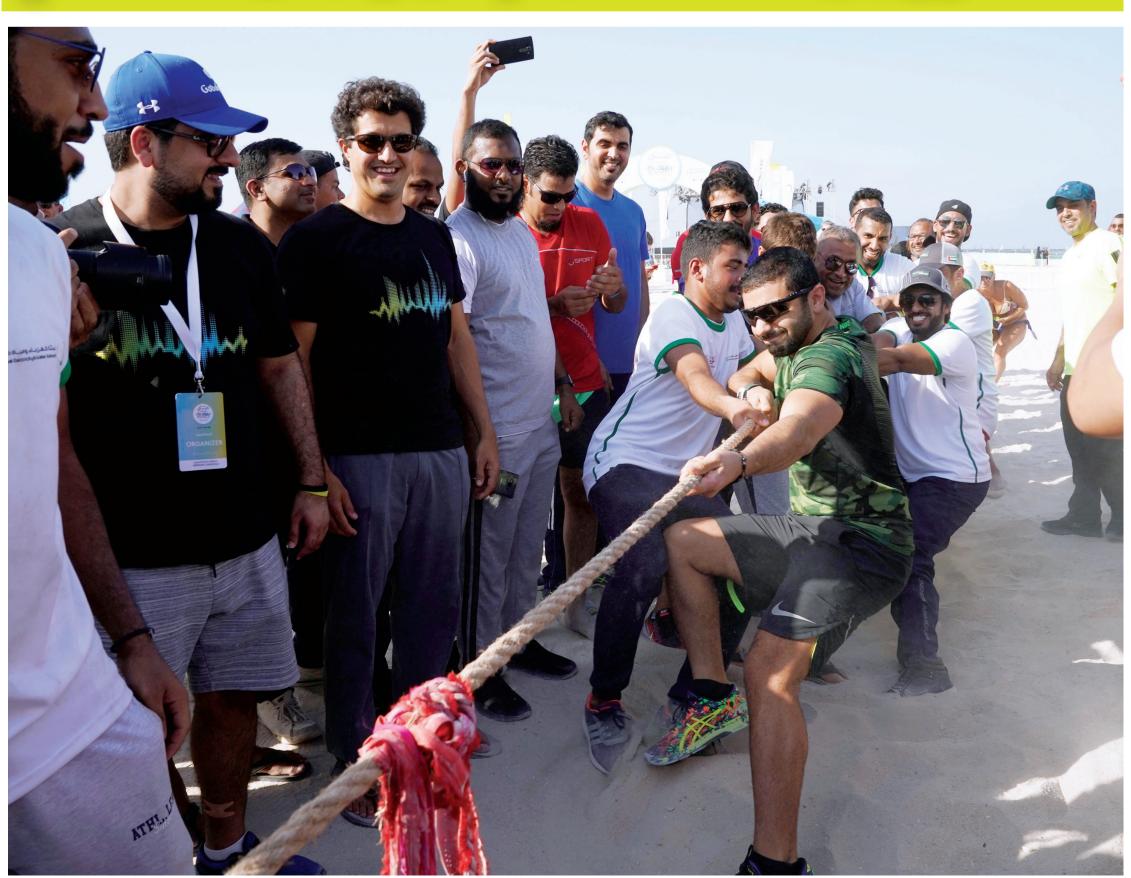




منصور بن محمد نجم مهرجان التحدي



عصير الأناناس جائزة تحدي 15 دقيقة

قامت شركة دو بتنظيم مسابقة طريفة في كرنفال كايـت بيتش، الذي أقيم أمس ضمن مبادرة فعاليات تحدى دبى للياقة التي أطلقها سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشـد آل مكتوم ولـي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي، رئيس مجلس دبي الرياضي، وخصصت دو جوائز تتمثل في قوارير عصير حسب المدة التي يقضيها المتسابق في ممارسة الرياضة باستخدام آلات الفيتنس، حيث يحصل كل من ينجح

