

# RAMADAN

# DAILY ACTIVITIES FOR ADULTS

TIME	SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY						
07.00	<b>CHAIR YOGA</b> Yoga Studio	<b>YIN YOGA</b> Yoga Studio	<b>PRANAYAMA</b> Yoga Studio	<b>TAICHI</b> Group Movement Studio	<b>MAT PILATES</b> Group Movement Studio	<b>PRANAYAMA</b> Yoga Studio	<b>MEDITATION</b> Yoga Studio						
09.00	<b>AQUA FITNESS (LADIES)</b> Ladies Serenity Pool	<b>AQUA FITNESS (GENTLEMEN)</b> Gentlemen's Serenity Pool	<b>AQUA FITNESS (GENTLEMEN)</b> Gentlemen's Serenity Pool	<b>AQUA FITNESS (LADIES)</b> Ladies Serenity Pool	<b>AQUA FITNESS (GENTLEMEN)</b> Gentlemen's Serenity Pool	<b>RELEASE &amp; RE-ALIGN (LADIES)</b> Gyrotonic Studio	<b>AQUA FITNESS (LADIES)</b> Ladies Serenity Pool	<b>RELEASE &amp; RE-ALIGN (LADIES)</b> Gyrotonic Studio	<b>AQUA FITNESS (GENTLEMEN)</b> Gentlemen's Serenity Pool	<b>RELEASE &amp; RE-ALIGN (LADIES)</b> Gyrotonic Studio			
10.00	<b>EMBROIDERY</b> House of Inspiration	<b>CHESS</b> House of Inspiration	<b>DOT PAINTING</b> House Of Inspiration	<b>EMBROIDERY</b> House Of Inspiration	<b>*CLAY WORKSHOP</b> Discovery Oasis	<b>DOT PAINTING</b> House of Inspiration	<b>*CLAY WORKSHOP</b> Discovery Oasis						
11.00	<b>STRETCH CLASS</b> Group Movement Studio	<b>STRETCH CLASS (LADIES)</b> Group Movement Studio	<b>TABLE TENNIS</b> Discovery Oasis	<b>STRETCH CLASS</b> Group Movement Studio	<b>STRETCH CLASS (LADIES)</b> Group Movement Studio	<b>CHESS</b> House of Inspiration	<b>STRETCH CLASS</b> Group Movement Studio	<b>STRETCH CLASS (LADIES)</b> Group Movement Studio	<b>STRETCH CLASS</b> Group Movement Studio				
15.00	<b>*COOKING CLASS</b> Cooking Studio	<b>*COOKING CLASS</b> Cooking Studio	<b>*COOKING CLASS</b> Cooking Studio	<b>*COOKING CLASS</b> Cooking Studio	<b>*COOKING CLASS</b> Cooking Studio	<b>*COOKING CLASS</b> Cooking Studio	<b>*COOKING CLASS</b> Cooking Studio						
16.00	<b>CIRCUIT TRAINING</b> Group Movement Studio	<b>*COOKING CLASS</b> Cooking Studio	<b>MAT PILATES (LADIES)</b> Group Movement Studio	<b>*COOKING CLASS</b> Cooking Studio	<b>CIRCUIT TRAINING</b> Group Movement Studio	<b>UNLOCK YOUR CHAIN</b> Gyrotonic Studio	<b>FOOT EXERCISE</b> Gyrotonic Studio	<b>MAT PILATES (LADIES)</b> Group Movement Studio	<b>UNLOCK YOUR CHAIN</b> Gyrotonic Studio	<b>*REFORMER FULL BODY SCULPT</b> Pilates Studio	<b>FOOT EXERCISE</b> Gyrotonic Studio	<b>THAI BOXING</b> Group Movement Studio	<b>UNLOCK YOUR CHAIN</b> Gyrotonic Studio
17.00	<b>FLOATING MEDITATION</b> Discovery Oasis	<b>*COOKING CLASS</b> Cooking Studio	<b>*COOKING CLASS</b> Cooking Studio	<b>*REFORMER FULL BODY SCULPT</b> Pilates Studio	<b>FLOATING MEDITATION</b> Discovery Oasis	<b>*COOKING CLASS</b> Cooking Studio	<b>*COOKING CLASS</b> Cooking Studio	<b>*COOKING CLASS</b> Cooking Studio	<b>FLOATING MEDITATION</b> Discovery Oasis	<b>*COOKING CLASS</b> Cooking Studio	<b>MARINE ECO-TRAIL</b> Mangrove Deck (Subject to Tide)	<b>*COOKING CLASS</b> Cooking Studio	
18.00						<b>TABLE TENNIS</b> Discovery Oasis	<b>FLOATING MEDITATION</b> Discovery Oasis						
19.00	<b>STARGAZING</b> Mangrove Deck			<b>PADEL TENNIS</b> Padel Courts	<b>FLOATING MEDITATION</b> Discovery Oasis	<b>FLOATING MEDITATION</b> Discovery Oasis	<b>FLOATING MEDITATION</b> Discovery Oasis	<b>STARGAZING</b> Mangrove Deck	<b>FLOATING MEDITATION</b> Discovery Oasis				
20.00	<b>PADEL TENNIS</b> Padel Courts	<b>FLOATING MEDITATION</b> Discovery Oasis	<b>ZULAL GOOD NIGHT RITUAL</b> Private Group Studio		<b>FLOATING MEDITATION</b> Discovery Oasis	<b>FLOATING MEDITATION</b> Discovery Oasis	<b>ZULAL GOOD NIGHT RITUAL</b> Private Group Studio	<b>PADEL TENNIS</b> Padel Courts	<b>ZULAL GOOD NIGHT RITUAL</b> Private Group Studio				

