

WINTER

ZULAL DAILY ACTIVITIES

TIME	SUNDAY		MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		THURSDAY		FRIDAY		SATURDAY	
07.00	CHAIR YOGA Garden of Inspiration		YIN YOGA (LADIES) Group Movement Studio	SOCIAL RUN Zulal Logo	PRANAYAMA Mangrove Deck OR Garden of Reflection	ISLAND WALK Mangrove Deck (Subject to Tide)	TAICHI Garden of Inspiration	MEDITATION Private Group Studio	BIKE RIDE Zulal Logo	MAT PILATES Mangrove Deck	PRANAYAMA Mangrove Deck OR Garden of Reflection	SOCIAL RUN Zulal Logo	MEDITATION Private Group Studio	
09.00	AQUA FITNESS (LADIES) Ladies Serenity Pool		AQUA FITNESS (GENTLEMEN) Gentlemen’s Serenity Pool		AQUA FITNESS (GENTLEMEN) Gentlemen’s Serenity Pool		AQUA FITNESS (LADIES) Ladies Serenity Pool		AQUA FITNESS (GENTLEMEN) Gentlemen’s Serenity Pool	ISLAND WALK Mangrove Deck (Subject to Tide)	AQUA FITNESS (LADIES) Ladies Serenity Pool		AQUA FITNESS (GENTLEMEN) Gentlemen’s Serenity Pool	
10.00	AEROBIC & STEPS (LADIES) Group Movement Studio	EMBROIDERY House of Inspiration	HIIT CARDIO Mixed Gym		DOT PAINTING House Of Inspiration		UPPER BODY PUMP (GENTLEMEN) Group Movement Studio	EMBROIDERY House Of Inspiration	AEROBIC & STEPS (LADIES) Group Movement Studio		HIIT Cardio Mixed Gym	DOT PAINTING House of Inspiration	UNLOCK YOUR CHAIN Gyrotonic Studio	
11.00	STRETCH CLASS Group Movement Studio		STRETCH CLASS (LADIES) Group Movement Studio	CHESS House of Inspiration	STRETCH CLASS Group Movement Studio		STRETCH CLASS (LADIES) Group Movement Studio	CHESS House of Inspiration	STRETCH CLASS Group Movement Studio	RELEASE & RE-ALIGN (LADIES) Gyrotonic Studio	STRETCH CLASS (LADIES) Group Movement Studio	RELEASE & RE-ALIGN Gyrotonic Studio	STRETCH CLASS Group Movement Studio	RELEASE & RE-ALIGN (LADIES) Gyrotonic Studio
15.00	LAGOON KAYAKING Discovery Lagoon				VOLLEYBALL & TABLE TENNIS Discovery Lagoon		LAGOON KAYAKING Discovery Lagoon		*CLAY WORKSHOP Discovery Oasis				*CLAY WORKSHOP Discovery Oasis	
16.00	CIRCUIT TRAINING Group Movement Studio	UNLOCK YOUR CHAIN Gyrotonic Studio	TRX BURN (LADIES) Group Movement Studio	FOOT EXERCISE Gyrotonic Studio	CIRCUIT TRAINING Group Movement Studio	UNLOCK YOUR CHAIN Gyrotonic Studio	GLUTES & ABS (LADIES) Group Movement Studio	FOOT EXERCISE Gyrotonic Studio	TRX BURN (LADIES) Group Movement Studio	UNLOCK YOUR CHAIN Gyrotonic Studio	FUNCTIONAL HIIT Group Movement Studio	FOOT EXERCISE Gyrotonic Studio	THAI BOXING Group Movement Studio	
17.00	PADEL TENNIS Padel Courts	MAT PILATES (LADIES) Group Movement Studio	AQUA FITNESS (LADIES) Ladies Serenity Pool	TABLE TENNIS Discovery Oasis	*REFORMER GLUTES & THIGH (LADIES) Pilates Studio	MARINE ECO-TRAIL Mangrove Deck (Subject to Tide)	PADEL TENNIS Padel Courts	BIKE RIDE Zulal Logo	MAT PILATES (LADIES) Group Movement Studio	VOLLEYBALL & TABLE TENNIS Discovery Oasis	*REFORMER FULL BODY SCULPT Pilates Studio	PADEL TENNIS Padel Courts	AQUA FITNESS (LADIES) Ladies Serenity Pool	MARINE ECO-TRAIL Mangrove Deck (Subject to Tide)
18.00			FLOATING MEDITATION Discovery Oasis								FLOATING MEDITATION Discovery Oasis		FLOATING MEDITATION Discovery Oasis	
19.00	STARGAZING Mangrove Deck		MOVIE NIGHT Discovery Oasis		FULL BODY STRENGTH Fitness Centre	STARGAZING Mangrove Deck	*REFORMER FULL BODY SCULPT Pilates Studio		FLOATING MEDITATION Discovery Oasis		STARGAZING Mangrove Deck		FULL BODY STRENGTH Group Movement Studio	MOVIE NIGHT Discovery Oasis
20.00	FLOATING MEDITATION Discovery Oasis		MOVIE NIGHT Discovery Oasis		ZULAL GOOD NIGHT RITUAL Private Group Studio	FLOATING MEDITATION Discovery Oasis			FLOATING MEDITATION Discovery Oasis		ZULAL GOOD NIGHT RITUAL Private Group Studio	FLOATING MEDITATION Discovery Oasis	ZULAL GOOD NIGHT RITUAL Private Group Studio	MOVIE NIGHT Discovery Oasis

