



بيان صحافي

## تحدي دبي للياقة ينطلق بفعاليات متنوعة خلال عطلة نهاية الأسبوع

- أنشطة مجانية ومسلية على مدى 30 يوماً ابتداءً من 18 أكتوبر الجاري
- قريتين و10 مواقع ومراكز للياقة وأكثر من 40 فعالية و5 آلاف حصة تدريبية وأكثر من 200 عرض ترويجي
- محاولة جديدة لتحطيم رقم قياسي وعرض ضوئي تفاعلي وحصة لياقة مع عرض "تخيّل"
- IMAGINE في فستيفال سيتي مول، إضافة إلى عرض ألعاب نارية مبهرة
- "دليلك للتحدي" وخريطة "دبي مدينة اللياقة" لاستقطاب المزيد من المشاركين

دبي ، 17 أكتوبر 2019: يعود تحدي دبي للياقة بنسخته الثالثة من 18 أكتوبر إلى 16 نوفمبر ليحول الإمارة إلى مدينة اللياقة الأولى في العالم ابتداءً من عطلة نهاية الأسبوع الجاري. وتتيح الفعالية لسكان دبي إمكانية المشاركة معاً في التحدي والالتزام بممارسة الأنشطة الرياضية لـ 30 دقيقة يومياً على مدار 30 يوماً. وقد أطلق سموّ الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي، هذه المبادرة عام 2017 من أجل تشجيع الجميع على اتباع نمط حياة أكثر نشاطاً.



ويتضمن تحدي دبي للياقة جدولاً حافلاً على مدى 30 يوماً يشمل تجارب متنوعة وحصصاً تدريبية تقام في أرجاء المدينة وتناسب كافة الأفراد من مختلف الأعمار والقدرات ومستويات اللياقة البدنية.

وقد أنشئت هذه السنة قريتا لياقة في فستيفال سيتي مول وكايت بيتش إلى جانب 10 مواقع ومراكز لياقة ويتضمن التحدي أكثر من 40 فعالية و5 آلاف حصة تدريبية تقام على مستوى المدينة بأكملها. وحرصاً على إلهام الأفراد وتشجيعهم على اتباع نمط حياة صحيّ ونشط، أضيفت إلى تحدي دبي للياقة هذه السنة عناصر جديدة مثل خريطة "دبي مدينة اللياقة" ومركز افتراضي تحت اسم "دليلك للتحدي" إضافة إلى برامج متنوعة تجذب شرائح أوسع من المجتمع وتسهّل عليها ممارسة الرياضة يومياً لمدة 30 دقيقة.



## جدید هذا العام

لا يقتصر تحدي دبي للياقة هذا العام على الأنشطة الرياضية، فقد ابتكر طرقاً جديدة تسهّل مشاركة سكان المدينة في التحدي ومن بينها المركز الافتراضي الجديد تحت عنوان "[دليلك للتحدي](#)" المتوفر على الموقع الإلكتروني للتحدي. ويتضمن المركز محتوى مجاني يسهل الوصول إليه ويشمل مقالات ومدونات فيديو وتحديات يومية والكثير غيرها. وتجسّد هذه المكتبة نهج التحدي الشامل في ما يتعلق باللياقة البدنية والصحة ويتضمّن مواضيع مهمة مثل الصحة الاجتماعية ومكافحة التوتر والتغذية والطب الوقائي إضافة إلى المواضيع التي تركّز على صحة العقل والجسم. ويشكّل المركز بداية ينطلق منها الراغبون في تعزيز لياقتهم وسيخضع للتحديث المستمرّ بحيث يبقى متاحاً أمام كافة المشتركين المسجّلين على الموقع الإلكتروني بعد انتهاء تحدي دبي للياقة.





ومن الإضافات الجديدة إلى دورة عام 2019 من التحدي خريطة دبي مدينة اللياقة 'City as a gym' التي تتضمن معلومات عن 30 موقعاً تستضيف فعاليات وأنشطة التحدي مجاناً. وعند الوصول إلى الموقع، يقوم المشارك بمسح كود QR باستخدام الهاتف، ليظهر له فيديو عن التمرين الذي سيمارسه مع الموجودين مدته 30 دقيقة. ويمكن الحصول على المزيد من المعلومات عبر الموقع: [cityisagym.com](http://cityisagym.com).



