

ZULAL DAILY ACTIVITIES



TIME	SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
07:00	BOOTCAMP ZULAL LOGO	YOGA VINYASA DISCOVERY LAGOON POOL	FIT YOGA DISCOVERY LAGOON POOL	BOOTCAMP ZULAL LOGO	TAI CHI ZULAL LOGO	PRANAYAMA BREATHING YOGA STUDIO	MORNING YOGA FLOW YOGA STUDIO
09:00	STRETCH CLASS MIXED GYM GARDEN	STRETCH CLASS GROUP MOVEMENT STUDIO (LADIES)	STRETCH CLASS MIXED GYM GARDEN	STRETCH CLASS GROUP MOVEMENT STUDIO (LADIES)	STRETCH CLASS MIXED GYM GARDEN	STRETCH CLASS GROUP MOVEMENT STUDIO (LADIES)	STRETCH CLASS MIXED GYM GARDEN
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	AQUA BOXING 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)
15:00	MAT PILATES MIXED GYM GARDEN	CORE CONDITIONING MIXED GYM GARDEN	TAI CHI MIXED GYM GARDEN	MAT PILATES MIXED GYM GARDEN	AGILITY CLASS MIXED GYM GARDEN	BODY COMBAT MIXED GYM GARDEN	CORE CONDITIONING MIXED GYM GARDEN
16:00	AEROBICS GROUP MOVEMENT STUDIO	FOOT MYOFASCIA EXERCISE GYROTONIC STUDIO	BONE DENSITY EXERCISE GYROTONIC STUDIO	SUNSET YOGA ZULAL LOGO	ZUMBA GROUP MOVEMENT STUDIO (LADIES)	SUNSET YOGA ZULAL LOGO	THAI BOXING GROUP MOVEMENT STUDIO
17:00	PADEL TENNIS PADEL COURT	BEACH VOLLEY DISCOVERY OASIS	MARINE ECO TRAIL (SUBJECT TO TIDE) DISCOVERY OASIS	PADEL TENNIS PADEL COURT	BEACH VOLLEY 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	FLOATING MEDITATION 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

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 الشاطئ

- ☞ أشغال يدوية
- 📷 التصوير مسموح
- 🚭 منطقة مخصصة للتدخين
- 👤 مصليات (رجال/سيدات)
- مسار الركض سيرينيتي (٥٤٠ متراً)
- 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 فينازا ديسكوفري لاجون	فيت يوغا ديسكوفري لاجون	تمارين البوتكلمب علامة زلال	تاي شي علامة زلال	تمارين التنفس ستوديو اليوغا	يوغا الصباحية ستوديو اليوغا
09:00	تمارين اللطالة حديقة الجيم	تمارين اللطالة استوديو الحركة الجماعية (سيدات)	تمارين اللطالة حديقة الجيم	تمارين اللطالة استوديو الحركة الجماعية (سيدات)	تمارين اللطالة حديقة الجيم	تمارين اللطالة استوديو الحركة الجماعية (سيدات)	تمارين اللطالة حديقة الجيم
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	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 وانات الفوم الطافية مسبح سبا خارجي للسيدات للرجال
15:00	مات بيلاتس حديقة الجيم	تمارين البطن حديقة الجيم	تاي شي حديقة الجيم	مات بيلاتس حديقة الجيم	تمارين الأجيليتي حديقة الجيم	بودي كومات حديقة الجيم	تمارين البطن حديقة الجيم
16:00	تمارين الأيروبيك استوديو الحركة الجماعية	تمارين القدم استوديو الجيروتونيك	تمارين كثافة العظام استوديو الجيروتونيك	يوغا عند الغروب علامة زلال	زومبا استوديو الحركة الجماعية	يوغا عند الغروب علامة زلال	الملاكمة التيلندية استوديو الحركة الجماعية
17:00	بادل تنس ملعب باديل	كره طائرة شاطئية واحة ديسكوفري	مارين إيكو تريل واحة ديسكوفري	بادل تنس ملعب باديل	كره طائرة شاطئية 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	مراقبة النجوم منصة المانغروف	طقوس زلال الليلية استوديو اليوغا	مراقبة النجوم منصة المانغروف	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

زُلَالِك

منتجج 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 متراً)
- مسار الركض ديسكفري (١٢٠٠ متر)

مرافق المنتجج

RESORT FACILITIES