في التحدي لمدة 10 دقائق على عصير جوز الهند، أما عصير الأناناس لمن يصمد 15 دقيقــة والجائزة الأغلــى قيمتها عصير البطيخ ويحصل عليها كل من يتحدى اللياقة لمدة 20 دقيقة. وشهدت المسابقة إقبالا مكثفا من مختلف

الجنسيات، حيث وصفت أنجيلا وهي إحدى المشاركات من الولايات المتحدة الأميركية المسابقة بالطريفة والمحفزة. دبي- البيان الرياضي



متابعة : صلاح الدين الشيحاوي إعداد: عدنان الغربي - عزالدين جادالله

تصوير: محمد هشام_ موهان _محمد الزرعوني

سلامة الفلاسي: إمارة دبي تنبض بالحيوية

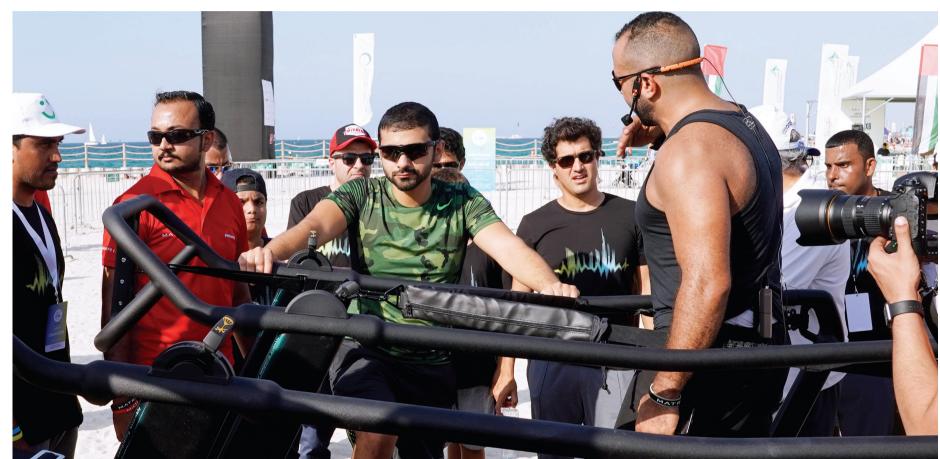
أكدت المهندسـة سـلامة محمد الفلاسي رئيس مجلس القيادات الشابة بشرطة دبي، أن شرطة دبي كانت من أولى المؤسسات التي لبت التحدي، مشيرة إلى أن الجميع استمتع بالمشاركة في المبادرة التي لاقت تفاعلاً ونجاحاً كبيراً من قبل كافة مؤسسات وفئات المجتمع.

وقال: منذ انطلاق تحدي دبي للياقة وتسعى شرطة دبي للمشاركة من خلال الفعاليات المختلفة وهناك ارتفاع في

مستوى المشاركين من شرطة دبي في الفعاليات ونسعى لزيادة هذا التفاعل في الأيام المتبقية من عمر المبادرة. وأضافت: إن فكرة الفعالية رائعة، حيث تدعو الجميع للممارسة الرياضة وأن تكون إمارة دبي بأكملها تنبض بالحيوية والنشاط، وبالنسبة لنا في شرطة دبي، فسنكمل المشاركة بقوة وفعالية وهناك العديد من المنافسات والمبادرات التي سنقوم بها في الأيام المقبلة. دبي- البيان الرياضي

إقبال جماهيري كبير على المهرجان

منصور بن محمد يشهد فعاليات «تد



■ منصور بن محمد شارك في مسابقات التحدي

شهد سمو الشيخ منصور بن محمد بن راشـد آل مكتوم، مساء أمس، فعاليات «تحدى دبى لليافة» على شاطئ «كايت بيتـش» والّتي تمتد إلـى الغد بأكثر من 40 نوعــاً مــن النشــاطات الرياضية التي تقام على رمال الشاطئ وفي مياه البحر، وتشمل فصولاً تدريبية بمشاركة شخصيات رياضية شهيرة، ورياضات فردية وجماعية، وعروضاً رياضية على المسرح الرئيس الذي يستضيف نخبة من الخبراء العالميين في مختلف الرياضات ضمن فعاليات تحدى دبي للياقة خلال عطلة نهاية الأسبوع.

