



26 أكتوبر - 24 نوفمبر 2018

خبر صحفي

"تحدي دبي للياقة 2018" يرحب بجميع سكان زوار دبي في قرى اللياقة الخمس الموزعة على أنحاء الإمارة

- يُقدم تحدي دبي للياقة على مدار 26 يوماً ابتداءً من 28 أكتوبر ولغاية 22 نوفمبر خمسة قرى مجانية للياقة البدنية في كل من "كايت بيتش" و"نخلة جميرا" و"مركز دبي المالي العالمي" و"أبراج بحيرات جميرا" و"الخوانيج" لضمان المشاركة وسهولة الوصول لكافة أفراد المجتمع
- تتضمن أبرز فعاليات قرى اللياقة: سباق العوائق الذي يمتد على طول 2 كيلومتراً على شاطئ "كايت بيتش" ويحتوي على 12 عائق، مضمار نخلة جميرا المضيء، وأحدث أجهزة محاكاة لعبة الجولف في مركز دبي المالي العالمي، ومضمار حواجز وياقة رائعة من الرياضات المناسبة لجميع أفراد العائلة في حديقة مركز دبي للسلع المتعددة، ودراجات يمكن ركوبها مجاناً ومسارات للجري ونادي لياقة مخصص للسيدات فقط في الخوانيج
- يهدف التحدي إلى استقطاب مليون مشارك للالتزام بمزاولة 30 دقيقة من النشاط الرياضي يومياً لمدة 30 يوماً، وانطلاقاً من طبيعة التحدي الشاملة تقدم قرى اللياقة البدنية مجموعة متنوعة من الأنشطة الرياضية ودروس اللياقة التي تناسب كافة الأعمار والقدرات والمهارات البدنية

دبي، الإمارات العربية المتحدة، 4 نوفمبر: افتتح "تحدي دبي للياقة" خمس قرى مخصصة للياقة في 28 أكتوبر وعلى مدار 26 يوماً، لتوفر باقة واسعة من الأنشطة المتنوعة المناسبة لمختلف الفئات العمرية والقدرات ومستويات اللياقة. وتواصل القرى استقبال زوارها حتى 22 نوفمبر بهدف تمكين الجميع، من كافة مجتمعات مدينة دبي، من تخصيص 30 دقيقة يومياً للنشاط البدني في روتين حياتهم اليومي، والمساهمة في إحداث تغيير إيجابي في حياة المجتمع وأسلوب حياة سكان الإمارة. تستقبل قرى اللياقة المشاركين يومياً لاختبار طيف واسع من الأنشطة الرياضية، والمناطق الرياضية المتخصصة، والاستعانة بالمدرسين الخبراء والمرافق المجهزة، إضافة إلى الاستمتاع بأوقات الافتتاح المناسبة خلال أيام الأسبوع وعطلات نهاية الأسبوع، بهدف تحويل مدينة دبي إلى صالة رياضية كبرى مجانية للجميع لتحقيق بذلك خطوة إضافية نحو التحول إلى المدينة الأكثر نشاطاً على مستوى العالم.

وتعد قرية **مركز دبي المالي العالمي للياقة** التي تقام برعاية غرفة دبي وبالتعاون مع مركز دبي المالي العالمي وبدعم من "تكنوجيم" بمثابة مركز الابتكار والتكنولوجيا للتحدي، وتقدم أكثر من **300 حصة لياقة مجانية** على المسرح الرئيسي، بما فيها **تمارين البيلاتيس (Mat Pilates)** و**دروس الحركة من "ريبوك"** الذي ينظمه "نادي الطيران"، و**تمارين كارديو الهيب هوب (Hip Hop Cardio)** و**تمارين التواتر عالية الكثافة (HIIT)** برفقة مدربي "ريغورم أثليتيكا"، و**تمارين لياقة الملاكمين المتخصصة (Boxercise)** من "راوند 10". ويدعو التحدي الشركات والمؤسسات إلى تشجيع موظفيهم وعائلاتهم على تخصيص وقت للنشاط البدني خلال



