

NOVEMBER 2025

ZULAL DAILY ACTIVITIES

TIME	SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
07:00	CHAIR YOGA Garden of Inspiration	YIN YOGA GMS (LADIES) SOCIAL RUN Zulal Logo	AQUA MAT MIX Discovery Oasis (Children above 8 can join)	TAICHI Garden of Inspiration	BIKE RIDE Zulal Logo MAT PILATES Mangrove Deck	PRANAYAMA Mangrove Deck OR Garden of Reflection SOCIAL RUN Zulal Logo	MEDITATION Private Group Studio
09:00	AQUA FITNESS Ladies Serenity Pool (LADIES)	AQUA FITNESS Gentlemen's Serenity Pool (GENTLEMEN)	AQUA FITNESS Gentlemen's Serenity Pool (GENTLEMEN)	AQUA FITNESS Ladies Serenity Pool (LADIES)	AQUA FITNESS Gentlemen's Serenity Pool (GENTLEMEN)	AQUA FITNESS Ladies Serenity Pool (LADIES)	AQUA FITNESS Gentlemen's Serenity Pool (GENTLEMEN)
10:00	AEROBIC & STEPS GMS (LADIES) EMBROIDERY House of Inspiration	HIIT CARDIO Mixed Gym	DOT PAINTING House Of Inspiration	UPPER BODY PUMP (GENTLEMEN) EMBROIDERY House Of Inspiration	AEROBIC & STEPS GMS (LADIES)	HIIT Cardio Mixed Gym DOT PAINTING House Of Inspiration	UNLOCK YOUR CHAIN Gyrotonic Studio
11:00	STRETCH CLASS GMS	STRETCH CLASS GMS (LADIES)	STRETCH CLASS GMS	STRETCH CLASS GMS (LADIES)	STRETCH CLASS GMS RELEASE & RE-ALIGN Gyrotonic Studio (LADIES)	STRETCH CLASS GMS (LADIES) RELEASE & RE-ALIGN Gyrotonic Studio	STRETCH CLASS GMS RELEASE & RE-ALIGN Gyrotonic Studio (LADIES)
16:00	CIRCUIT TRAINING GMS UNLOCK YOUR CHAIN Gyrotonic Studio	TRX BURN GMS (LADIES) FOOT EXERCISE Gyrotonic Studio	CIRCUIT TRAINING GMS UNLOCK YOUR CHAIN Gyrotonic Studio	GLUTES & ABS GMS (LADIES) FOOT EXERCISE Gyrotonic Studio	TRX BURN GMS (LADIES) UNLOCK YOUR CHAIN Gyrotonic Studio	FUNCTIONAL HIIT GMS FOOT EXERCISE Gyrotonic Studio	THAI BOXING GMS
17:00	PADEL TENNIS Padel Courts MAT PILATES (LADIES) GMS	AQUA FITNESS Ladies Serenity Pool (LADIES) TABLE TENNIS Discovery Oasis	*REFORMER GLUTES & THIGH Pilates Studio (LADIES) MARINE ECO-TRAIL MANGROVE DECK	PADEL TENNIS Padel Courts BIKE RIDE Zulal Logo	MAT PILATES (LADIES) GMS TABLE TENNIS Discovery Oasis	*REFORMER FULL BODY SCULPT Pilates Studio PADEL TENNIS Padel Courts	AQUA FITNESS Ladies Serenity Pool (LADIES) MARINE ECO-TRAIL MANGROVE DECK
19:00	STARGAZING Mangrove Deck	FLOATING MEDITATION Discovery Oasis	FULL BODY STRENGTH Fitness Centre FLOATING MEDITATION Discovery Oasis	*REFORMER FULL BODY SCULPT Pilates Studio PADEL TENNIS Padel Courts	FLOATING MEDITATION Discovery Oasis	STARGAZING Mangrove Deck	FULL BODY STRENGTH GMS FLOATING MEDITATION Discovery Oasis
20:00			ZULAL GOOD NIGHT RITUAL Private Group Studio			ZULAL GOOD NIGHT RITUAL Private Group Studio	ZULAL GOOD NIGHT RITUAL Private Group Studio

