

وصف الفعالية	الوقت	الفعالية
<p>بداية نشيطة لليوم. سواء كانت هذه هي المرة الأولى لك على حصيرة اليوغا أو كنت جربتتها من قبل، سيركز هذا الصف على جعلك تتحرك بانتباه، وهو يتناسب كافة مستويات اللياقة. من خلال ربط التنفس مع الحركة، سنجد معاً نقطة للتركيز، ونستكشف كيف يمكن أن يساعدنا ذلك على التحرك بقوة ورشاقة ورأس مرفوع خلال الجلسة وفي الحياة اليومية.</p>	9:00 ص - 9:45 ص	اليوغا للمبتدئين
<p>اخترنا لهذا الصف حركات يسهل توسيع نطاقها أو تضييقه، مع مراعاة الشمولية. سيكون التمرين متاحاً لجميع الأعمار ومستويات اللياقة مع إدخال بعض التعديلات. لذا تعال مع عائلتك وشارك في هذا الصف لتحريك الأجزاء الرئيسية من جسمك.</p>	10:00 ص - 10:45 ص	اللياقة البدنية في المنزل
<p>الهدف الرئيسي من هذا الصف هو تقدير جسدنا وما يقدمه لنا هذا الجسد. في هذا الصف سنقوم برحلة للوصول إلى الترابط والقوة والراحة، ونسعى لإيجاد التوازن بين هذه العوامل الثلاثة. سيتم إدخال تعديلات لتوسيع نطاق العمل أو تضييقه، لجعل هذه الفئة سهلة وممتعة لمستويات اللياقة المختلفة.</p>	11:00 ص - 11:45 ص	يوغا فنياسا
<p>جلسة يوغا معززة في فترة بعد الظهر. هل لديك رغبة بتناول فنجان قهوة آخر هذا اليوم؟ تعال تحرك بدلاً من ذلك! سيركز صف المبتدئين هذا على تزويد الجسم بقليل من الطاقة المعززة من خلال الحركة. إنه صف مصمم لتزويد الطلاب بالأدوات اللازمة لاستخدام الحركة واليوغا لشحن أجسامهم بالطاقة ومقاومة الشعور بالتعب والاستنزاف. صف دراسي ممتع ومنشط متاح لجميع المستويات. إنه تمرين للجسد والذهن والروح نشأ في الهند. الهدف النهائي لليوغا هو تحقيق الهدوء الذهني والروحي من خلال وضعيات اليوغا والتأمل. انضم إلى فصل المبتدئين هذا لتبدأ بالأساسيات.</p>	1:00 ب.ظ - 1:45 ب.ظ	اليوغا للمبتدئين
<p>اخترنا لهذه الفعالية حركات يسهل توسيع نطاقها أو تضييقه مع مراعاة الشمولية. سيكون التمرين متاحاً لجميع الأعمار ومستويات اللياقة البدنية مع إدخال بعض التعديلات. لذا تعال مع عائلتك وشارك في هذا الصف لتحريك الأجزاء الرئيسية من جسمك.</p>	2:00 ب.ظ - 2:45 ب.ظ	اللياقة البدنية في المنزل
<p>دعونا نشكر الله على نعمة الحركة، ونشعر بالامتنان، ونحدد أهدافنا للمضي قدماً. صف منشط مع قليل من الاسترخاء. إنها الطريقة المثلى لإنهاء يوم حافل بالأنشطة والاستمتاع بصحتنا وأجسادنا وحركتنا. سوف نشعر بالحرارة، نتعرق ونتسم ونحدد أهدافنا للمضي قدماً بهذه الطاقة إلى ما بعد اليوم الرياضي لدولة قطر. سيتم إدخال بعض التعديلات لتوسيع نطاق العمل أو خفضه لجعل هذا الصف سهلاً وممتعاً لمستويات اللياقة المختلفة.</p>	3:00 ب.ظ - 3:45 ب.ظ	يوغا فنياسا