\* FEE APPLIES Island Walk activity available for pre-booking on Tuesday & Thursdays (timing subject to tide)

السبت		الجمعة		الخميس		الأربعاء		الثلاثاء		الاثنين		الأحد		الوقت
تمارين التأمل استوديو اليوغا		تمارين التنفس استوديو اليوغا		مات بيلاتس استوديو الحركة الجماعية		تمارين التاي شي استوديو الحركة الجماعية		تمارين التنفس استوديو اليوغا		اليوغا بين استوديو اليوغا		يوغا الكرسي استوديو اليوغا		07.00
التمارين المائية (للرجال) (مسبح سبا خارجي)	تمارين الاطالة (سيدات) (استوديو جيروتونك)	التمارين المائية (سيدات) (مسبح سبا خارجي)	تمارين الاطالة (استوديو جيروتونك)	التمارين المائية (للرجال) (مسبح سبا خارجي)	تمارين الاطالة (سيدات) (استوديو جيروتونك)	التمارين المائية (سيدات) (مسبح سبا خارجي للسيدات)		التمارين المائية (للرجال) (مسبح سبا خارجي)		التمارين المائية (للرجال) (مسبح سبا خارجي)		التمارين المائية (سيدات) (مسبح سبا خارجي)		09.00
*ورشة صناعة الفخار (واحة ديسكفري)		الرسم بالنقاط (دار الإلهام)		*ورشة صناعة الفخار (واحة ديسكفري)		تطريز (بيت الإلهام)		الرسم بالنقاط (بيت الإلهام)		الشطرنج (دار الإلهام)		تطريز (بيت الإلهام)		10.00
تمارين الاطالة (استوديو الحركة الجماعية)		تمارين الاطالة (سيدات) (استوديو الحركة الجماعية)		تمارين الاطالة (مختلط) (استوديو الحركة الجماعية)		تمارين الاطالة (سيدات) (استوديو الحركة الجماعية)	الشطرنج (دار الإلهام)	تمارين الاطالة (مختلط) (استوديو الحركة الجماعية)		تمارين الاطالة (سيدات) (استوديو الحركة الجماعية)	كرة الطاولة (واحة ديسكفري)	تمارين الاطالة (مختلط) (استوديو الحركة الجماعية)		11.00
حصة الطبخ * (استوديو الطبخ)		حصة الطبخ * (استوديو الطبخ)		حصة الطبخ * (استوديو الطبخ)		حصة الطبخ * (استوديو الطبخ)		حصة الطبخ * (استوديو الطبخ)		حصة الطبخ * (استوديو الطبخ)		حصة الطبخ * (استوديو الطبخ)		15.00