## الفعاليات الرئيسية

ستحول قرية فستيفال سيتي للياقة برعاية هيئة كهرباء ومياه دبي (ديوا) و"فيت بيت" والفطيم مركز التسوق المفضل للعائلات إلى ميدان لياقة متكامل يشمل أيضاً الممشى المجاور



والمناطق الشاطئية. وتقيم **منطقة المهارات من ديوا 30X30** التي تقع في الطابق الأرضي من المركز مسابقة مهارات ولياقة يومية لمدة ساعتين تتيح فرصة الفوز بجوائز يومية وبالجائزة الكبرى التي تتمثل ببطاقات هدايا بقيمة 50 ألف درهم من دبي فستيفال سيتي. كما يمكن لزوار المركز أن يشاركوا يومياً في التمارين الدائرية المتعددة عند منصة "فيت بيت" الموجودة في الطابق الأول من والحصول على سوار " فيت بيت " للمساهمة في تسجيل دبي لمليار خطوة خلال 30 يوماً.

وتقام أيضاً على الممشى الخارجي سلسلة تمارين رياضية من إعداد مدربي "فيتنس فيرست" مثل جلسات اليوغا عند المغيب وحصص التدريب الرياضي إضافة إلى عرض "تخيل" IMAGINE الذي يجمع بين المؤثرات المائية والبصرية ليوفر للمشاركين والمشاهدين تجربة لافتة. وتقع بين الممشى وشاطئ مرسى **غرفة دبي Ultimate Mile** التي توفر 10 تمارين رياضية منتشرة على طول الممشى. وتوفّر غرفة دبي Ultimate Mile للمشاركين إطلالة جميلة على شاطئ مرسى الذي يقدم مجموعة أنشطة شاطئية يمكن ممارستها فردياً أو جماعياً مثل الكرة الطائرة والتنس. أما من يرغبون في الاستراحة أو إعادة التزود بالطاقة، فيمكنهم أن يجدوا الكثير من المواقع الهادئة التي تتيح الاستمتاع بمنظر الأمواج فيما يتناولون أشهى الوجبات الخفيفة من المطاعم الكثيرة المنتشرة في المنطقة. وتستقبل قرية فستيفال سيتي مول للياقة الزوار من الساعة 12 ظهراً حتى الـ 10 مساءً من الأحد حتى الأربعاء ومن الساعة 12 ظهراً حتى 12 منتصف الليل من الخميس إلى السبت، وستحتفل بانطلاق تحدي دبي للياقة بعرض ألعاب نارية مبهر يقام في 18 أكتوبر عند الساعة 7:45 مساءً.

تستضيف قرية كايث بيتش للياقة برعاية اينوك بالتعاون مع اتصالات ومراس مجموعة متنوعة من تجارب اللياقة المقامة في الهواء الطلق والتي تجذب محبي الرياضة بمختلف أنواعها مثل اليوغا والفنون القتالية والملاكمة وركوب الدراجات وتتيح للمشاركين اكتشاف رياضات جديدة تستهويهم. وتحتضن القرية 10 مناطق ومنتزهاً مائياً يتضمن مساراً مع عوائق، وصالة رياضية لفنون الدفاع عن النفس وحلبة ملاكمة ومرافق لرياضة "السبينينغ" على الشاطئ ومنطقة "مهارات ولعب" مخصصة للأطفال. وانطلاقاً من التزامها بنهج التحدي الشامل في ما يتعلق



باللياقة البدنية والصحة ، خصصت القرية منطقة للتمرّن على تحقيق التناغم بين العقل والجسم من خلال برامج تناسب كافة الأعمار ومستويات اللياقة والخبرة.

