

ZULAL DAILY ACTIVITIES



TIME	SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
07:00	CHAIR YOGA YOGA STUDIO	MEDITATION YOGA STUDIO	FIT YOGA YOGA STUDIO	TAI CHI YOGA STUDIO	ROLL & RELEASE GROUP MOVEMENT STUDIO	PRANAYAMA BREATHING YOGA STUDIO	YOGA CLASS YOGA STUDIO
09:00	AQUA WITH POOL NOODLE LADIES SERENITY POOL (LADIES)	AQUA HAND BUOY GENTLEMAN'S SERENITY POOL (GENTLEMEN)	AQUA BOXING LADIES SERENITY POOL (LADIES)	AQUA WITH POOL NOODLE GENTLEMAN'S SERENITY POOL (GENTLEMEN)	AQUA HAND BUOY LADIES SERENITY POOL (LADIES)	AQUA BOXING GENTLEMAN'S SERENITY POOL (GENTLEMEN)	AQUA WITH POOL NOODLE LADIES SERENITY POOL (LADIES)
10:00	EMBROIDERY DISCOVERY OASIS	CLAY WORKSHOP DISCOVERY OASIS	TABLE TENNIS DISCOVERY OASIS	EMBROIDERY DISCOVERY OASIS	CLAY WORKSHOP DISCOVERY OASIS	CHESS DISCOVERY OASIS	CLAY WORKSHOP DISCOVERY OASIS
11:00	STRETCH CLASS GROUP MOVEMENT STUDIO	STRETCH CLASS GROUP MOVEMENT STUDIO (LADIES)	STRETCH CLASS GROUP MOVEMENT STUDIO	STRETCH CLASS GROUP MOVEMENT STUDIO (LADIES)	STRETCH CLASS GROUP MOVEMENT STUDIO	STRETCH CLASS GROUP MOVEMENT STUDIO (LADIES)	STRETCH CLASS GROUP MOVEMENT STUDIO
15:00	3 IN 1 FITNESS GROUP MOVEMENT STUDIO	WELLNESS TALK	FITBALL & FREEWEIGHTS GROUP MOVEMENT STUDIO	WELLNESS TALK	AGILITY CLASS GROUP MOVEMENT STUDIO	WELLNESS TALK	MAT PILATES GROUP MOVEMENT STUDIO
16:00	FREE FORM GROUP MOVEMENT STUDI	FOOT MYOFASCIA EXERCISE CENTER OF HEALTH & HEALING	BONE DENSITY EXERCISE CENTER OF HEALTH & HEALING	TRX GROUP MOVEMENT STUDIO	ABS EXPRESS GROUP MOVEMENT STUDIO	TABATA GROUP MOVEMENT STUDIO	THAI BOXING GROUP MOVEMENT STUDIO
18:00	TABLE TENNIS DISCOVERY OASIS	MOVIE NIGHT DISCOVERY OASIS	MARINE ECO TRAIL (SUBJECT TO TIDE) DISCOVERY OASIS	PADEL TENNIS DISCOVERY OASIS	MARINE ECO TRAIL (SUBJECT TO TIDE) DISCOVERY OASIS	PADEL TENNIS DISCOVERY OASIS	MARINE ECO TRAIL (SUBJECT TO TIDE) DISCOVERY OASIS
19:00	PADEL TENNIS DISCOVERY OASIS		FLOATING MEDITATION DISCOVERY OASIS		FLOATING MEDITATION DISCOVERY OASIS		FLOATING MEDITATION DISCOVERY OASIS
20:00		STARGAZING DISCOVERY OASIS	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

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 الشاطئ

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

مرافق المنتجع

RESORT FACILITIES



نشاطات زلال اليومية للبالغين

الوقت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
07:00	يوغا الكرسي استوديو اليوغا	تمارين التأمل استوديو اليوغا	فيت يوغا استوديو اليوغا	تمارين التاي شي استوديو اليوغا	تمارين الفوم رولر استوديو الحركة الجماعية	يوغا التنفس استوديو اليوغا	حصة اليوغا استوديو اليوغا
09:00	التمارين المائية باستخدام أسطوانات الفوم الطافية مسبح سبا خارجي للسيدات للسيدات	تمارين هاند بوي المائية مسبح سبا خارجي للرجال (للرجال)	الملاكمة المائية مسبح سبا خارجي للسيدات للسيدات	التمارين المائية باستخدام أسطوانات الفوم الطافية مسبح سبا خارجي للرجال (للرجال)	تمارين هاند بوي المائية الفوم الطافية مسبح سبا خارجي للسيدات للسيدات	لملاكمة المائية مسبح سبا خارجي للرجال (للرجال)	التمارين المائية باستخدام أسطوانات الفوم الطافية مسبح سبا خارجي للسيدات للسيدات
10:00	فن التطريز واحة ديسكفري	ورشة نحت الطين واحة ديسكفري	تنس الطاولة واحة ديسكفري	فن التطريز واحة ديسكفري	ورشة نحت الطين واحة ديسكفري	الشطرنج واحة ديسكفري	ورشة نحت الطين واحة ديسكفري
11:00	تمارين الاطالة استوديو الحركة الجماعية	تمارين الاطالة استوديو الحركة الجماعية (سيدات)	تمارين الاطالة استوديو الحركة الجماعية	تمارين الاطالة استوديو الحركة الجماعية (سيدات)	تمارين الاطالة استوديو الحركة الجماعية	تمارين الاطالة استوديو الحركة الجماعية (سيدات)	تمارين الاطالة استوديو الحركة الجماعية
15:00	3 في 1 فتنس أستوديو الحركة الجماعية	معلومات عن الصحة والعافية	تمارين كرة التوازن باستخدام الأوزان الحرة أستوديو الحركة الجماعية	معلومات عن الصحة والعافية	تمارين الأجيلي أستوديو الحركة الجماعية	معلومات عن الصحة والعافية	مات بيلاتس أستوديو الحركة الجماعية
16:00	تمارين الفري فورم أستوديو الحركة الجماعية	تمارين القدم مركز الشفاء والنقاهة	تمارين كثافة العظام مركز الشفاء والنقاهة	تمارين تي ار اكس استوديو الحركة الجماعية	تمارين عضلات البطن استوديو الحركة الجماعية	تمارين التاباتا استوديو الحركة الجماعية	الملاكمة التيلندية استوديو الحركة الجماعية
18:00	تنس الطاولة واحة ديسكفري	فيلم المساء واحة ديسكفري	مارين إيكو تريبل واحة ديسكفري	بادل تنس واحة ديسكفري	مارين إيكو تريبل واحة ديسكفري	بادل تنس واحة ديسكفري	مارين إيكو تريبل واحة ديسكفري
19:00	بادل تنس واحة ديسكفري	بادل تنس واحة ديسكفري	استلقاء التأمل في الماء واحة ديسكفري	استلقاء التأمل في الماء واحة ديسكفري	استلقاء التأمل في الماء واحة ديسكفري	استلقاء التأمل في الماء واحة ديسكفري	استلقاء التأمل في الماء واحة ديسكفري
20:00	مراقبة النجوم واحة ديسكفري	طقوس زلال الليلية استوديو اليوغا	طقوس زلال الليلية استوديو اليوغا	طقوس زلال الليلية استوديو اليوغا	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 الشاطئ

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

مرافق المنتجع

RESORT FACILITIES