

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 Group Movement Studio	PRANAYAMA Yoga Studio (Female Instructor)	MEDITATION Yoga Studio (Female Instructor)
09.00			AQUA FIT (Ladies Classs) Serenity Female Spa	AQUA FIT (Gentlemen Class) Serenity Male Spa			
10.30				WELLNESS TALK House of Wisdom			WELLNESS TALK House of Wisdom
11.00					STRETCH CLASS Group Movement Studio	STRETCH CLASS (Ladies Class) Group Movement Studio	STRETCH CLASS Group Movement Studio (Male Instructor)
					RELEASE & RE-ALIGN (Ladies Class) Gyrotonic Studio	RELEASE & RE-ALIGN (Mixed Class) Gyrotonic Studio	RELEASE & RE-ALIGN (Ladies Class) Gyrotonic Studio
15.00	EMBROIDERY House of Inspiration	TEA & HARMONY CEREMONY House of Wisdom	EMBROIDERY House of Inspiration	*CLAY WORKSHOP Discovery Oasis (QAR 150, max. 5 guests)	DOT PAINTING House of Inspiration	TEA & HARMONY CEREMONY House of Wisdom	TEA & HARMONY CEREMONY House of Wisdom
	*COOKING CLASS (Chargeable)	*COOKING CLASS (Chargeable)	*COOKING CLASS (Chargeable)	*COOKING CLASS (Chargeable)	*COOKING CLASS (Chargeable)	*COOKING CLASS (Chargeable)	DOT PAINTING House of Inspiration
16.00	TRX Group Movement Studio (Male Instructor)	HIIT CARDIO Group Movement Studio (Male Instructor)	UNLOCK YOUR CHAIN (Mixed Class) Gyrotonic Studio	FOOT MYOFASCIA EXERCISE (Mixed Class) Gyrotonic Studio	MAT PILATES (Ladies Class) Group Movement Studio	HIIT CARDIO Group Movement Studio (Male Instructor)	AEROBIC STEPS (Ladies Class) Group Movement Studio
	*COOKING CLASS (Chargeable)	*COOKING CLASS (Chargeable)		*COOKING CLASS (Chargeable)	UNLOCK YOUR CHAIN (Mixed Class) Gyrotonic Studio	FOOT MYOFASCIA EXERCISE (Mixed Class) Gyrotonic Studio	UNLOCK YOUR CHAIN (Mixed Class) Gyrotonic Studio
17.00	TEA & HARMONY CEREMONY House of Wisdom	TEA & HARMONY CEREMONY House of Wisdom	*COOKING CLASS (Chargeable)	Yin Yoga Yoga Studio (Female Instructor)	TEA & HARMONY CEREMONY House of Wisdom	*CLAY WORKSHOP Discovery Oasis (QAR 150, max. 5 guests)	TEA & HARMONY CEREMONY House of Wisdom
	*COOKING CLASS (Chargeable)	*COOKING CLASS (Chargeable)		*COOKING CLASS (Chargeable)	THAI BOXING Group Movement Studio (Male Instructor)	*COOKING CLASS (Chargeable)	*COOKING CLASS (Chargeable)
20.00			ZULAL GOOD NIGHT RITUAL Private Group Studio		TEA & HARMONY CEREMONY House of Wisdom	ZULAL GOOD NIGHT RITUAL Private Group Studio	ZULAL GOOD NIGHT RITUAL Private Group Studio
						Tea & Harmony Ceremony House of Wisdom	