وبوسع الزوار قضاء يوم مثالي في القرية مع العائلة والأصدقاء والزملاء من خلال تسجيل أسمائهم للعب في منطقة الرياضات الشاطئية، وهي عبارة عن ملعب متعدد الاستخدامات يمكن فيه ممارسة كرة القدم والكرة الطائرة والبادمينتون والتنس الشاطئية. كما يمكنهم بسهولة أن يحجزوا مسبقاً وقت اللعب الذي يناسبهم على الموقع الإلكتروني لتحدي دبي للياقة. وبالنسبة لمحبي الرياضات المائية الذين يرغبون في تطوير مهاراتهم في التجذيف على الألواح وركوب قوارب الكاياك، يمكنهم ممارسة هذه الرياضة. كما يمكن للمبتدئين الحصول على حصة تدريبية مجانية عند تسجيل أسمائهم حتى فترة المغيب. وإذا أردتم فعلاً تحدي أنفسكم، يمكنكم المشاركة في سباق تحدي الوحل المتاح للجميع إضافة إلى النسخة المخصصة للصغار منه ممن تتراوح أعمارهم بين 5 و13 سنة. وستضمّ قرية كاي ت بيتش للياقة أيضاً صالة رياضة خارجية وشجرة غاف تقليدية. وتستقبل القرية زوارها من الأحد إلى الأربعاء من الساعة 7 صباحاً إلى 9 مساءً ومن الخميس إلى السبت من الساعة 7 صباحاً إلى 11 مساءً، وستحتفل بانطلاق تحدي دبي للياقة بعرض ألعاب نارية مبهر يقام في 18 أكتوبر عند الساعة 8 مساءً.

### أنشطة لياقة مجتمعية

يقدم تحدي دبي للياقة 10 مواقع ومراكز لياقة موزعة على أرجاء المدينة هذا العام للحرص على إمكانية مشاركة الجميع في مجموعة تمارين متنوعة ومجانية تقام بالقرب منهم وتشمل "السبينينغ" والدفاع عن النفس والبيلاتس واليوغا وغيرها الكثير. في ما يلي لائحة بمواقع ومراكز اللياقة المؤكدة وتاريخ الأنشطة التي تستضيفها:

الموقع	التاريخ
مجمع حمدان الرياضي	18 أكتوبر – 1 نوفمبر
نادي ضباط شرطة دبي	18 – 26 أكتوبر



نادي سيدات زعبيل	18 - 26 أكتوبر
وسط مدينة دبي	16 نوفمبر - 18 أكتوبر
الحديقة القرآنية	16 نوفمبر - 18 أكتوبر
ذا بوينت، نخلة جميرا	23 - 30 أكتوبر
مركز دبي للسلع (حديقة بحيرات أبراج جميرا)	1 - 7 نوفمبر
المدينة المستدامة	1 - 9 نوفمبر
بلوواترز	8 - 16 نوفمبر
ذا بلوك D3	10 - 16 نوفمبر

## الفعاليات على مستوى المدينة

يشمل تحدي دبي للياقة 2019 أكثر من 40 فعالية ونشاطاً مجتمعياً يقام في أرجاء المدينة ويساهم في الحفاظ على حماسة سكانها على مدى الأيام الـ30.

فقد تعاون تحدي دبي للياقة مع المدرب العالمي "جو ويكس" الشهير بلقب "ذا بودي كوتش" ضمن مسعاه لتحطيم الرقم المسجل في موسوعة غينيس للأرقام القياسية لقيادة أكبر تجمّع لتمرين التحمل HIIT يوم 26 أكتوبر في "سكاي دايف دبي". ويمكن لكافة المشاركين الذين يبلغون الـ18 وما فوق أن يسجلوا أسماءهم مجاناً عبر الموقع [PlatinumList](http://PlatinumList) وإتمام التمارين الممتدة على 30 دقيقة بدون توقف ليتمكّنوا من المشاركة في محاولة تحطيم الرقم القياسي.

كذلك، سينضم ويكس إلى نصف ماراثون المدينة برعاية مي دبي الجمعة في 25 أكتوبر في مركز دبي المالي العالمي. ينطلق الماراثون من أمام مبنى البوابة لمسافة 21.1 كلم حول وسط مدينة دبي. لمزيد من المعلومات ولتسجيل الأسماء للمشاركة في الماراثون بمختلف مسافته، الرجاء زيارة الموقع: [www.cityhalfmarathon.com](http://www.cityhalfmarathon.com)



في ما يلي فعاليات جماعية أخرى تنظم في مواقع مختلفة من المدينة في الأسبوع الأول لتحدي دبي للياقة:

