

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 (LADIES) 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 Oassis				*CLAY WORKSHOP Discovery Oassis	
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

السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	الوقت
تمارين التأمل (استوديو الحركة الجماعية)	الركض الجماعي (لوغو زلال)	تمارين التنفس (سطح المنغروف او حديقة اللعنكاس)	مات بيلاتس (سطح المنغروف)	ركوب الدراجة (واحة ديسكوفري)	تمارين التالي شيء سطح المنغروف	تمارين التأمل (استوديو الحركة الجماعية)	تمارين التنفس (سطح المنغروف او حديقة اللعنكاس)
التمارين المائية (مسبح سبا خارجي للرجال و السيدات)	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 للرجال)	التمارين المائية (مسبح سبا خارجي للسيدات)	07.00
تمارين العمود الفقري سيدات (استوديو جيروتونك)	HIIT- مختلط تمارين استوديو الحركة الجماعية	الرسم بالنقاط (بيت الالهام)	تمارين اirovibek سيدات (استوديو الحركة الجماعية)	تمارين الجسم العلوي رجال استوديو الحركة الجماعية	تطريز (بيت الالهام)	الرسم بالنقاط (بيت الالهام)	تمارين HIIT- مختلط استوديو الحركة الجماعية
تمارين النطالة استوديو جيروتونك (سيدات)	تمارين النطالة استوديو جيروتونك (مختلط)	تمارين النطالة استوديو الحركة الجماعية (سيدات)	تمارين النطالة استوديو جيروتونك (سيدات)	تمارين النطالة استوديو الحركة الجماعية (سيدات)	تمارين النطالة استوديو الحركة الجماعية	تمارين النطالة استوديو الحركة الجماعية (سيدات)	تمارين النطالة استوديو الحركة الجماعية
*ورشة الفخار (واحة ديسكوفري)			*ورشة الفخار (واحة ديسكوفري)	التجديف (لغون ديسكوفري)	كرة الطاولة و كرة الطائرة (واحة ديسكوفري)		التجديف (لغون ديسكوفري)
الملاكمه التاييلندية (استوديو الحركة الجماعية)	تمارين القدم مختلط (استوديو جيروتونك)	HIIT مختلط تمارين استوديو الحركة الجماعية	تمارين العمود الفقري مختلط (استوديو جيروتونك)	تمارين TRX (سيدات) (استوديو الحركة الجماعية)	تمارين القدم مختلط (استوديو جيروتونك)	تمارين متعددة الدرداف- سيدات استوديو الحركة الجماعية	تمارين العمود الفقري تمارين TRX (استوديو جيروتونك)
تمارين مائية (مسبح سبا سيدات)	مارين إيكو تريل سطح المنغروف *	نحت الجسم- ريفورمر- (استوديو بيلاتس)	بادل تننس (ملعب البادل)	مات بيلاتس- سيدات (استوديو الحركة الجماعية)	كرة الطاولة (واحة ديسكوفري)	ركوب الدراجة مختلط (لوغو زلال)	تمارين الدرداف- بال "ريفورمر"- مارين إيكو تريل سطح المنغروف
طقوس زلال الليلية استوديو الحركة الجماعية الخاص	طقوس زلال الليلية استوديو الحركة الجماعية الخاص					طقوس زلال الليلية استوديو الحركة الجماعية الخاص	
تمارين كامل الجسم مختلط (استوديو الحركة الجماعية)	التأمل الطافي (واحة ديسكوفي)	مراقبة النجوم (واحة ديسكوفي)	التأمل الطافي (واحة ديسكوفي)	تمارين نحت الجسم مختلط * (استوديو بيلاتس)	تمارين كامل الجسم مختلط (صاله الرياضة المختلفة)	التأمل الطافي (واحة ديسكوفي)	مراقبة النجوم (سطح المنغروف)
طقوس زلال الليلية استوديو الحركة الجماعية الخاص	طقوس زلال الليلية استوديو الحركة الجماعية الخاص			طقوس زلال الليلية استوديو الحركة الجماعية الخاص			20.00

*هذه الفئة قابلة الدفع

Zulal

Wellness Resort by Chiva-Som

زَلَال

منتجع صحي من شيفا-سوم

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)

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. أجندة العلاج للغون
١٧. أستديو بيلاتيس
١٨. أستديو العقل والجسم (أستديو يوغة)
١٩. نادي مختلط
٢٠. واتسو
٢١. أستديو خاص

ديسكتفري

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

أشغال يدوية

التصوير مسموح

منطقة مخصصة للتدخين

مصليات (رجال/سيدات)

..... مسار الركض سيرينيتي (٥٤ متر)

--- مسار الركض ديسكتفري (١٢٠ متر)

مرافق المنتجع
RESORT FACILITIES