوانات الفوم الطافية مسبح سبا خارجي للسيدات للرجال
15:00	تمارين الاجيلايتي ديسكفري لاغون	معلومات عن الصحة والعافية	مات بيلاتس ديسكفري لاغون	معلومات عن الصحة والعافية	فيت يوغا ديسكفري لاغون	معلومات عن الصحة والعافية	يوغا الكرسي استوديو اليوغا
16:00	تمارين الفري فورم استوديو الحركة الجماعية	تمارين القدم مركز الشفاء والنقاهاة	تمارين كثافة العظام مركز الشفاء والنقاهاة	تمارين تي ار اكس استوديو الحركة الجماعية	تمارين الفورم رولر استوديو الحركة الجماعية	تمارين الايروبيك باستعمال الستابر استوديو الحركة الجماعية	الملاكمة التيلندية استوديو الحركة الجماعية
17:00	التأمل الطافي واحة ديسكفري	بادل تنس واحة ديسكفري	التأمل الطافي واحة ديسكفري	بادل تنس واحة ديسكفري	التأمل الطافي واحة ديسكفري	بادل تنس واحة ديسكفري	مارين إيكو تريل واحة ديسكفري
19:00	مراقبة النجوم واحة ديسكفري	مراقبة النجوم واحة ديسكفري			مراقبة النجوم واحة ديسكفري		
20:00			طقوس زلال الليلية استوديو اليوغا			طقوس زلال الليلية استوديو اليوغا	طقوس زلال الليلية استوديو اليوغا

تمارين تهدئة تعمل على إراحة
وتهدئة جسدك وعقلك.

أنشطة منعشة تعمل على تنقية
الجسم وتنشطه.

الأنشطة الاجتماعية التي تقام في
الفضاء للإحساس بالحرية.

SERENITY

1. Serenity Lobby
2. House of Wisdom
3. Tea House
4. Apothecary
5. Al Sidr (All day dining)
6. Gentlemen Wellness Centre
7. Gentlemen Hydrotherapy
8. Gentlemen Outdoor Swimming Pool
9. Group Movement Studio
10. House of Wellness & Healing
11. Huzan (Aesthetic Centre)
12. Ladies Wellness Centre
13. Ladies Hydrotherapy
14. Ladies Outdoor Swimming Pool
15. Physiotherapy Pavilion
16. Lagoon Treatment Suites
17. Pilates Studio
18. Mind & Body Studio (Yoga Studio)
19. Mixed Gym
20. Watsu
21. Private Studio

DISCOVERY

22. House of Inspiration (Discovery Lobby)
23. Aizoon (All day dining)
24. Acacia
25. Casuarina
26. Zulal Souq
27. Malbu
28. Cooking Studio
29. Discovery Oasis (Family Wellness Centre)
30. Health & Wellness Centre
31. Ladies Gym
32. Gentlemen Gym
33. Eshar Ballroom
34. Wadina Meeting Room
35. Discovery Lagoon Pool
36. Beach Deck

- ☞ Handcrafts & Artifacts
- 📷 Photography Allowed
- 🚭 Designated Smoking Area
- 🕌 Prayer Rooms (Ladies/Gentlemen)
- Serenity Jogging Route (540 meters)
- Discovery Jogging Route (1200 meters)

Zulal

Wellness Resort
by Chiva-Som

زُلَّالِك

منتجع صحي
من شيفا-سوم



سيرينيتي

١. ردهة سيرينيتي
٢. دار الحكمة
٣. دار الشاي
٤. أبوتيكاري
٥. السدر (مفتوح طوال النهار)
٦. مركز التعافي للرجال
٧. العلاج بالماء (رجال)
٨. بركة السباحة الخارجية للرجال
٩. أستديو النشاط للمجموعات
١٠. بيت الصحة والشفاء
١١. هوزان (مركز للتجميل)
١٢. مركز التعافي للسيدات
١٣. العلاج بالماء (سيدات)
١٤. بركة السباحة الخارجية للسيدات
١٥. جناح العلاج الطبيعي
١٦. أجنحة العلاج للغون
١٧. أستديو بيلاتيس
١٨. أستديو العقل والجسم (أستديو يوغا)
١٩. نادي مختلط
٢٠. واتسو
٢١. أستديو خاص

ديسكفري

٢٢. دار الإلهام (ردهة ديسكفري)
٢٣. آيزوون (مفتوح طوال النهار)
٢٤. أكاسيا
٢٥. كازورينا
٢٦. سوق زلال
٢٧. مالبو
٢٨. أستديو الطبخ
٢٩. واحة ديسكفري (مركز صحي للعائلات)
٣٠. مركز الصحة والتعافي
٣١. نادي رياضي للسيدات
٣٢. نادي رياضي للرجال
٣٣. قاعة عشار
٣٤. غرفة الاجتماعات وادينا
٣٥. بركة السباحة ديسكفري للغون
٣٦. رصيف النشاط

- ☞ أشغال يدوية
- 📷 التصوير مسموح
- 🚭 منطقة مخصصة للتدخين
- 🕌 مصليات (رجال/سيدات)
- مسار الركض سيرينيتي (.٥٤ متر)
- مسار الركض ديسكفري (.١٢٠ متر)

مرافق المنتجع

RESORT FACILITIES