

SUMMER

DAILY ACTIVITIES FOR ADULTS

TIME	SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
08.00	TAICHI Group Movement Studio (Male Instructor)		STRETCH CLASS Group Movement Studio (Male Instructor)	STRETCH CLASS Group Movement Studio (Male Instructor)	TAICHI (Ladies) Group Movement Studio	PRANAYAMA Yoga Studio (Female Instructor)	MEDITATION Yoga Studio (Female Instructor)
11.00					STRETCH CLASS (Ladies) Group Movement Studio	STRETCH CLASS (Ladies) Group Movement Studio	STRETCH CLASS Group Movement Studio (Male Instructor)
					RELEASE & RE-ALIGN (Ladies) Gyrotonic Studio	RELEASE & RE-ALIGN Gyrotonic Studio	RELEASE & RE-ALIGN (Ladies) Gyrotonic Studio
15.00	EMBROIDERY House of Inspiration	*COOKING CLASS <i>(Chargeable)</i>	EMBROIDERY House of Inspiration	*CLAY WORKSHOP Centre of Wellness & Healing <i>(Chargeable, max. 4 guests)</i>	DOT PAINTING House of Inspiration	WELLNESS TALK House of Wisdom	WELLNESS TALK House of Wisdom
	*COOKING CLASS <i>(Chargeable)</i>		*COOKING CLASS <i>(Chargeable)</i>	*COOKING CLASS <i>(Chargeable)</i>	*COOKING CLASS <i>(Chargeable)</i>	*COOKING CLASS <i>(Chargeable)</i>	DOT PAINTING House of Inspiration
16.00	TRX Group Movement Studio (Male Instructor)	HIIT CARDIO Group Movement Studio (Male Instructor)	TRX Group Movement Studio (Male Instructor)	FOOT MYOFASCIA EXERCISE Gyrotonic Studio	MAT PILATES (Ladies) Group Movement Studio	HIIT CARDIO Group Movement Studio (Male Instructor)	HIIT CARDIO Group Movement Studio (Male Instructor)
	*COOKING CLASS <i>(Chargeable)</i>	*COOKING CLASS <i>(Chargeable)</i>	UNLOCK YOUR CHAIN Gyrotonic Studio (Mix)	*COOKING CLASS <i>(Chargeable)</i>	UNLOCK YOUR CHAIN Gyrotonic Studio (Mix)	FOOT MYOFASCIA EXERCISE Gyrotonic Studio (Mix)	UNLOCK YOUR CHAIN Gyrotonic Studio (Mix)
17.00	*COOKING CLASS <i>(Chargeable)</i>	*COOKING CLASS <i>(Chargeable)</i>	*COOKING CLASS <i>(Chargeable)</i>	*COOKING CLASS <i>(Chargeable)</i>	WELLNESS TALK House of Wisdom	*CLAY WORKSHOP Centre of Wellness & Healing <i>(Chargeable, max. 4 guests)</i>	*COOKING CLASS <i>(Chargeable)</i>
					*COOKING CLASS <i>(Chargeable)</i>	*COOKING CLASS <i>(Chargeable)</i>	
20.00			ZULAL GOOD NIGHT RITUAL Private Group Studio			ZULAL GOOD NIGHT RITUAL Private Group Studio	ZULAL GOOD NIGHT RITUAL Private Group Studio