وتفقد سموه بحضور هلال سعيد المري، مدير عام دائرة السياحة والتسويق التجاري بدبي، وسعيد حارب، أمين عام مجلس دبي الرياضي، المواقع الرياضية للدوائر الحكومية المشاركة في «تحدي دبي للياقة» على شاطئ «كايت بيتـش»، حيث بدأ سـموه الجولة بزيارة منطقــة «هيئة كهربــاء ومياه دبي» التي ضمت العديد من ميسابقات اللياقة البدنية التي نالت إقبال مرتادي الشاطئ والمشاركين في التحدي، ثم انتقل سموه لمتابعة فعاليات المسرح الرئيس الذي قدم من خلاله خبراء الرياضة العالميين مجموعة واسعة ومتنوعة من التمارين والحركات الرياضية الأرضية، التي تعزز الحركــة والقــوة والتــــحمل واللياقــة



■ منصور بن محمد خلال متابعته إحدى فعاليات اللياقة

وتعرف سمو الشيخ منصور بن محمد بن راشد آل مكتوم خلال جولته ضمن فعاليات اليوم الأول لتحدي دبى للياقة على شاطئ «كايت بيتش»، على الأنشطة الرياضية التي قدمتها شركة الإمارات للاتصالات المتكاملة (دو)، بما شملته من ألعاب رياضية ودراجات هوائية تساعد على رفع

سعيد حارب: التفاعل يؤكد نجاح المبادرة

معدلات اللياقة البدنية. وشملت الجولة كذلك منطقة «موانئ دبي العالمية» التي شملت مجموعة متنوعة من الأجهزة الرياضية المتاحة للجمهور من كل الأعمار، والعديد من المسابقات الرياضية، كما توقف سموه أمام منطقة «هيئة الطرق والمواصلات بدبي» وملعب لكرة القدم التي تقدم من خلاله أكاديمية الهيئة لكرة

القدم، مجموعة من التمارين الرياضية الخاصة بمهارات التسديد وضربات الترجيح والتركيز في توجيه الكرة.

أنشطة الأطفال

وتوقف سموه أمام منطقة اللياقة الخاصة بالأطفال التي تضم مجموعة من الأنشطة المصممـة خصيصاً للصغار ومنها، تسـلق



■ ..سموه مع مجموعة من الأطفال المشاركين في التحدي

وبركـة الكـرات، إضافة إلى كـرة الطائرة الشاطئية، وركوب الأمواج بالطائرة الورقية للأطفال. وغيرها من الأنشطة الرياضية المصممة لغرس ثقافة النشاط البدني لدي الأطفال. واختتم سموه جولته بالمرور على منطقة «هيئة الصحة في دبي»، التي تقدم الهيئة من خلالها مجموعة من الفحوصات

الجدران، والألعاب المطاطية الهوائية،

الطبية المجانية للمشاركين في تحدي دبي للياقــة مــن كل الأعمــار، بما شــملته من قياسات اللياقة البدنية والمجهود والنشاط البدني وفق أعلى المعايير الطبية.

