

# تحديات حماسية و أنشطة متنوعة خلال الأسبوع الثالث من تحدي دبي للياقة

الخميس، 12 نوفمبر، 2020، دبي، الإمارات العربية المتحدة



تواصل فعاليات الدورة الرابعة من تحدي دبي للياقة 2020 حيث يعمل سكان المدينة على الحفاظ على لياقتهم من خلال تخصيص 30 دقيقة يومياً من وقتهم لممارسة الرياضة لمدة 30 يوماً متتالياً حتى 28 نوفمبر. وقد أعد التحدي لهذه الغاية جدولاً حافلاً بالفعاليات والأنشطة المجانية التي تشمل إمارة دبي بكاملها وتتنوع بين فعاليات الجري وركوب الدراجات الهوائية وغيرها الكثير.

## أبرز فعاليات تحدي دبي للياقة 2020

بوّجه التحدي دعوته لهواة الدراجات للمشاركة في تحدي دبي للدراجات الهوائية برعاية موانئ دبي العالمية، أحدث فعالية مجانية غير تنافسية تنظم في 20 نوفمبر على شارع الشيخ زايد. يتضمن التحدي سباقاً لمسافتين: سباق 4 كلم المناسب للعائلات وسباق 14 كلم المفتوح. ويمكن لهواة ركوب الدراجات بكافة القدرات ومستويات اللياقة ابتداءً من عمر 5 سنوات وما فوق المشاركة في سباق الـ4 كلم. أما سباق الـ14 كلم فقد ضمّ لهواة ركوب الدراجات من سنّ 13 عاماً وما فوق.

التسجيل متاح الآن عبر الموقع الإلكتروني [www.DubaiRide.com](http://www.DubaiRide.com).

استعدوا للمشاركة في فعالية تحدي دبي للجري برعاية ماي دبي، أكبر فعالية مجانية للجري على مستوى المدينة التي تنتج للجميع تسجيل أرقام قياسية ليكونوا بين الأوائل أو أسرع العدائين. ففي 27 نوفمبر ستحول المدينة إلى ميدان سباق للأشخاص من مختلف الأعمار ومستويات اللياقة. ويمكنكم اختيار المسافة التي تفضلونها في أي موقع والانطلاق منه في الوقت الذي يناسبكم. وإذا كنتم بحاجة إلى تشجيع لمواصلة الحركة، سجلوا في البرامج التدريبية التي تمتد على 28 يوماً للتمرن مع أبرز المدربين والرياضيين المحترفين في المنطقة والاستفادة من نصائح كل من منال رستم وتانيا لولا قدورة وعبد الله بن حجار ولوك مانيوز ولي راين ولوك غافني الذين سيفقدون إرشاداتهم المخصصة لسباق الـ2 كلم والـ5 كلم والـ10 كلم.

يمكن الاطلاع على البرامج التدريبية مجاناً على الموقع الإلكتروني [www.DubaiRun.com](http://www.DubaiRun.com).

ويمكن لسكان دبي أيضاً المشاركة في تحدي أندر آرمور الذي يعتبر من أبرز اختبارات التحمل وأكثرها متعة. فأنتم مدعوون في 20 نوفمبر إلى التوجه إلى قرية موانئ دبي العالمية في كابت بيتش للياقة لاختبار سرعتكم ولياقتكم عبر سلسلة من الحواجز والتحديات. وسيتم اختيار الفائز والفائزة بلقب رياضي "أندر آرمور" لعام 2020. يقام التحدي بين الساعة 8 صباحاً و 6 مساءً.

## أبرز قرى اللياقة

تعد قرى اللياقة الوجهة الأمثل لاختبار مختلف أنواع الرياضة التي تشمل السبينغ واليوغا والملاكمة وغيرها. ويتعين على الراغبين في المشاركة التسجيل مسبقاً عبر الموقع الإلكتروني: [www.dubaifitnesschallenge.com](http://www.dubaifitnesschallenge.com).

وستشغل قرية ماي دبي في فستيفال سيتي مول للياقة أحدث وجهة للمغامرات المناسبة لكافة أفراد العائلة. فاستعدوا لمغامرات شتيرة في القوس واستمتعوا بالقفز على منصات بارتفاع 4 و6 أمتار أو بركوب الدراجات على أكبر حلبة متنقلة في المنطقة. كما تقدم القرية للزوار أنشطة متنوعة تتوزع على أربع مناطق بالإضافة إلى IMAGINE، تمرين اللياقة الحماسي من "فيتنس فيرست". ويجد زوار القرية أيضاً مناطق لممارسة كرة القدم وكرة السلة إلى جانب مسرح التمارين.

