

تمارين ويوجا في مركز دبي المالي العالمي



يشارك مركز دبي المالي العالمي في «تحدي دبي للياقة» عبر تنظيم باقة من الأنشطة في إطار حملة «فيتنس هاب»، إذ يمكن لعشاق الرياضة واللياقة المشاركة في مجموعة متنوعة من الجلسات المجانية والمتاحة حتى 6 نوفمبر/تشرين الثاني الحالي، عبر عدة نشاطات بدنية من بينها جلسات يوجا وركوب الدراجات الثابتة والمعسكرات التدريبية المكثفة

ويمكن للمشاركين الاستفادة من التمارين المتنوعة للعناية بصحتهم ورفاهيتهم بالعموم، وذلك تحت إشراف مدربين على مستوى عالٍ من الاحترافية، وتتنوع التدريبات بين النشاطات القائمة على القوة والتحمل، إلى ركوب الدراجات الثابتة تحت وقع الموسيقى، وصولاً إلى جلسات اليوغا المتنوعة

وينظم استوديو إنسباير لليوجا فعالية تحت سقف «جيت أفينيو»، ويوجا الأهالي والأطفال، ورقصة الزومبا الجماعية، في خطوة لدعم مرضى سرطان الثدي. وللراغبين في ممارسة تمارين الليونة وتقوية العضلات، تنتظرهم تمارين معسكرات التدريب المكثفة التي يقدمها نادي «إف 45 تريننج»، وتمرين الدراجات الثابتة، وتمرين «الهييت» برفقة مدربين مختصين من «ويرهاوس جيم»، بما يتناسب مع احتياجاتهم «HIIT» المتواترة وعالية الكفاءة