* FEE APPLIES

نشاطات زلال اليومية للبالغين

شتاء

الوقت		الأحد		الاثنين		الثلاثاء		الأربعاء		الخميس		الجمعة		السبت									
07.00		يوغا الكرسي (حديقة الالهام)		اليوغا بين (حديقة الالهام)(سيدات)		الركض الجماعي (لوغو زلال)		تمارين التنفس (سطح المنغروف او حديقة الانعكاس)		تمارين التأمل (استوديو الحركة الجماعية)		شبي (سطح المنغروف)		ركوب الدراجة (واحة ديسكوفري)		مات بيلاتس (سطح المنغروف)		تمارين التنفس (سطح المنغروف او حديقة الانعكاس)		الركض الجماعي (لوغو زلال)		تمارين التأمل (استوديو الحركة الجماعية)	
09.00		التمارين المائية (مسبح سبا خارجي للسيدات)		التمارين المائية (مسبح سبا خارجي للرجال)		التمارين المائية (مسبح سبا خارجي للرجال)		التمارين المائية (مسبح سبا خارجي للسيدات)		التمارين المائية (مسبح سبا خارجي للرجال)		التمارين المائية (مسبح سبا خارجي للسيدات)		التمارين المائية (مسبح سبا خارجي للرجال)		التمارين المائية (مسبح سبا خارجي للسيدات)		التمارين المائية (مسبح سبا خارجي للرجال)		التمارين المائية (مسبح سبا خارجي للسيدات)		التمارين المائية (مسبح سبا خارجي للرجال)	
10.00		تمارين ايروبيك سيدات (استوديو الحركة الجماعية)		تطريز (بيت الالهام)		تمارين HIIT- مختلط (استوديو الحركة الجماعية)		الرسم بالنقاط (بيت الالهام)		تطريز (بيت الالهام)		تمارين الجسم العلوي رجال (استوديو الحركة الجماعية)		تمارين ايروبيك سيدات (استوديو الحركة الجماعية)		الرسم بالنقاط (بيت الالهام)		تمارين HIIT- مختلط تمارين (استوديو الحركة الجماعية)		تمارين العمود الفقري سيدات (استوديو جيروتونك)		تمارين العمود الفقري سيدات (استوديو جيروتونك)	
11.00		تمارين البطالة (مختلط) استوديو الحركة الجماعية		تمارين البطالة (سيدات) استوديو الحركة الجماعية		تمارين البطالة (مختلط) استوديو الحركة الجماعية		تمارين البطالة (سيدات) استوديو الحركة الجماعية		تمارين البطالة (سيدات) استوديو الحركة الجماعية		تمارين البطالة (سيدات) استوديو الحركة الجماعية		تمارين البطالة (سيدات) استوديو الحركة الجماعية		تمارين البطالة (سيدات) استوديو الحركة الجماعية		تمارين البطالة (سيدات) استوديو الحركة الجماعية		تمارين البطالة (سيدات) استوديو الحركة الجماعية		تمارين البطالة (سيدات) استوديو الحركة الجماعية	
15.00		التجديف (للاغون ديسكوفري)		كرة الطاولة و كرة الطائرة (واحة ديسكوفري)		التجديف (للاغون ديسكوفري)		*ورشة الفخار (واحة ديسكوفري)		*ورشة الفخار (واحة ديسكوفري)		*ورشة الفخار (واحة ديسكوفري)		*ورشة الفخار (واحة ديسكوفري)		*ورشة الفخار (واحة ديسكوفري)		*ورشة الفخار (واحة ديسكوفري)		*ورشة الفخار (واحة ديسكوفري)		*ورشة الفخار (واحة ديسكوفري)	