تفتح قرية ماي دبي في فستيفال سيتي مول للياقة أبوابها للزوار ابتداءً من الساعة 2 عصرًا إلى الـ10 ليلاً من الأحد إلى الأربعاء ومن الساعة 2 عصرًا حتى منتصف الليل يوم الخميس، ومن الساعة 12 ظهرًا حتى منتصف الليل يومي الجمعة والسبت.

استمتعوا بأشعة الشمس برفقة الأصدقاء والعائلة في قرية موانئ دبي العالمية في كايت بيتش للياقة التي تضم خمس عشرة منطقة مختلفة تقدم مجموعة أنشطة وتجارب مناسبة للجميع وتلتزم بأعلى معايير السلامة والإجراءات الاحترازية لتحقيق التباعد الاجتماعي وضمان سلامة الجميع. جربوا تمرينًا مختلفًا كل يوم بدءًا من التأمل واليوغا والفنون القتالية وصولاً إلى التمارين عالية الشدة وتمرين تعزيز القوة وغيرها. شاركوا أيضاً في الأنشطة العائلية المسلية كتمارين القفز على المنصة في "فيتيت ريباوندر" أو توجهوا إلى منطقة Teen Fit للمشاركة في معسكرات التدريب وحصص الرقص والتدريب الوظيفي للأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 13 و 18 عاماً. ويتضمن "مخيم الأطفال" أيضاً منطقة Skill & Play التي يمكن للمشاركين فيها خوض تحديات التسلق. كما يمكن للنساء ممارسة الرياضة بخصوصية تامة في جناح "موانئ دبي العالمية" للسيدات.

تفتح القرية أبوابها من الأحد إلى الخميس من الساعة 2 ظهرًا إلى الـ11 ليلاً، ويومي الجمعة والسبت من الـ7 صباحاً إلى الـ11 ليلاً.

شاركوا في أنشطة عائلية ممتعة في قرية بنك الإمارات دبي الوطني في الخوانج للياقة حيث يمكنكم ركوب الدراجات لفترات نصف ساعة طيلة النهار. وتقدم القرية برنامجاً يومياً متنوعاً من الأنشطة على مسرح اللياقة إلى جانب الحصص الجماعية والتمارين المتاحة للجميع في المنطقة العائلية للياقة برعاية غرفة دبي. والجديد هذا العام منطقة Skill & Play للأطفال التي تتضمن معسكرات تدريب مخصصة للصغار، إلى جانب تمارين مسلية أخرى مثل تسلق الجدران واجتياز المسارات التي تتخللها عوائق، وسيكون موظفون حاضرين في الموقع لتقديم المساعدة. هذا وتضم القرية جناح "استر" للياقة المخصص للسيدات والذي يتيح لهنّ ممارسة الرياضة في مكان مغلق كلياً.

تفتح القرية أبوابها للزوار من الساعة 4 عصرًا إلى الـ11 ليلاً من السبت إلى الأربعاء ومن الساعة 4 عصرًا حتى منتصف الليل يومي الخميس والجمعة.

### اللياقة بمتناول الجميع

توفر دورة هذا العام من التحدي أدوات رقمية مجانية تهدف الى تسهيل ممارسة الرياضة. ويضع التحدي في متناولكم مجموعة واسعة من الحصص التدريبية المجانية بالكامل والمتوفرة طوال الشهر وتشمل حصصاً جماعية وخاصة في أبرز نوادي دبي مع أكثر من 200 فعالية افتراضية مجانية تتوفر يومياً ويستضيفها كل من "Studios TV" و"Find Fit People" على الموقع الإلكتروني للتحدي.

ويقدم مركز المحتوى الافتراضي "دليلك للتحدي" برعاية فيتيت مجموعة من مقاطع الفيديو لتمرين رياضية وتحديات يومية ووصفات صحية ونصائح حول اللياقة والصحة العقلية وغيرها الكثير. ويوفر أيضاً محتوى مخصصاً للأطفال من "بي جي ماسكس" و"موشنجيت" و"أي أم جي عالم من المغامرات" و"إي أي سبورتنس فيفا 21". وإن كنتم من محبي الرياضة في الهواء الطلق، استخدموا "دبي مدينة اللياقة برعاية اتصالات" وهي خارطة افتراضية لدي دبي تضم 30 موقعاً لممارسة الرياضة على مستوى المدينة.