26 أكتوبر - 24 نوفمبر 2018

الأسبوع و والاستفادة من أحدث المعدات التي توفرها "تكنوجيم" وتلقي التوجيه الاحترافي حول تمارين التدريب الدائري (Circuits) الاحترافية وركوب الدراجات (Skill bikes) برفقة أفضل المدربين من "بيرهاوس جيم". ويمكن لعشاق الجولف المبتدئين صقل مهاراتهم على أحدث أجهزة محاكاة لعبة الجولف (Golf Simulator) بمساعدة المحترفين من نوادي الجولف العديدة في دبي. وتتوفر في القرية أيضاً رياضة "البادل تنس" (Paddle Tennis) الأسرع انتشاراً في العالم والمقامة أمام بوابة مركز دبي المالي العالمي الشهيرة. تستقبل قرية مركز دبي المالي العالمي للياقة زوارها حتى 22 نوفمبر من الساعة 7:00 صباحاً وحتى 21:00 ليلاً خلال أيام الأسبوع، ومن الساعة 15:00 بعد الظهر حتى 21:00 ليلاً أيام الجمعة، ومن 14:00 ظهراً حتى 21:00 ليلاً أيام السبت.

وبدورها، توفر قرية مركز دبي للسلع المتعددة للياقة التي تنظم برعاية ديكاثلون وبالتعاون مع مركز دبي للسلع المتعددة، أكثر من 400 درس لياقة مجاني بما فيها تمارين العراك الجسدي (Body Combat) والهجوم الجسدي (Body Attack) من "فيتنس فيرست" (Fitness First) والزومبا (Zumba) ومعسكر "سيدفليكس" (Speedflex Bootcamp) والكارما (Karma) ويوغا التأمل (Meditation Yoga). ويمكن للأشخاص الذين يحضرون في أوقات مبكرة المشاركة في جلسات اليوغا الفنية (Artistic Yoga) في الساعة 7 صباحاً طيلة أيام الأسبوع. وستشكل الرياضات الجماعية محور تركيز رئيسي للقرية عبر الملاعب المصممة خصيصاً للعب كرة السلة وكرة القدم وكرة الريشة وكرة الطائرة، إضافة إلى البطولات المنتظمة خلال مدة التحدي. ويمكن لأفراد الأسرة اكتساب المزيد من اللياقة البدنية في منطقة الألعاب المسلية لإطلاق العنان Adrenaline Village (Just Play) التي تضم مضمار حواجز النينجا للصغار والكبار (Ninja warrior assault course) وتسلق الجدران (Climbing and Bouldering Walls) وورش الألعاب البهلوانية (Acrobatics Workshops) والتمارين الأكاديمية الرياضية (Sports Academies Training) وتدريباً متخصصاً على الباركور (Specialist Parkour Training). تستقبل قرية مركز دبي للسلع المتعددة للياقة زوارها حتى 22 نوفمبر من الساعة 7:00 صباحاً وحتى 22:00 ليلاً خلال أيام الأسبوع، ومن الساعة 14:00 بعد الظهر حتى 22:00 ليلاً أيام الجمعة، ومن 12:00 ظهراً حتى 21:00 ليلاً أيام السبت.