وانطلق المهرجان الرياضي سط إقبال

جماهيري كبير، حيث استمتع المشاركون

حضور جماهیری

■ سموه يتابع المشاركة الجماهيرية الكبي

الدفاع المدني يشارك بقوة

🗖 دبي-البيان الرياضي

أكد سعيد حارب أمين عام مجلس دبي الرياضي، أن التفاعل مع مبادرة «تحدي دبي للياقة» التي أطلقها سـمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتـوم، ولي عهد دبـي رئيس مجلس دبي الرياضي، جاء كبيراً منذ اليوم الأول ومن مختلف شرائح المجتمع والأعمار والجنسيات وهو ما يؤكد نجاح المبادرة في تحقيق أهدافها المجتمعية، مشيراً إلى أنه بالرغم من مرور أسبوع واحد على انطلاق الفعاليات إلا أن المشاركة كانت واسعة من المؤسسات الحكومية والخاصة، وقال: «تفاعل شيوخنا حفظهم الله وكبار المسـؤولين مع المبادرة يؤكد أهمية الرسالة التي أراد سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم إيصالها من خلالها بهدف ترسيخ ممارسة الرياضة وجعلها أسلوب حياة». وأضاف: «شارك في كرنفال حديقة الصفا أكثر من 15 ألف شخص من



■ سعید حارب

مختلف الأعمار والجنسيات في 38 فعالية، واليوم نشهد مشاركة مكثفة في كرنفال كايت بيتش، ما يؤكد أن ممارســة الرياضة لا مكان لها، يمكن أن تمارسها في الحديقة أو على الشاطئ». وأوضح أمين عام مجلس دبي الرياضي أن التحدي أصبح ثقافة مجتمعية في دبي ويبرز ذلك من خلال تفاعل كافة المؤسسات التي أعدت

برامج مكثفة لموظفيها لتحفيزهم على

الإماراتي.

شدد حارب على أهمية مشاركة الأطفال في فعاليات عديدة لمبادرة تحدي دبي للياقة، ما من شأنه أن يعزز لديهم ثقافة ممارسـة الرياضة من الصغر ويسهم في خلق جيل رياضي، وقال: «أصبح شعار المبادرة 30 في 30 متداولاً في كل بيت وهو الهدف الرئيسي من تحدي دبي للياقة».

ممارســة الرياضة، الأمــر الذي يزيد من

نسبة الوعي بأهمية النشاط البدني

حتى داخل بيئة العمل.

وصرح حارب أن زيارة سمو الشيخ منصور بن محمد بن راشد آل مكتـوم رئيـس نادي دبـي الدولي للرياضات البحرية، لموقع الفعاليات بمنطقة كايت بيتش، تؤكد حرص سموه على تحقيق أهداف المبادرة، وهـی دعـم معنـوی کبیر لهـا خاصة بعد مشاركته في مسابقة شد الحبل تفاعلاً من المتسابقين وتشجيعاً لهم، وهي رسالة من سموه لترسيخ ثقافة ممارسة النــشاط البدني في المجتمع

- دبي - البيان الرياضي

أكــد محمد عبيد لاعــب نادي الوصل ومـدرب اللياقة البدنيـة بهيئة الدفاع المدنى بدبى أن مبادرة سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي رئيس مجلس دبي الرياضي هي الأولى من نوعها في منطقة الشرق الأوسط، ولاقت تفاعلاً كبيراً من الأفراد والمؤسسات بالدولة، مشيراً إلى أن الفكرة تقوم على تشجيع المقيمين والوافدين على أهمية ممارسة الرياضة وجعلها جزءاً من حياتهم اليومية، موضحاً أن المبادرة تعود بالنفع على المجتمع ككل.

وقال لاعب الوصل السابق: الرياضة شريك أساسى لسلامة الأرواح والأبدان، واللياقة البدنية العالية لا بد من أن تكـون متوافرة فـى موظفى هيئة الدفاع المدنى كجزء من عملهم الذي يتطلب القدرة على الحركة والسرعة، موضحاً أن الهيئة شاركت في المبادرة

■ من فعالية الدفاع المدني | البيان منـذ انطلاقها وتواصل المشاركة في الفعاليات حتى النهاية وتسعى بعد ذلك لأن تترك هـذه المبادرة البصمة لدى موظفي الهيئة باستمرار والنهج الصحي في حياتهم اليومية.