أنشطة زلال اليومية المخصصة للبالغين

الوقت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
08.00	تمارين التاي شي (مدرّب، ذكر) استوديو الحركة الجماعية		تمارين الاطالة (مدرّب، ذكر) استوديو الحركة الجماعية	تمارين الاطالة (مدرّب، ذكر) استوديو الحركة الجماعية	تمارين التاي شي استوديو الحركة الجماعية	تمارين التنفس (مدرّبة، أنثى) استوديو اليوغا	التأمل (مدرّبة، أنثى) استوديو اليوغا
09.00			تمارين اللياقة المائية (للسيدات) سبا سيرينيتي للسيدات	تمارين اللياقة المائية (للرجال) سبا سيرينيتي للرجال			
10.30				حديث عن العافية (دار الحكمة)			حديث عن العافية (دار الحكمة)
11.00					تمارين البطالة استوديو الحركة الجماعية	تمارين البطالة (سيدات) استوديو الحركة الجماعية	تمارين البطالة (سيدات) استوديو جيروتونك
					تمارين البطالة (سيدات) استوديو جيروتونك	تمارين البطالة استوديو جيروتونك	تمارين البطالة استوديو الحركة الجماعية
15.00	تطريز بيت الالهام	مراسم الشاي والانسجام (دار الحكمة)	تطريز بيت الالهام	ورشة صناعة الفخار* (واحة ديسكفري) (150 ريال قطري، بحد أقصى 5 ضيوف)	الرسم بالنقاط بيت الالهام	مراسم الشاي والانسجام (دار الحكمة)	مراسم الشاي والانسجام (دار الحكمة)
	حصة الطبخ* (برسوم إضافية)	حصة الطبخ* (برسوم إضافية)	حصة الطبخ* (برسوم إضافية)	حصة الطبخ* (برسوم إضافية)	حصة الطبخ* (برسوم إضافية)	حصة الطبخ* (برسوم إضافية)	الرسم بالنقاط (دار الالهام)
16.00	TRX (مدرّب، ذكر) استوديو الحركة الجماعية	كارديو عالي الشدة (HIIT) (مدرّب، ذكر) استوديو الحركة الجماعية	تمارين العمود الفقري مختلط استوديو جيروتونك	تمارين اللقافة العضلية للقدم استوديو جيروتونك	مات بيلاتس (سيدات) استوديو الحركة الجماعية	كارديو عالي الشدة (HIIT) (مدرّب، رجل) استوديو الحركة الجماعية	تمارين الليروبك (للسيدات) استوديو الحركة الجماعية
	حصة الطبخ* (برسوم إضافية)	حصة الطبخ* (برسوم إضافية)	حصة الطبخ* (برسوم إضافية)	حصة الطبخ* (برسوم إضافية)	تمارين العمود الفقري مختلط استوديو جيروتونك	تمارين اللقافة العضلية للقدم مختلط استوديو جيروتونك	تمارين العمود الفقري مختلط استوديو جيروتونك
17.00	مراسم الشاي والانسجام (دار الحكمة)	مراسم الشاي والانسجام (دار الحكمة)	حصة الطبخ* (برسوم إضافية)	ين يوغا (مدرّبة، أنثى) استوديو اليوغا	مراسم الشاي والانسجام (دار الحكمة)	ورشة صناعة الفخار* (واحة ديسكفري) (150 ريال قطري، بحد أقصى 5 ضيوف)	مراسم الشاي والانسجام (دار الحكمة)
	حصة الطبخ* (برسوم إضافية)	حصة الطبخ* (برسوم إضافية)		حصة الطبخ* (برسوم إضافية)	الملاكمة التايلاندية (مدرّب، ذكر) استوديو الحركة الجماعية	حصة طبخ* (برسوم إضافية)	حصة الطبخ* (برسوم إضافية)
20.00			تمارين زلال المسائية لصفاء الذهن استوديو الحركة الجماعية الخاص		مراسم الشاي والانسجام (دار الحكمة)	تمارين زلال المسائية لصفاء الذهن استوديو الحركة الجماعية الخاص	تمارين زلال المسائية لصفاء الذهن 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 منتج 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

الأحد

سلطة بوميلو

بوميلو، طماطم، جوز الهند المبشور، صلصة بمالي

MONDAY

Date Cake

Date, almond flour, eggs, butter

الاثنين

كيك التمر

تمر، دقيق اللوز، بيض، زبدة

TUESDAY

Baked Salmon with Vierge Sauce

Marinated salmon, buwaz salad, vegan mayo garlic sauce

الثلاثاء

سلمون مخبوز مع صلصة فيرج

سلمون متبل، سلطة بواز، صلصة نباتية بالثوم

WEDNESDAY

Detox Curry Chicken

Purple cauliflower, pumpkin, broccoli, kohlrabi, sweet basil

الأربعاء

كاري دي توكس بالدجاج

قرنبيط أرجواني، يقطين، بروكلي، كرنب، ريحان حلو

THURSDAY

Zucchini Marinara

Zucchini, spinach, tofu, marinara sauce

الخميس

كوسا مارينارا

كوسا، سبانخ، توفو، صلصة مارينارا

FRIDAY

Grilled Beef Tenderloin

Grilled beef tenderloin, Arabic teriyaki

الجمعة

فيلية لحم بقر مشوي

فيليه لحم بقر مشوي، ترياكي عربي

SATURDAY

Paleo Brownie

Eggs, macadamia nut, almond, maple syrup

السبت

براوني باليو

بيض، مكاديميا، لوز، شراب القيقب

Cooking Class Timing: Between 15.30 – 17.30

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

- Photography Allowed
- Designated Smoking Area
- Prayer Rooms (Ladies/Gentlemen)
- Serenity Jogging Route (540 meters)
- Discovery Jogging Route (1200 meters)

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 لاغون
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 زلال
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 واديننا
٣٥. بركة السباحة ديسكفري لاغون
٣٦. رصيف الشاطئ

التصوير مسموح

منطقة مخصصة للتدخين

مصليات (رجال/سيدات)

مسار الركض سيرينيتي (٥٤٠ متراً)

مسار الركض ديسكفري (١٢٠٠ متر)