أما عشاق الرمال الذهبية وركوب أمواج البحر، فيمكنهم التوجه إلى قرية الشاطئ للياقة التي تقام برعاية دو وبالتعاون مع مراس بلدية دبي، وتوفر أكثر من 400 حصة لياقة مجانية على الشاطئ وتحتضن دروس اليوغا الصباحية (Sunrise Yoga) في الساعة صباحاً ودرساً يومياً للرياضيات المائية (DFC Aqua) للراغبين بممارسة تمارين مستوحاة من الأنشطة البحرية. وستتوفر بطولات وملاعب كرة الطائرة الشاطئية (Beach volleyball) والكريكت (Cricket) وكرة القدم (Soccer) وسترافقها منطقة رياضات مائية لركوب قوارب الكاياك (Kayak) وقوفاً على الألواح (Stand-up Paddle-boarding). وعلاوة على ذلك، ينطلق "سباق العوائق" (National Obstacle Course) على شواطئ الخليج العربي لمسافة قدرها 2 كيلومتراً يتخللها 12 حاجزاً منها الكرة المتأرجحة والحواجز ومسارات التسلق والزحف وذلك تحت إشراف نحو 20 مدرباً لتوفير تحدٍ رائع يمكن للجميع ممن يزيد أعمارهم على الخامسة المشاركة



26 أكتوبر - 24 نوفمبر 2018

فيه. ولتجربة مفعمة بالتشويق والإثارة، يمكن للمشاركين أيضاً ركوب الأرجوحة الضخمة (XDubai Swing Shot). تستقبل قرية الشاطئ للياقة زوارها يومياً حتى 22 نوفمبر من الساعة 7:00 صباحاً وحتى 18:00 ليلاً.

وتشهد قرية نخلة جميرا للياقة التي تنظم برعاية هيئة كهرباء ومياه دبي وبالتعاون مع نخيل انضمام نوادي الجري للتدرب إلى جانب المشاركين الذين يتسنى لهم الاستفادة مما يزيد على 300 حصة لياقة مجانية على المسرح الرئيسي بما فيها تمارين "لي فيت" (LeFit) المخصصة للأمهات والحوامل من "أناتومي ريهاب" (Anatomy Rehab) وكرديو القفز (Hip Hop Cardio)، و"ريوك فيوجن" (Reebok Fusion) من "نادي الطيران"، إضافة إلى معسكر باري الشهير في دبي (Barry's Boot Camp). ويمكن لعشاق اللياقة المحترفين والجدد اختبار "مسار اللياقة الافتراضي على نخلة جميرا" الذي يضم 12 محطة تدريبية يقدمها مدربون افتراضيون حول تمارين متنوعة مثل تمارين شد البطن وعضلات الصدر والتمارين الرباعية والقفز وغيرها. واعتباراً من الساعة السادسة من مساء كل يوم، يمكن للمشاركين الجري على مضمار نخلة جميرا المضيء الذي يمتد على طول 3.2 كيلومتراً وسط إنارة مخصصة وأصوات تفاعلية وموسيقى توفر معاً تجربة الغابة المطيرة ومسار الدببة المحببة وطريقاً حجرياً غنياً بالألوان ومنطقة للحفلات. ويمكن للزوار إراحة عضلاتهم بفضل جلسات العلاج الفيزيائي اليومية من "أناتومي ريهاب". تستقبل قرية نخلة جميرا للياقة زوارها حتى 22 نوفمبر من الساعة 7:00 صباحاً وحتى 22:00 ليلاً من الأحد إلى الأربعاء، ومن الساعة 7:00 صباحاً حتى 23:00 ليلاً أيام الخميس، ومن 14:00 ظهراً حتى 23:30 ليلاً أيام الجمعة، ومن 14:00 ظهراً حتى 22:00 ليلاً أيام السبت.