وأضاف: أقمنا عدة فعاليات كسباقات الجرى لمسافات قصيرة وصعود السلم وغيرها من السباقات وعلينا أن ننشد التطور والحياة الصحية مواكبة للتطور الذي تشهده

إمارة دبي في كافة النواحي.

نمط حياة وقال توفيق يوسف مدرب اللياقة البدنية بهيئـة الدفـاع المدنى بدبي، إن سـمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي رئيس مجلس دبي الرياضي هو راعى الرياضة الأول وإقامة مثل هذه المبادرات ليست بغريبة على سموه.

يوسف الأكرف: 2000 مشارك من «ديوا»

أكد الدكتور يوسف الأكرف النائب التنفيذي للرئيس لقطاع الموارد البشرية ودعم الأعمال في هيئة كهرباء ومياه دبي «ديوا»، أن المشاركة في هذا الحدث الكبيـر لتحدي دبي للياقــة تأتي من أجل بث روح التنافس بين الموظفين في هيئة كهرباء ومياه دبي التي لها العديد من النشاطات الرياضية وفاق عدد المشاركين فيها أكثر من 2000 مشارك في جميع

وأضاف: لو يمارس الشخص التمارين الرياضية فذلك يعطيه الحافز اليومي من أجل القيام بالأعمال ونحن في هذا التحدي برعاية سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولى عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي رئيس مجلس دبي الرياضي أصبحنا شـركاء، لافتاً إلى أن الهيئة شاركت في الحدث الأسبوع الماضي بالإضافة للعديد من الدوائر المحلية.دبي-



مسابقات متنوعة اليوم

سيكون المشاركون اليوم على موعد مع أبرز فعاليات مهرجان اللياقة البدنية لعطلة نهاية الأسـبوع الثاني «سـباق دبي للسباحة»، الذي سيبدأ الساعة 8 صباحاً، وهـى فعاليـة تناسـب كل السـباحين، مبتدئين أو محترفين، ليستمتعوا بمغامرات السباحة وفق أعلى مستويات السلامة والأمان كما يضم جدول فعاليات اليوم الثاني: «أناميال فلو مع برفيز ساليه»، وحصـص هاثا يوغـا للمبتدئيـن، وعرض

مهارات كرة القدم، وعرض فرقة شارميلا للرقص، وعرض كابويرا، وتمارين الملاكمة من إليفيجن فيتنيس، وعروض الجمباز الإيقاعي، وعرض فيوجن كلاس من جولدز جيم، وعرض مهارات كرة القدم، وحصة بودي جام، وعرض كابويرا، وعرضاً فنياً لكاسي هو، ويختتم المهرجان في السابعة مساء بالمسابقة النهائية في التحدي وتوزيع الجوائز. دبي: البيان الرياضي

دي دبي للياقة» في «كايت بيتش»





بأكثر من 40 نوعاً مــن النشاطات الرياضية التي أقيمت على رمال الشاطئ وفي مياه البحر، علاوة على فصول تدريبات رياضية بمشاركة شخصيات رياضية شهيرة، ورياضات فرديــة وجماعيــة، وعــروض رياضيــة علــى

وحفل شاطئ «كايت بيتش» بطيف من الفعاليات والنشاطات الرياضية التي ضمت:

الأميركية الشاطئية، وكرة الطائرة الشاطئية، علاوة على «القرص الطائر»، وركوب الأمواج بالطائرة الورقية للأطفال، وتم إلهام الأطفال لتعزيز نشاطهم مع صفوف «لي ميلز بورن تو موف»، المصممة لغرس ثقافة النشاط البدني على المدى الطويل لدى الأطفال.