الوقت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
08.00	تمارين التاي شي (استوديو الحركة الجماعية) (مدرب، ذكر)		تمارين الاطالة (استوديو الحركة الجماعية) (مدرب، ذكر)	تمارين الاطالة (استوديو الحركة الجماعية) (مدرب، ذكر)	تمارين التاي شي (سيدات) (استوديو الحركة الجماعية)	تمارين التنفس (استوديو اليوغا) (مدربة، أنثى)	التأمل (استوديو اليوغا) (مدربة، أنثى)
11.00					تمارين الاطالة (سيدات) (استوديو الحركة الجماعية)	تمارين الاطالة (سيدات) (استوديو الحركة الجماعية)	تمارين الاطالة (سيدات) (استوديو جيروتونك)
					تمارين الاطالة (سيدات) (استوديو جيروتونك)	تمارين الاطالة (استوديو جيروتونك)	تمارين الاطالة (استوديو الحركة الجماعية)
15.00	تطريز (بيت الالهام)	حصة الطبخ * (برسوم إضافية)	تطريز (بيت الالهام)	ورشة صناعة الفخار * بيت الشفاء والعافية (برسوم إضافية، بحد أقصى 4 ضيوف)	الرسم بالنقاط (بيت الالهام)	حديث عن العافية (دار الحكمة)	حديث عن العافية (دار الحكمة)
	حصة الطبخ * (برسوم إضافية)		حصة الطبخ * (برسوم إضافية)	حصة الطبخ * (برسوم إضافية)	حصة الطبخ * (برسوم إضافية)	حصة الطبخ * (برسوم إضافية)	الرسم بالنقاط (دار الإلهام)
16.00	TRX (استوديو الحركة الجماعية) (مدرب، ذكر)	HIIT)كارديو عالي الشدة (استوديو الحركة الجماعية) (مدرب، ذكر)	TRX (استوديو الحركة الجماعية) (مدرب، ذكر)	تمارين اللفافة العضلية للقدم (استوديو جيروتونك)	مات بيلاتس (سيدات) استوديو الحركة الجماعية	HIIT)كارديو عالي الشدة (استوديو الحركة الجماعية) (مدرب، رجل)	HIIT)كارديو عالي الشدة (استوديو الحركة الجماعية) (مدرب، رجل)
	حصة الطبخ * (برسوم إضافية)		تمارين العمود الفقري (استوديو جيروتونك) مختلط	حصة الطبخ * (برسوم إضافية)	تمارين العمود الفقري (استوديو جيروتونك) مختلط	تمارين اللفافة العضلية للقدم (استوديو جيروتونك) مختلط	تمارين العمود الفقري (استوديو جيروتونك) مختلط
17.00	حصة الطبخ * (برسوم إضافية)	حصة الطبخ * (برسوم إضافية)	حصة الطبخ * (برسوم إضافية)	حصة الطبخ * (برسوم إضافية)	حديث عن العافية (دار الحكمة)	ورشة صناعة الفخار * بيت الشفاء والعافية (برسوم إضافية، بحد أقصى 4 ضيوف)	حصة الطبخ * (برسوم إضافية)
					حصة الطبخ * (برسوم إضافية)		
20.00			طقوس زلال الليلية (استوديو الحركة الجماعية) الخاص			طقوس زلال الليلية (استوديو الحركة الجماعية) الخاص	طقوس زلال الليلية (استوديو الحركة الجماعية) الخاص

COOKING CLASS

استوديو دروس الطبخ

Discover the art of wellness cooking in this hands-on culinary experience, where you'll learn to prepare nourishing dishes using wholesome ingredients and mindful techniques. Guided by our chefs, the recipes blend traditional wisdom with modern wellness and are designed to be recreated at home, continuing your wellness journey beyond your stay at Zulal.

Adult: QAR 365 per dish, per person

Child: QAR 255 per dish, per person

اكتشفوا فن الطبخ الصحي في هذه التجربة العملية، حيث تتعلمون إعداد أطباق مغذية باستخدام مكونات طبيعية وتقنيات طهي واعية. بمشاركة طهاة منتجع زلال الصحي، ستمزج الوصفات بين الحكمة التقليدية والعافية الحديثة، وهي مصممة لتقوم بإعدادها في المنزل، و لتستمر رحلة لعافية الخاصة بك بعد تجربة إقامتك في زلال.

البالغون: 365 ريال قطري لكل طبق لكل شخص

الأطفال (6-12 سنة): 255 ريال قطري لكل طبق لكل شخص



THE MENU

SUNDAY

Pomelo Salad

Pomelo, tomato, desiccated coconut, pomelo dressing

MONDAY

Date Cake

Date, almond flour, egg, butter

TUESDAY

Baked Slamon with Vierge Sauce

Marinated salmon, buwaz salad, vegan mayo garlic sauce

WEDNESDAY

Detox Curry Chicken

Purple cauliflower, pumpkin, broccoli, kohlrabi, sweet basil

THURSDAY

Zucchini Marinara

Zucchini, spinach, tofu, marinara sauce

FRIDAY

Grilled Beef Tenderloin

Grilled beef tenderloin, Arabic teriyaki

SATURDAY

Paleo Brownie

Egg, macadamia nut, almond, maple syrup

Cooking Class Timing: Between 15.30 – 17.30

الأحد

سلطة بوميلو

بوميلو، طماطم، جوز الهند المبشور، صلصة بمالي

الاثنين

كيك التمر

تمر، دقيق اللوز، بيض، زبدة

الثلاثاء

سلمون مخبوز مع صلصة فيرج

سلمون متبل، سلطة بواز، صلصة نباتية بالثوم

الأربعاء

كاري دي توكس بالدجاج

قرنبيط أرجواني، يقطين، بروكلي، كرنب، ربحان حلو

الخميس

كوسا مارينارا

كوسا، سبانخ، توفو، صلصة مارينارا

الجمعة

فيلية لحم بقر مشوي

فيلية لحم بقر مشوي، ترياكي عربي

السبت

براوني باليو

بيض، مكاديميا، لوز، شراب القيقب

توقيت دروس الطبخ: بين الساعة 15.30 – 17.30

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)

Zulal

Wellness Resort
by Chiva-Som

زُلَّال

منتجع صحي
من شيفا-سوم

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 زلل
٢٧. مالبو
٢٨. أستديو الطبخ
٢٩. واحة 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
- مصلّيات (رجال/سيدات)
- مسار الركض سيرينيتي (٥٤٠ متراً)
- مسار الركض ديسكفري (١٢٠٠ متر)

مرافق المنتجع

RESORT FACILITIES