الملاكمة التايلندية الحركة الجماعية)	تمارين العمود الفقري سيدات (استوديو جيروتونك)	تمارين القدم مختلط (استوديو جيروتونك)	*نحت الجسم ريفورمر- (استوديو بيلاتس)	تمارين العمود الفقري مختلط (استوديو جيروتونك)	مات بيلاتس للسيدات (استوديو الحركة الجماعية)	تمارين القدم مختلط (استوديو جيروتونك)		تمارين متنوعة مختلط (استوديو الحركة الجماعية)	تمارين العمود الفقري (استوديو جيروتونك)	مات بيلاتس للسيدات (استوديو الحركة الجماعية)	حصة الطبخ * (استوديو الطبخ)	تمارين متنوعة مختلط (استوديو الحركة الجماعية)	حصة الطبخ * (استوديو الطبخ)	16.00
مارين إيكو تريل (سطح المانغروف)	حصة الطبخ * (استوديو الطبخ)	التأمل الطافي (واحة ديسكفري)	حصة الطبخ * (استوديو الطبخ)	حصة الطبخ * (استوديو الطبخ)		حصة الطبخ * (استوديو الطبخ)		*نحت الجسم ريفورمر- (استوديو بيلاتس)	التأمل الطافي (واحة ديسكفري)	حصة الطبخ * (استوديو الطبخ)		التأمل الطافي (واحة ديسكفري)	حصة الطبخ * (استوديو الطبخ)	17.00
		التأمل الطافي (واحة ديسكفري)		كرة الطاولة (واحة ديسكفري)										18.00
التأمل الطافي (واحة ديسكفري)		مراقبة النجوم (واحة ديسكفري)		التأمل الطافي (واحة ديسكفري)		التأمل الطافي (واحة ديسكفري)		بادل تنس (ملعب البادل)				مراقبة النجوم (سطح المانغروف)		19.00
طقوس زلال الليلية (استوديو الحركة الجماعية الخاص)		طقوس زلال الليلية (استوديو الحركة الجماعية الخاص)	بادل تنس (ملعب البادل)	التأمل الطافي (واحة ديسكفري)				طقوس زلال الليلية (استوديو الحركة الجماعية الخاص)		التأمل الطافي (واحة ديسكفري)		بادل تنس (ملعب البادل)		20.00



## COOKING CLASS استوديو دروس الطبخ

Discover the art of wellness cooking in this hands-on culinary experience, where you'll learn to prepare nourishing dishes using wholesome ingredients and mindful techniques. Guided by our chefs, the recipes blend traditional wisdom with modern wellness and are designed to be recreated at home, continuing your wellness journey beyond your stay at Zual.

**Adult: QAR 365 per dish, per person**

**Child: QAR 255 per dish, per person**

اكتشفوا فن الطبخ الصحي في هذه التجربة العملية، حيث تتعلمون إعداد أطباق مغذية باستخدام مكونات طبيعية وتقنيات طهي واعية. بمشاركة طهارة منتج زلال الصحي، ستمزج الوصفات بين الحكمة التقليدية والعافية الحديثة، وهي مصممة لتقوم بإعدادها في المنزل، و لتستمر رحلة لعافية الخاصة بك بعد تجربة إقامتك في زلال.