هذا وسيتمكن المشاركون في تحدي دبي للياقة من الوصول مجاناً ولمدة 30 يوماً إلى تطبيقات اللياقة العالمية الرائدة مثل Fitbit Premium و NEOU و Steppi و Sweat و Sworikit و Daily Burn و FIIT و Les Mills on Demand.

### مراكز اللياقة لكافة أفراد المجتمع

يمكن لسكان دبي المشاركة في التمارين اليومية لمدة 30 دقيقة في مراكز اللياقة الموزعة على المدينة على مقربة من المناطق السكنية والتجارية. في ما يلي مراكز اللياقة التي ستفتح أبوابها للمشاركين في الأسبوع المقبل:

التاريخ	المركز	الموقع
حتى 14 نوفمبر 6:30 صباحاً - 9 مساءً	مركز دبي للسلع المتعددة للياقة: ستقام في حديقة أبراج بحيرات جميرا بحيرات جميرا تمارين وحصص وأنشطة لياقة على مدى تسعة أيام. اختاروا ما يستهويكم من حصص اليوغا الصباحية أو الرقص أو تمارين كامل الجسم أو الأنشطة المخصصة للأطفال وغيرها.	أبراج بحيرات جميرا
حتى 14 نوفمبر 8 صباحاً - 8 مساءً	مركز نادي زعبيل للسيدات للياقة: يشمل مرافق مخصصة للسيدات حيث يمكنهنّ ممارسة الرياضة مع مدربات لياقة معتمدات دولياً والمشاركة في حصص جماعية بما في ذلك برامج Les Mills و Pound Fit واليوغا والبيلاتس وركوب الدراجات والبرامج المائية وغيرها.	زعبيل
حتى 14 نوفمبر 10 صباحاً - 9 مساءً	مركز دبي أولتليت مول للياقة: خذوا استراحة من التسوق في دبي أولتليت مول وجربوا أكثر من 10 حصص مختلفة بدءاً من تمارين القلب، والقتال، واليوغا، والبيلاتس،	دبي أولتليت مول

	والزومبا، وصولاً إلى تحدي الترياثلون. ويمكن للأطفال أيضاً المشاركة من خلال جلسات ملاكمة وزومبا مخصصة لهم.	
الجدا ف	مركز نادي ضباط شرطة دبي للياقة: اختيروا مجموعة متنوعة من الحصص التدريبية التي يقدمها أبرز مدربي نادي ضباط شرطة دبي وشاركوا في مغامرات متنوعة من فنون القتال والكروس فت والبيلاتيس وغيرها من الحصص.	15-23 نوفمبر 5:30 عصراً - 6:30 مساءً
طريق القدرة	مركز المدينة المستدامة للياقة: الجميع مدعو لتجربة مجموعة متنوعة من الأنشطة الرياضية من الألعاب المائية والأيروبولك والزومبا وركوب الدراجات وصولاً إلى حصص فنون القتال ومعسكرات التدريب وحصص كرة القدم والتنس الممتعة وحتى ركوب الخيل.	15-28 نوفمبر 4 عصراً - 8 مساءً
مركز حتا للفنون	مركز حتا للياقة: استمتعوا بسكون منطقة حتا وتوجهوا إلى مركز اللياقة الجديد فيها لخوض تجربة تأمل ويوغا لا تنتسى.	حتى 28 نوفمبر طيلة النهار

ومن الفعاليات اللافئة في برنامج تحدي دبي للياقة لهذا العام الترياثلون الذي يقام وسط المناظر الطبيعية الرائعة في حتا من خلال فعالية "عرت أند تونك ترياثلون". "حتا" وسلسلة سباقات الجري العائلية الممتعة "سكتشرز برفورمانس ران 1" وفعالية "أوين ووتر سوبيم" في لا مير" للسياحة.

ويستطيع الصغار المشاركة في فعاليات اللياقة مع شخصية مدهش وتحدي تيك توك MyModhesh #SkechersMovesModesh. ابتداءً من 16 نوفمبر، تابعوا صفحة مدهش على تيك توك MyModhesh للانضمام إلى تحدي الهاشاج الممتع والحصول على فرصة الفوز بجائزة من سكتشرز تفدر قيمتها ب1500 د.إ.