التاريخ	الفعالية	الموقع
18 أكتوبر	<a href="#">ترايثلون "غريت + تونيك" في حديقة الممزر</a>	الممزر
18، 25 أكتوبر	<a href="#">السياق التحضيري لسياق المرموم الكبير من مدراس</a>	مسار القدرة للدراجات
18-26 أكتوبر	دورة الشيخة هند للألعاب الرياضية للسيدات	مواقع متعددة
19 أكتوبر، 26 أكتوبر	<a href="#">سياق سبغنا بارك ران</a>	كايت بيتش
19 أكتوبر	<a href="#">سياق "هيلتون دبي تاور"</a>	هيلتون جي بي آر
25 أكتوبر	مون فست	مدينة دبي للإنترنت
25 أكتوبر	<a href="#">سياق "سكاي ران" لدي القابضة</a>	مكاتب جميرا أبراج الإمارات
25 أكتوبر	<a href="#">تحدي "بينك ليديز"</a>	منتجع شيراتون جميرا بيتش
25 أكتوبر	<a href="#">"كينج &amp; كوين" في "ذا بوينت"</a>	ذا بوينت، نخلة جميرا
26 أكتوبر	<a href="#">"MBC ران ذا كريك"</a>	فندق وأبراج شيراتون خور دبي

## العروض التجارية

وستتاح للمتسوقين في جميع أنحاء المدينة فرصة للحصول على المكافآت خلال تحدي دبي للياقة مع مسابقة أنفق واربح برعاية بنك الإمارات دبي الوطني وبالتعاون مع الرستماني. من خلال إنفاق 250 درهماً في مراكز التسوق المشاركة في جميع أنحاء دبي، بما في ذلك مركز تايمز سكوير، الواحة مول، وبرجمان وريف مول - وسيحصل المشاركون على فرصة الدخول في سحب للفوز بسيارة نيسان باترول 2020 وغيرها من الهدايا والجوائز الأخرى.

ويمكن للجميع المشاركة في تحدي دبي للياقة من مقيمين وزوار، حيث يمكن تسجيل الأسماء عبر التطبيق أو الموقع الإلكتروني. لمزيد من المعلومات عن كافة الفعاليات والأنشطة الجارية على صعيد المدينة في إطار تحدي دبي للياقة، الرجاء زيارة الموقع:

[www.dubaifitnesschallenge.com](http://www.dubaifitnesschallenge.com)





## انتهى

لمزيد من المعلومات، يرجى التواصل مع "دبي للسياحة" عبر [mediarelations@dubaitourism.ae](mailto:mediarelations@dubaitourism.ae) أو مع إيدلمان عبر [dfcteam@edelman.com](mailto:dfcteam@edelman.com).

ملاحظات للمحررين:

لمزيد من المعلومات:

فيسبوك: [www.facebook.com/dubaifitnesschallenge](https://www.facebook.com/dubaifitnesschallenge)

إنستغرام: @dubaifitnesschallenge

تويتر: @dxbfitchallenge

الوسم: #Dubai30x30

## نبذة عن تحدي دبي للياقة:

يهدف تحدي دبي للياقة إلى تحفيز سكان وزوار دبي على الارتقاء بمستوى لياقتهم البدنية وتخصيص 30 دقيقة يومياً من وقتهم لممارسة النشاط الرياضي لمدة 30 يوماً متتالية. وتقام الدورة الثالثة من التحدي خلال الفترة من 18 أكتوبر وحتى 16 نوفمبر 2019. ويقدم التحدي مجموعة متنوعة من الأنشطة الرياضية من بينها: الدراجات الهوائية، وكرة القدم، والتجديف بقوارب الكاياك، والرياضات الجماعية، والمشي، واليوغا، وغيرها من الرياضات. ويوجه التحدي دعوته للجميع للمشاركة فردياً أو جماعياً بصحبة الأصدقاء أو العائلة أو زملاء العمل، والاستمتاع بأساليب وطرق جديد لتعزيز مستويات لياقتهم البدنية. ويمكن للمشاركين تتبع مسار تطورهم البدني عبر تطبيق دبي للياقة، وبذلك يساهمون في جعل دبي المدينة الأكثر نشاطاً وحيوية وصحة وسعادة والأذكى على مستوى العالم.