**البالغون: 365 ريال قطري لكل طبق لكل شخص**

**الأطفال (6-12 سنة): 255 ريال قطري لكل طبق لكل شخص**



## THE MENU

### SUNDAY

#### Pomelo Salad

Pomelo, tomato, desiccated coconut, pomelo dressing

### MONDAY

#### Date Cake

Date, almond flour, egg, butter

### TUESDAY

#### Baked Slamon with Vierge Sauce

Marinated salmon, buwaz salad, vegan mayo garlic sauce

### WEDNESDAY

#### Detox Curry Chicken

Purple cauliflower, pumpkin, broccoli, kohlrabi, sweet basil

### THURSDAY

#### Zucchini Marinara

Zucchini, spinach, tofu, marinara sauce

### FRIDAY

#### Grilled Beef Tenderloin

Grilled beef tenderloin, Arabic teriyaki

### SATURDAY

#### Paleo Brownie

Egg, macadamia nut, almond, maple syrup

Cooking Class Timing: Between 15.30 – 17.30

### الأحد

#### سلطة بوميلو

بوميلو، طماطم، جوز الهند المبشور، صلصة بمالي

### الاثنين

#### كيك التمر

تمر، دقيق اللوز، بيض، زبدة

### الثلاثاء

#### سلمون مخبوز مع صلصة فيرج

سلمون متبل، سلطة بواز، صلصة نباتية بالثوم

### الأربعاء

#### كاري دي توكس بالدجاج

قرنبيط أرجواني، يقطين، بروكلي، كرنب، ربحان حلو

### الخميس

#### كوسا مارينارا

كوسا، سبانخ، توفو، صلصة مارينارا

### الجمعة

#### فيلية لحم بقر مشوي

فيلية لحم بقر مشوي، ترياكي عربي

### السبت

#### براوني باليو

بيض، مكاديميا، لوز، شراب القيقب

توقيت دروس الطبخ: بين الساعة 15.30 – 17.30



## ISLAND WALK

### سيراً إلى الجزيرة على الأقدام



Discover the island's natural beauty and cultural heritage on a guided walk that nourishes body and mind. Connect with local ecosystems, embrace mindful movement, and enjoy a journey that blends education, recreation, and sustainability.

اكتشف جمال الجزيرة الطبيعي وتراثها الثقافي من للجسد والعقل. تواصل مع الأنظمة البيئية المحلية، استمتع بالحركة الواعية، وانغمس في رحلة تبرز بين التعليم والترفيه والاستدامة خلال جولة إرشادية تمثل غذاءً



## ITINERARY

### Before the day

- Preparation: Confirm meeting point, estimated duration and distance, appropriate attire, health and safety considerations, and provide a brief on safety guidelines.

### On the day

- Welcome & Introductions
- Gentle Warm-Up Session
- Guided Walk to the Island
- Rest & Island Clean-Up Activity
- Return Walk to the Resort
- Cool-Down & Reflection Session



### قبل يوم سيراً إلى الجزيرة على الأقدام

- التحضير: التأكد من نقطة الاجتماع، المدة والمسافة المقدر، اعتبارات الصحة والسلامة وتقديم موجز عن إرشادات السلامة.

### في يوم السير إلى الجزيرة على الأقدام

1. الترحيب والتعارف
2. جلسة إحماء خفيفة
3. جولة السير إلى الجزيرة برفقة مرشد
4. استراحة ومن ثم حملة تنظيف الجزير
5. العودة إلى المنتجع الصحي سيراً على الأقدام
6. جلسة استرخاء وتأمل

## PREPARING FOR THE WALK

### Essentials & Recommended Attire:

- Swim or board shorts, rash guard, or UV-protection top
- Light windbreaker or waterproof jacket
- Sea/water shoes
- Hat or cap and sunglasses for sun protection
- Sunscreen / sunblock
- Optional: light long-sleeve top for extra sun or insect protection
- Water bottle to stay hydrated



### المستلزمات الأساسية والملابس الموصى بها:

- شورت سباحة أو ركوب الأمواج، وقميص واقٍ من الشمس أو من الأشعة فوق البنفسجية
- سترة خفيفة مقاومة للرياح أو سترة مقاومة للماء
- أحذية مائية
- قبعة أو غطاء رأس ونظارات شمسية للحماية من الشمس
- واقى شمسي
- اختياري: قميص خفيف بأكمام طويلة لمزيد من الحماية من الشمس أو من الحشرات
- زجاجة ماء للحفاظ على الترطيب

Timing: Tuesday & Thursday (Seasonal & Subject to Tide)

الوقت: الثلاثاء والخميس (موسمي ويعتمد على المد والجزر)



## 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



زُلَالِك  
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 (٥٤٠ متر)

مسار الركض ديسكفري (١٢٠٠ متر)

مرافق المنتجع  
RESORT FACILITIES