

ZULAL DAILY ACTIVITIES



TIME	SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
07:00	BOOTCAMP ZULAL LOGO	YOGA VINYASA YOGA STUDIO	FIT YOGA YOGA STUDIO	OUTDOOR CIRCUIT DISCOVERY LAGOON POOL	METABOLIC BOOST ZULAL LOGO	PRANAYAMA BREATHING YOGA STUDIO	MORNING YOGA FLOW 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	DOT PAINTING 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	MAT PILATES DISCOVERY LAGOON POOL	WELLNESS TALK	TABATA DISCOVERY LAGOON POOL	WELLNESS TALK	ZUMBA GROUP MOVEMENT STUDIO (LADIES)	WELLNESS TALK	CORE CONDITIONING GROUP MOVEMENT STUDIO
16:00	AEROBICS GROUP MOVEMENT STUDIO	FOOT MYOFASCIA EXERCISE GYROTONIC STUDIO	BONE DENSITY EXERCISE GYROTONIC STUDIO	TRX GROUP MOVEMENT STUDIO	AGILITY CLASS GROUP MOVEMENT STUDIO	BODY COMBAT GROUP MOVEMENT STUDIO	THAI BOXING GROUP MOVEMENT STUDIO
17:00	PADEL TENNIS PADEL COURT	STUNT KITES DISCOVERY OASIS	MARINE ECO TRAIL (SUBJECT TO TIDE) DISCOVERY OASIS	PADEL TENNIS PADEL COURT	MARINE ECO TRAIL (SUBJECT TO TIDE) DISCOVERY OASIS	PADEL TENNIS PADEL COURT	MARINE ECO TRAIL (SUBJECT TO TIDE) DISCOVERY OASIS
18:00	FLOATING MEDITATION DISCOVERY OASIS	MOVIE NIGHT DISCOVERY OASIS	FLOATING MEDITATION DISCOVERY OASIS		FLOATING MEDITATION DISCOVERY OASIS	MOVIE NIGHT DISCOVERY OASIS	FLOATING MEDITATION DISCOVERY OASIS
20:00		STARGAZING MANGROVE DECK	ZULAL GOOD NIGHT RITUAL YOGA STUDIO		STARGAZING MANGROVE DECK	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
منتج 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 لانغون
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 لانغون
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 البوتكلمب علامة زلال	يوغا فينيزا استوديو اليوغا	فيت يوغا استوديو اليوغا	تمارين السيركت في الهواء الطلق ديسكوفري لاغون	تمارين الميتابوليك علامة زلال	تمارين التنفس ستوديو اليوغا	يوغا الصباحية ستوديو اليوغا
09:00	التمارين 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)	تمارين هاند بوي المائية الفوم الطافية مسبح سبا خارجي للسيدات للرجال	لملاكمة المائية مسبح سبا خارجي للرجال (للرجال)	التمارين المائية باستخدام أسطوانات الفوم الطافية مسبح سبا خارجي للسيدات للرجال
10:00	فن التطريز واحة ديسكوفري	ورشة نحت الطين واحة ديسكوفري	تنس الطاولة واحة ديسكوفري	فن التطريز واحة ديسكوفري	ورشة نحت الطين واحة ديسكوفري	الشطرنج واحة ديسكوفري	ورشة نحت الطين واحة ديسكوفري
11:00	تمارين الاطالة استوديو الحركة الجماعية (سيدات)	تمارين الاطالة استوديو الحركة الجماعية (سيدات)	تمارين الاطالة استوديو الحركة الجماعية (سيدات)	تمارين الاطالة استوديو الحركة الجماعية (سيدات)	تمارين الاطالة استوديو الحركة الجماعية (سيدات)	تمارين الاطالة استوديو الحركة الجماعية (سيدات)	تمارين الاطالة استوديو الحركة الجماعية (سيدات)
15:00	مات بيلاتس استوديو الحركة الجماعية	معلومات عن الصحة والعافية	تمارين التاباتا استوديو الحركة الجماعية	معلومات عن الصحة والعافية	زومبا استوديو الحركة الجماعية	معلومات عن الصحة والعافية	تمارين البطن استوديو الحركة الجماعية
16:00	تمارين الأيروبيك استوديو الحركة الجماعية	تمارين القدم استوديو جيروتنيك	تمارين كثافة العظام استوديو جيروتنيك	تمارين تي ار اكس استوديو الحركة الجماعية	تمارين الأجيليتي استوديو الحركة الجماعية	كارديو الملاكمة استوديو الحركة الجماعية	الملاكمة التيلندية استوديو الحركة الجماعية
17:00	بادل تنس ملعب باديل	طائرات ورقية واحة ديسكوفري	مارين إيكو تريل واحة ديسكوفري	بادل تنس ملعب باديل	مارين إيكو تريل واحة ديسكوفري	بادل تنس ملعب باديل	مارين إيكو تريل واحة ديسكوفري
18:00	استلقاء التأمل في الماء واحة ديسكوفري	سهرة أفلام واحة ديسكوفري	استلقاء التأمل في الماء واحة ديسكوفري	استلقاء التأمل في الماء واحة ديسكوفري	استلقاء التأمل في الماء واحة ديسكوفري	سهرة أفلام واحة ديسكوفري	استلقاء التأمل في الماء واحة ديسكوفري
20:00	مراقبة النجوم منصة المانغروف	طقوس زلال الليلية استوديو اليوغا	مراقبة النجوم منصة المانغروف	طقوس زلال الليلية استوديو اليوغا	مراقبة النجوم منصة المانغروف	طقوس زلال الليلية استوديو اليوغا	طقوس زلال الليلية استوديو اليوغا

الأنشطة الاجتماعية التي تقام في
الفضاء للإحساس بالحرية.

أنشطة منعشة تعمل على تنقية
الجسم وتنشطه.

تمارين تهدئة تعمل على إراحة
وتهدئة جسدك وعقلك.

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