GMS – GROUP MOVEMENT STUDIO

* FEE APPLIES

السبت		الجمعة		الخميس		الأربعاء		الثلاثاء		الاثنين		الأحد		الوقت										
تمارين التأمل (استوديو الحركة الجماعية)		الركض الجماعي (لوغو زلال)		تمارين التنفس (استوديو الحركة الجماعية)		مات بيلاتس (سطح المنغروف)		ركوب الدراجة (واحة ديسكوفري)		تمارين التاي شي (سطح المنغروف)		تمارين اكوا مات مختلط مسموح اطفال 8 سنين وما فوق (بحيرة ديسكوفري)		اليوغا بين (حديقة الالهام) (سيديا ت)		الركض الجماعي (لوغو زلال)		يوغا الكرسي (حديقة الالهام)		07:00				
التمارين المائية (مسبح سبا خارجي للرجال و السيدات)		التمارين المائية (مسبح سبا خارجي للسيدات)		التمارين المائية (مسبح سبا خارجي للرجال)		التمارين المائية (مسبح سبا خارجي للسيدات)		التمارين المائية (مسبح سبا خارجي للرجال)		التمارين المائية (مسبح سبا خارجي للرجال)		التمارين المائية (مسبح سبا خارجي للرجال)		التمارين المائية (مسبح سبا خارجي للسيدات)						09:00				
تمارين العمود الفقري سيدات (استوديو جيروتونك)		HIIT- مختلط تمارين (استوديو الحركة الجماعية)		الرسم بالنقاط (بيت الالهام)		تمارين ايروبيك سيدات (استوديو الحركة الجماعية)		تطريز (بيت الالهام)		تمارين الجسم العلوي رجال (استوديو الحركة الجماعية)		الرسم بالنقاط (بيت الالهام)		تمارين HIIT- مختلط (استوديو الحركة الجماعية)		تطريز (بيت الالهام)		تمارين ايروبيك سيدات (استوديو الحركة الجماعية)		10:00				
استوديو جيروتونك (سيدات)		تمارين الاطالة (استوديو الحركة الجماعية)		استوديو جيروتونك (سيدات)		تمارين الاطالة (استوديو الحركة الجماعية)		تمارين الاطالة (سيدات) استوديو الحركة الجماعية		تمارين الاطالة (مختلط) استوديو الحركة الجماعية		تمارين الاطالة (سيدات) استوديو الحركة الجماعية		تمارين الاطالة (مختلط) استوديو الحركة الجماعية						11:00				
الملكمة التايلندية (استوديو الحركة الجماعية)		تمارين القدم مختلط (استوديو جيروتونك)		HIITمختلط تمارين (استوديو الحركة الجماعية)		تمارين العمود الفقري مختلط (استوديو جيروتونك)		تمارين TRX (سيدات) (استوديو الحركة الجماعية)		تمارين البطن و الارداق- سيدات (استوديو الحركة الجماعية)		تمارين متنوعة مختلط (استوديو الحركة الجماعية)		تمارين العمود الفقري (استوديو جيروتونك)		تمارين القدم مختلط (مركز الشفاء والنقاهاة)		تمارين متنوعة مختلط (استوديو الحركة الجماعية)		تمارين العمود الفقري مختلط (استوديو جيروتونك)		16:00		
تمارين مائة (مسبح سبا سيدات)		مارين إيكو تريل سطح المانغروف		نحت الجسم* ريفورمر- (استوديو بيلاتس)		مات بيلاتس- سيدات (استوديو الحركة الجماعية)		كرة الطاولة (واحة ديسكوفري)		ركوب الدراجة مختلط (لوغو زلال)		بازل تنس (ملعب البادل)		تمارين* الارداق بال "ريفورمر"- سيدات (استوديو بيلاتس)		مارين إيكو تريل سطح المانغروف		تمارين مائة- سيدات (مسبح سبا خارجي للسيدات)		مات بيلاتس- سيدات (استوديو الحركة الجماعية)		بازل تنس (ملعب البادل)		17:00
تمارين كامل الجسد مختلط (استوديو الحركة الجماعية)		التأمل الطافي (واحة ديسكوفري)		مراقبة النجوم (واحة ديسكوفري)		التأمل الطافي (واحة ديسكوفري)		تمارين نحت* الجسد مختلط (استوديو بيلاتس)		بازل تنس (ملعب البادل)		تمارين كامل الجسد مختلط (صالة الرياضة المختلطة)		التأمل الطافي (واحة ديسكوفري)		التأمل الطافي واحة ديسكوفري		مراقبة النجوم (سطح المانغروف)				19:00		
طقوس زلال الليلية استوديو الحركة الجماعية الخاص		طقوس زلال الليلية استوديو الحركة الجماعية الخاص										طقوس زلال الليلية استوديو الحركة الجماعية الخاص								20:00				

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)



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. واجة 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 (. ١٢٠٠ متر)