16.00		تمارين العمود الفقري مختلط (استوديو جيروتونك)		تمارين القدم مختلط (استوديو جيروتونك)		تمارين القدم مختلط (استوديو جيروتونك)		تمارين القدم مختلط (استوديو جيروتونك)		تمارين البطن و الارداق- سيدات (استوديو الحركة الجماعية)		تمارين TRX (سيدات) (استوديو الحركة الجماعية)		تمارين العمود الفقري مختلط (استوديو جيروتونك)		تمارين القدم مختلط (استوديو جيروتونك)		تمارين HIITمختلط تمارين (استوديو الحركة الجماعية)		الملاكمة التايلندية (استوديو الحركة الجماعية)		الملاكمة التايلندية (استوديو الحركة الجماعية)	
17.00		بادل تنس (ملعب البادل)		مات بيلاتس- سيدات (استوديو الحركة الجماعية)		كرة الطاولة (واحة ديسكوفري)		مارين إيكو تريل سطح المنغروف		تمارين الـ"ريفورمر" سيدات (استوديو البيلاتس)		بادل تنس (ملعب البادل)		ركوب الدراجة مختلط (لوغو زلال)		بادل تنس (ملعب البادل)		مات بيلاتس- سيدات (استوديو الحركة الجماعية)		بادل تنس (ملعب البادل)		نحت الجسم * ريفورمر- (استوديو بيلاتس)	
18.00		طقوس زلال الليلية استوديو الحركة الجماعية الخاص		طقوس زلال الليلية استوديو الحركة الجماعية الخاص		طقوس زلال الليلية استوديو الحركة الجماعية الخاص		طقوس زلال الليلية استوديو الحركة الجماعية الخاص		طقوس زلال الليلية استوديو الحركة الجماعية الخاص		طقوس زلال الليلية استوديو الحركة الجماعية الخاص		طقوس زلال الليلية استوديو الحركة الجماعية الخاص		طقوس زلال الليلية استوديو الحركة الجماعية الخاص		طقوس زلال الليلية استوديو الحركة الجماعية الخاص		طقوس زلال الليلية استوديو الحركة الجماعية الخاص		طقوس زلال الليلية استوديو الحركة الجماعية الخاص	
19.00		مراقبة النجوم (سطح المنغروف)		التأمل الطافي واحة ديسكفري		التأمل الطافي واحة ديسكفري		تمارين كامل الجسد مختلط (صالة الرياضة المختلطة)		التأمل الطافي واحة ديسكفري		تمارين نحت الجسم مختلط * (استوديو بيلاتس)		التأمل الطافي واحة ديسكفري		مراقبة النجوم (واحة ديسكفري)		التأمل الطافي واحة ديسكفري		التأمل الطافي واحة ديسكفري		تمارين كامل الجسد مختلط (استوديو الحركة الجماعية)	
20.00		طقوس زلال الليلية استوديو الحركة الجماعية الخاص		طقوس زلال الليلية استوديو الحركة الجماعية الخاص		طقوس زلال الليلية استوديو الحركة الجماعية الخاص		طقوس زلال الليلية استوديو الحركة الجماعية الخاص		طقوس زلال الليلية استوديو الحركة الجماعية الخاص		طقوس زلال الليلية استوديو الحركة الجماعية الخاص		طقوس زلال الليلية استوديو الحركة الجماعية الخاص		طقوس زلال الليلية استوديو الحركة الجماعية الخاص		طقوس زلال الليلية استوديو الحركة الجماعية الخاص		طقوس زلال الليلية استوديو الحركة الجماعية الخاص		طقوس زلال الليلية استوديو الحركة الجماعية الخاص	

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



زُلَّال
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 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