وتأتي قرية ممشى الخوانيج للياقة برعاية إينوك وبالتعاون مع بلدية دبي، لتحتفي بفوائد رياضة ركوب الدراجات الصحية، حيث تم تأسيس نوادٍ لركوب الدراجات لليافعين أو الأسر، والذين تزيد أعمارهم على 60 عاماً، وكذلك أصحاب الهمم. وتتوفر أيضاً الدراجات التي يمكن للكبار والصغار ركوبها مجاناً، إضافة إلى جناح خاص للسيدات فقط. ويتواجد في القرية مدربون محترفون لمساعدة المشاركين على إتقان ركوب دراجات اللياقة الآلية وغيرها من معدات اللياقة المتوفرة التي توفرها "تكنوجيم" (Technogym)، في حين تتيح الحديقة المضاءة للراغبين فرصة التمتع بخوض الجولات المضيئة لركوب الدراجات. ولركوب الدراجات باحترافية، يوفر "بومب تراك" (XDubai Pump Track) جلسات للتدريب على دراجات "بي إم إكس" (BMX) والتزلج على الألواح و"السكوتر" (Scooter) تحت إشراف متخصصين، في حين يمضي الأطفال وقتاً ممتعاً بتجربة حلبة الملاكمة المطاطية (Inflatable Boxing Ring)، وملعب الأطفال، وتدريبات الباركور المتخصصة (Expert Parkour Tuition) لاجتياز مجموعة متنوعة من الحواجز. تستقبل قرية ممشى الخوانيج للياقة زوارها حتى 22 نوفمبر من الساعة 16:00 بعد الظهر وحتى 22:00 ليلاً خلال أيام الأسبوع، ومن الساعة 15:00 بعد الظهر حتى 23:00 ليلاً أيام الجمعة، ومن 16:00 بعد الظهر حتى 21:00 ليلاً أيام السبت.

وتوفر "ميديكليник" (Mediclinic) المتواجدة في قرى اللياقة الخمس، منطقة مخصصة للاستشارات الصحية لإجراء الفحوص المجانية مثل فحص مؤشر كتلة الجسم وضغط الدم ومستويات



26 أكتوبر - 24 نوفمبر 2018

سكر الدم، ويأتي مقطع فيديو التمارين الذي أعدته "شركة وإلت ديزني" خصيصاً لـ "تحدي دبي للياقة 2018"، والمستوحى من أشهر الشخصيات والأغاني في أفلام "ديزني" و"مارفل" و"بيكسار"، ليضفي جواً من المرح على أنشطة اللياقة البدنية، حيث يتوفر هذا التمرين المميز في كل من "قرية مركز دبي للسبع المتعددة للياقة"، و"قرية الشاطئ للياقة"، و"نخلة جميرا" و"الخوانيج".

ويتيح "تطبيق دبي للياقة" المتوفر على متجر "آبل" Apple Store و"جوجل بلاي" Google Play، للمشاركين إمكانية التسجيل رسمياً في التحدي وتتبع أدائهم واستكشاف فعاليات ودروس اللياقة وغيرها من الأنشطة، إضافة إلى تشجيع الأصدقاء وأفراد الأسرة عبر المشاركة الاجتماعية. ويمكن الاطلاع على مزيد من التفاصيل على الموقع الإلكتروني الرسمي لتحدي دبي للياقة: www.dubaifitnesschallenge.com

وتعود مبادرة "تحدي دبي للياقة" التي أطلقها العام الماضي سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي، في دورتها لهذا العام متضمنة الكثير من الأنشطة والفعاليات سعياً إلى استقطاب مليون مشارك للالتزام بالتحدي وممارسة 30 دقيقة من النشاط البدني يومياً لمدة 30 يوماً.

ويعد "تحدي دبي للياقة" الذي انطلقت فعالياته في 26 أكتوبر وتستمر حتى 24 نوفمبر 2018، الحدث الوحيد للياقة البدنية على مستوى العالم الذي تمتد فعالياته شهراً كاملاً وتشمل المدينة بأكملها. وهذا العام، ستواصل دبي مسيرتها الرامية إلى أن تصبح المدينة الأكثر نشاطاً وممارسة للرياضة على مستوى العالم في ظل هدفها الطموح لاستقطاب أكثر من مليون مشارك في مبادرة زاخرة بالعديد من الأنشطة والفعاليات الترفيهية ومحفزة على الصعيد الشخصي، تشارك فيها مختلف المجتمعات والفئات العمرية والقدرات ومستويات اللياقة البدنية في دبي. بدأ الالتزام بالمشاركة في "تحدي دبي للياقة 2018"، وجميع اليا فعين وأفراد العائلة بمختلف أعمارهم وأصحاب الهمم والمقيمين الجدد والزوار، والهيئات الحكومية والشركات وخبراء اللياقة والمؤسسات التعليمية، مدعوون للمشاركة بهذه المبادرة.