وفي ما يلي الفعاليات التي تنتظركم خلال الأسبوع الثالث من تحدي دبي للياقة 2020:

التاريخ	المركز	الموقع
13 نوفمبر	عرت أند تونك ترياثلون": حُتَا: استمتعوا بالمناظر الطبيعية الرائعة مع تحدي السباحة في سد حتا، وفودوا دراجتكم عبر الطرق المتعرجة في جنرايتور هيل وشاركوا في تحدي الجري عبر التلال والمنحدرات في اختبار لطاقتكم القوي.	نادي حتا الرياضي، حتا
13 نوفمبر	سكتشرز برفورمانس ران 1: اقضوا نهاراً ممتعاً مع العائلة وشاركوا في فعالية "سكتشرز برفورمانس ران 1" التي تتألف من ستة سباقات تقام في 13 نوفمبر وهي متاحة للأفراد من كافة الأعمار والقدرات. يمكنكم المشاركة في سباق الـ 2.5 كلم المناسب للأمهات والآباء والأطفال أو في سباق الـ 5 والـ 10 كلم المناسبين لمحترفي الرياضة.	رايب ماركت ، أكاديمية شرطة دبي
14 نوفمبر 7:30 صباحاً	أوين ووتر سوبيم" في لا مير: يمكن لهواة السباحة بمختلف أعمارهم وقدراتهم الرياضية وحتى العائلات الاختيار بين مسافات 200 متر، و400 متر، و800 متر، أو 1600 متر أو المشاركة في سباق تابع للفرق في أجواء مسلية.	لا مير
14 نوفمبر ابتداءً من الساعة 6 صباحاً	ريبورن فور ايسنج - تي تي تي السلسلة 2: بات بالإمكان التسجيل للمشاركة في النسخة الثانية من فعالية "ريبورن تو رايسنج" ضمن فئتين: Time Trial Bike و Road Bike. وستتخل كل سباق والسلسلة ككل فائزين في عدد من الفئات: أسرع فريق ذكور، وأسرع فريق إناث، وأسرع فريق مختلط.	مضمار الدراجات الهوائية، بعد منتجع باب الشمس
حتى 21 نوفمبر 3 عصراً - 3:45	سيتي سينتر ديرف: امنحوا أنفسكم استراحة من جولة التسوق ومارسوا التمارين الرياضية في سيتي سنتر ديرة ضمن تحدي دبي للياقة. انضموا إلى جلسة واحدة مدتها 45 دقيقة وتشمل تدريبات مكثفة وتمارين مسلية مثل الزومبا والرفصات البوليوودية وفنون القتال وغيرها الكثير.	سيتي سنتر ديرة
كل سبت حتى 28 نوفمبر 9:30 - 11:30 صباحاً	مخيم مركز "دوريس دوان يونغ للتوحد": يستضيف مركز "دوريس دوان يونغ للتوحد" مخيم اللياقة الخاص بالشباب من أصحاب الهمم الذين يبلغون 13 سنة من العمر وما فوق مع مرافقيهم خلال تحدي دبي للياقة. كل المواقع والأنشطة في هذا المخيم جرى تجهيزها بعناية من قبل الفريق السريري المختص في المركز وبإشراف محلل سلوك معتمد من قبل مجلس الإدارة للمساعدة في توفير نمط حياة نشط وصحي للشباب من أصحاب الهمم.	عالم دبي للرياضة
حتى 28 نوفمبر 8 صباحاً - 11:30 ليلاً	عالم دبي للرياضة: سيضيف مركز دبي التجاري العالمي المزيد من الحيوية إلى الأجواء من خلال استضافته الدورة العاشرة من "عالم دبي للرياضة". أياً تكن الرياضة المفضلة لديكم، من كرة القدم إلى كرة السلة والكريكيت أو تنس الريشة وغيرها، يمكنكم أن تستمتعوا بها في هذه الوجهة	مركز دبي التجاري العالمي - قاعة زعبيل (4 و 6)

