

RAMADAN 2025
1 March - 30 March

ZULAL DAILY ACTIVITIES



TIME	SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
07:00	TAICHI YOGA STUDIO	MORNING JOG & STRETCH SERENITY FITNESS	HATHA YOGA CLASS YOGA STUDIO	TAI CHI YOGA STUDIO	MORNING JOG & STRETCH SERENITY FITNESS	PRANAYAMA BREATHING YOGA STUDIO	YOGA CLASS YOGA STUDIO
09:00	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
10:00	MARINE ECO TRAIL (SUBJECT TO TIDE) DISCOVERY OASIS	CLAY WORKSHOP DISCOVERY OASIS	DOT PAINTING DISCOVERY OASIS	MARINE ECO TRAIL (SUBJECT TO TIDE) DISCOVERY OASIS	CLAY WORKSHOP DISCOVERY OASIS	DOT PAINTING DISCOVERY OASIS	CLAY WORKSHOP DISCOVERY OASIS
11:00	AQUA WITH POOL NOODLE OUTDOOR LADIES SERENITY POOL (LADIES)	AQUA HAND BUOY OUTDOOR GENTLEMAN'S SERENITY POOL (GENTLEMEN)	AQUA BOXING OUTDOOR LADIES SERENITY POOL (LADIES)	AQUA WITH POOL NOODLE OUTDOOR GENTLEMAN'S SERENITY POOL (GENTLEMEN)	AQUA HAND BUOY OUTDOOR LADIES SERENITY POOL (LADIES)	AQUA BOXING OUTDOOR GENTLEMAN'S SERENITY POOL (GENTLEMEN)	AQUA WITH POOL NOODLE OUTDOOR LADIES SERENITY POOL (LADIES)
15:00	FLOATING MEDITATION DISCOVERY OASIS	TABLE TENNIS DISCOVERY OASIS	MARINE ECO TRAIL (SUBJECT TO TIDE) DISCOVERY OASIS	TABLE TENNIS DISCOVERY OASIS	AEROBICS GROUP MOVEMENT STUDIO	CURCUIT TRAINING GROUP MOVEMENT STUDIO	THAI BOXING GROUP MOVEMENT STUDIO
16:00	FREE FORM GROUP MOVEMENT STUDIO	FOOT MYOFASCIA EXERCISE CENTER OF HELTH & HEALING	BONE DENSITY EXERCISE CENTER OF HELTH & HEALING	TRX GROUP MOVEMENT STUDIO	FLOATING MEDITATION DISCOVERY OASIS	PADEL TENNIS DISCOVERY OASIS	EMBROIDERY DISCOVERY OASIS
19:00	AGILITY ACTIVITY GROUP MOVEMENT STUDIO		MAT PILATES GROUP MOVEMENT STUDIO	FIT BALL CLASS GROUP MOVEMENT STUDIO	THAI BOXING GROUP MOVEMENT STUDIO	FREE FORM GROUP MOVEMENT STUDIO	3 IN 1 AEROBIC GROUP MOVEMENT STUDIO
20:00	PADEL TENNIS DISCOVERY OASIS	STARGAZING DISCOVERY OASIS	FLOATING MEDITATION DISCOVERY OASIS	PADEL TENNIS DISCOVERY OASIS	STARGAZING DISCOVERY OASIS	FLOATING MEDITATION DISCOVERY OASIS	FLOATING MEDITATION DISCOVERY OASIS
20:00			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
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 (.٥٤ متر)
- مسار الركض ديسكفري (.١٢٠ متر)

مرافق المنتجع RESORT FACILITIES



رمضان 2025
1 مارس – 30 مارس

نشاطات زلال اليومية للبالغين

الوقت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
07:00	تمارين التاي شي استوديو اليوغا	تمارين المشي الصباحية والاطالة نادي اللياقة البدنية	هاتا يوغا استوديو اليوغا	تاي شي استوديو اليوغا	تمارين المشي الصباحية والاطالة نادي اللياقة البدنية	يوجا التنفس استوديو اليوغا	حصة اليوغا استوديو اليوغا
09:00	تمارين الاطالة استوديو الحركة الجماعية سيدات	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
10:00	مارين إيكو تريل واحة ديسكفري	ورشة نحت الطين واحة ديسكفري	الرسم بالنقاط واحة ديسكفري	مارين إيكو تريل واحة ديسكفري	ورشة نحت الطين واحة ديسكفري	الرسم بالنقاط واحة ديسكفري	ورشة نحت الطين واحة ديسكفري
11:00	تمارين المائية باستخدام أسطوانات الفوم الطافية مسبح سبا خارجي للسيدات للرجال	تمارين هاند بوي المائية مسبح سبا خارجي للرجال (للرجال)	تمارين المائية باستخدام أسطوانات الفوم الطافية مسبح سبا خارجي للسيدات للرجال	التمارين المائية باستخدام أسطوانات الفوم الطافية مسبح سبا خارجي للرجال (للرجال)	بوي المائية تمارين هاند مسبح سبا خارجي للسيدات للرجال	الملاكمة المائية مسبح سبا خارجي للرجال (للرجال)	تمارين المائية باستخدام أسطوانات الفوم الطافية مسبح سبا خارجي للسيدات للرجال
15:00	التأمل الطافي واحة ديسكفري	كرة الطاولة واحة ديسكفري	مارين إيكو تريل واحة ديسكفري	كرة الطاولة واحة ديسكفري	ايروبك استوديو الحركة الجماعية	تمارين السيركيت استوديو الحركة الجماعية	الملاكمة التايلندية استوديو الحركة الجماعية
16:00	تمارين الفري فورم استوديو الحركة الجماعية	تمارين القدم مركز الشفاء والنقاهة	تمارين كثافة العظام مركز الشفاء والنقاهة	تمارين تي اراكس استوديو الحركة الجماعية	التأمل الطافي واحة ديسكفري	بادل تنس واحة ديسكفري	فن التطريز واحة ديسكفري
19:00	تمارين الأجيليتي استوديو الحركة الجماعية	مات بيلاتس استوديو الحركة الجماعية	تمارين كرة التوازن استوديو الحركة الجماعية	تمارين كرة التوازن استوديو الحركة الجماعية	الملاكمة التايلندية استوديو الحركة الجماعية	تمارين الفري فورم استوديو الحركة الجماعية	تمارين الفري فورم استوديو الحركة الجماعية
20:00	بادل تنس واحة ديسكفري	مراقبة النجوم واحة ديسكفري	التأمل الطافي واحة ديسكفري	بادل تنس واحة ديسكفري	مراقبة النجوم واحة ديسكفري	التأمل الطافي واحة ديسكفري	التأمل الطافي واحة ديسكفري
20:00	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	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

زلالك

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 واديننا
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