-انتهى-

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة:

الموقع الإلكتروني: www.dubaifitnesschallenge.com

فيسبوك: www.facebook.com/dubaifitnesschallenge

انستغرام: @dubaifitnesschallenge

تويتر: @dxbfitchallenge

الوسم: #Dubai30x30

*للاطلاع على كافة تفاصيل التحدي أو جدولته اليومي، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.dubaifitnesschallenge.com أو تفقد "تطبيق دبي للياقة".

لمزيد من المعلومات والصور، يرجى التواصل مع: أصداء بي سي دبلو dfc@bm.com / 971 4 450 7600+ أو mediarelations@dubaitourism.ae

الشركاء لتحدي دبي للياقة 2018:



26 أكتوبر - 24 نوفمبر 2018

- الشركاء الاستراتيجيون: "هيئة كهرباء ومياه دبي" (ديوا)؛ "شركة الإمارات للاتصالات المتكاملة" (دو)؛ "مجلس دبي الرياضي"؛ "دائرة السياحة والتسويق التجاري بدبي"؛ "هيئة المعرفة والتنمية البشرية"؛ "شركة بترول الإمارات الوطنية (إنوك)"؛ "بنك الإمارات دبي الوطني"؛ "هيئة الطرق والمواصلات".
- الشركاء الرسميون: شبكة الإذاعة العربية؛ الشركة الوطنية للضمان الصحي (ضمان)؛ طيران الإمارات؛ شركة غلانيا؛ ميداكلينيك؛ ناكي؛ أبو قوس؛ تكنوجيم؛ المنطقة الحرة بمطار دبي (دافزا)؛ غرفة تجارة وصناعة دبي؛ دائرة التنمية الاقتصادية (اقتصادية دبي)؛ هيئة الصحة بدبي؛ بلدية دبي؛ واحة دبي للسيليكون.
- شركاء المواقع: دبي فستيفال سيتي؛ مركز دبي المالي العالمي؛ مركز دبي للسلع المتعددة؛ إعمار؛ مراس؛ نخيل.
- الرعاية الداعمون: ديكاثلون؛ لجنة تأمين الفعاليات؛ هواوي؛ افكو العالمية للأغذية؛ ماي دبي؛ نون؛ بيسيكو.

حول "تحدي دبي للياقة":

تم إطلاق مبادرة "تحدي دبي للياقة" لتحفيز كافة المقيمين في إمارة دبي وزوارها على تعزيز نشاطهم البدني والالتزام بممارسة النشاطات الرياضية لمدة 30 دقيقة يومياً على مدار 30 يوماً. ويضم التحدي الذي ينطلق بتاريخ 26 أكتوبر ويستمر حتى 24 نوفمبر 2018، جميع أشكال الأنشطة البدنية الرياضية، بدءاً من كريكيت الشاطئ وركوب الدراجات الهوائية وكرة القدم إلى التجديف على الألواح ووقفاً، والألعاب الجماعية والمشى وتمارين اليوغا والكثير غيرها. ويدعو التحدي الجميع للمشاركة فردياً أو برفقة الأصدقاء وأفراد العائلة والزلاء للاستمتاع بتجربة طرق جديدة ومشوقة لتحسين لياقتهم البدنية. ويمكن للمشاركين مراقبة مستوى أدائهم عبر تطبيق "تحدي دبي للياقة" والمساهمة في تحويل دبي إلى إحدى أكثر المدن نشاطاً وصحة وسعادة وذكاء على مستوى العالم.