	الرياضية الداخلية التي توفر جميع الأنشطة المناسبة لمختلف الاهتمامات ومستويات اللياقة. يُمكنكم المشاركة بطرق متعددة، مثل استئجار ملعب أو مساحة محددة للعب مع الأصدقاء، أو الالتحاق بالأكاديمية الرياضية لتحسين لياقتكم.	
حتى 28 نوفمبر 7 صباحاً	دبي-فستيفال-بلازا: توفر حصص اليوغا اليومية ضمن سلسلة You Gotta Nourish to Flourish أجواء كفيلة بتعزيز الحيوية والشعور بالنشاط.	دبي فستيفال بلازا
حتى 28 نوفمبر 11 صباحاً - 12:30 ظهراً	نخيل فول: استمتعوا بأجواء النشاط والحيوية بعد ظهر السبت من خلال حصص "زومبا" و"بوت كامب" لمدة 30 دقيقة من "فيتنس فيرست". ليس هذا فحسب، بل سيمنح المدربون جميع الحاضرين قسائم مشاركة مجانية تساوي 130 درهماً.	نخيل مول، نخلة جميرا
حتى 28 نوفمبر	سبتي ستر مردف: يمكن للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 سنوات و12 سنة المشاركة مجاناً في حصص تدريبية في مخيم "مردف كامب" تحت إشراف مدربين معتمدين.	سبتي مردف
حتى 28 نوفمبر	مول الإمارات: كونوا من أوائل المنضمين إلى جولات المشي في المول والمستفيدين من برامج وجبات غذائية مخفضة الكلفة ومن نصائح غذائية من "رايت بايت" أو شاركوا في الأنشطة الترفيهية التي تركز على الصحة طوال عطلة نهاية الأسبوع. يمكنكم حتى الحصول على فرصة الفوز بملابس بقيمة ألف درهم من "لولو ليمون". كل ما عليكم فعله هو تحميل مقطع فيديو لكم وأنتم تمارسون أنشطة اللياقة على إنستغرام باستخدام الوسم: #thesweatlifeme.	مول الإمارات
حتى 28 نوفمبر الجمعة: 9-10 صباحاً السبت: 5-6 مساءً	سبتي وولك: شاركوا في حصص اليوغا المجانية في نهاية كل أسبوع ابتداءً من 6 نوفمبر، والتي تستضيفها مدربة اليوغا الشهيرة دينا قصير. انطلقوا في رحلة تعزيز المرونة والحركة من خلال هذه الحصص التي تركز على العقل وتقوية الجزء الأوسط من الجسم.	سبتي وولك
حتى 28 نوفمبر	دبي مارينا فول: استمتعوا بعروض حصرية على كافة العلامات التجارية الخاصة باللياقة سواء كنتم تبحثون عن ثياب يوغا جديدة لدى لولوليمون أو حذاء رياضي لدى أديداس أو حتى مكملات غذائية من "عود هيلث اند نوتريشون" وغيرها.	دبي مارينا مول
حتى 28 نوفمبر	فول دبي: استفيدوا من خصومات وعروض استثنائية لكافة احتياجاتكم المتعلقة في اللياقة من أكثر من 1300 متجر وعلامة تجارية.	دبي مول

## خصومات كبيرة

استفيدوا من خصومات لافتة تقام على مستوى المدينة لشراء أحدث ملابس الرياضة والمعدات الرياضية.

يشجع جامبو، المتجر الرائد في مجال الإلكترونيات، على المشاركة في التحدي من خلال عروض ممتازة تقام بين 12 و14 نوفمبر، حيث يمكنكم شراء سوار لياقة أو سماعات أذن أو ساعة ذكية أو أي منتج آخر له علاقة بالحفاظ على الصحة، للحصول على فرصة الفوز بجوائز قيمة. أنفقوا ما لا يقل عن 500 درهم إماراتي للدخول في سحب على ساعة رياضية جديدة رائعة من Suunto GPS لرصد مستوى اللياقة عالي التقنية. سيتم تقديم 30 ساعة رياضية كهدية، فابدأوا بالتسوق الآن وجربوا حظكم.

لا تفوتوا هذه العروض اللافته. ويمكنكم الإطلاع على كافة تفاصيل الفعاليات عبر الموقع الإلكتروني: [www.dubaifitnesschallenge.com](http://www.dubaifitnesschallenge.com)

ويحظى "تحدي دبي للياقة" هذا العام بدعم كبير من قبل عدد من الجهات الرسمية وشركات القطاع الخاص التي تحرص على المساهمة الفعالة لتحفيز الجميع في مجتمع دبي على اتباع أسلوب حياة صحي. ويُنظم التحدي بالتعاون بين دائرة السياحة والتسويق التجاري بدبي "دبي للسياحة" ومجلس دبي الرياضي، ويحظى برعاية كل من موانئ دبي العالمية، وبنك الإمارات دبي الوطني، وماي دبي، وبالتعاون مع غرفة دبي، ودبي فستيفال سيتي مول، وبلدية دبي، وطيران الإمارات، و"فيتنيت"، واتصالات، وشمال - كاي بي بيتش، بالإضافة إلى الشركاء الرسميين شبكة الإذاعة العربية، ومستشفيات وعيادات أستر، وبركات، وضمان، وأي إم جي عالم من المغامرات، وشيلد الشرق الأوسط، وطلبات، فيما تضم قائمة شركاء القطاع الحكومي كلا من لجنة تأمين الفعاليات، وهيئة الصحة بدبي، وهيئة المعرفة والتنمية البشرية في دبي، وشرطة دبي، ووزارة التربية والتعليم، وهيئة الطرق والمواصلات.