وبركـة الكـرات، إضافـة إلـى كـرة القـدم

فعاليات بارزة

شهد المسرح الرئيس في مهرجان اللياقة البدنيـة فعاليـات عـــدة أبرزهـا: «درس «أنيمــال فلــو»، حيــث انضــم المشــاركون لمجموعة واسعة ومتنوعة من التمارين والحركات الرياضية الأرضية، التي تمرّن جميع عضلات الجسم، وتعزز الحركة والقوة والتحمل والطاقة البدنية، وقامـــت «Les Mills» الرائدة عالمياً في التمرينات الجماعية، بضمان استمرار تفاعل المشاركين، من خلال استضافة مجموعة من صفوف اللياقة البدنية من «الهاثا يوغا»، بالإضافة إلى تمرينات الرقص الممتعة، كما حظي المشاركون في تحدى دبي للياقة بفرصـة التمرّن مع المذيعة الشـهيرة ماليكا فارادان، التي حفزت المشاركين في الحدث، وعززت نشاطهم ولياقتهم في درسها الرياضي

وتمكن المشاركون في التحدي من الانخراط في سلسلة من النشاطات البدنية الراقصة في الهواء الطلق، التي ضمت «السالسا» و«السامبا» و«بودي جام».

لبيك سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتـوم ولي عهد دبي رئيـس مجلس دبي الرياضي، «لبيك بوراشـد تم استلام الرسـالة ونقبل التحدي» هذا هو الشعار الذي أطلقته القيادة العامة لشرطة دبي في «تحدي دبي للياقة البدنية» الذي انطلقت فعالياته في العشرين من أكتوبر هذا العام 2017، و تستمر بإذن الله تعالى حتى الثامن عشر من نوفمبر، التحدي الذي دعا إليه سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي لجعل عاصمة الرياضــة العالمية ودانة الدنيا دبــي، المدينة الأكثر نشاطاً وممارسة للرياضة على مستوى العالم.

لبيك بوراشد

لبيك يا من رفعت علم دولتنا رمز قوتنا واتحادنا فوق أعلى قمة من صنع الإنسان «برج خليفة»، علم دولة الإمارات بألوانه الأربعة التي جسد معانيها، صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، «حفظه الله ورعاه»، بأبيات شـعرية رائعة في قصيدته بعنوان «يا علمنا».

فيك الأبيض للسلام وتسلما والحمر رمز البطولة والجلاد

ولونك الأخضر ربوعك والحمى والمعادى من سوادك في حداد

> «تحدي دبـي للياقة البدنية»، ريادة وإبداع وابتكار، صمم لهذا «التحـدي الرائـع» برنامج رياضي متكامــل ومتميز، يهدف إلى تحفيز سـكان دبـي وزوارها على زيادة نشاطهم البدني وممارسة مجموعة متنوعة من أنشطة اللياقة البدنية والرياضات المختلفة، وذلك لمدة 30 دقيقة يومياً، 30 دقيقة فقط، على مدى 30 يوماً، البرنامج هدفه تحقيق المستهدف منه وهو جعل دبي المدينة الأكثر نشاطاً وممارسة للرياضــة علــى مســتوى العالم، فدانة الدنيا دبي مستمرة بقوة



في منافسـة مـدن العالـم كأفضل مدينـة رياضية

ولأن اللياقـة البدنية جانب مهـم في حياة رجل الشرطة، وتحقيقاً لما قاله صاحب السمو الشيخ محمد بن راشـد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، «حفظه الله ورعاه» عن الرياضة «الرياضة يجـب أن تكون ثقافة يومية لكل فرد من أفراد المجتمع ونمط حياة نعيشها ونمارسها بشكل يومى، لأنها تهذب الروح والجسد والسلوك للإنسان بغض النظر عن جنسه أو عمره.. والرياضة يجـب أن تكون أيضاً جزءاً مهماً من أجندة برنامجنا اليومي، كبشر نهتم بصحتنا وسلامة أجسادنا وسعادتنا». فقد حرصت قوة شرطة دبى على ابتكار العديــد من الفعاليات التي أثرت بها برنامج «تحدي دبي للياقة البدنية»، وقد ترجمت على أرض الواقع

في صورة منافسات رياضية كالمشي والجري، وتنفيذ برامج رياضية للأسر والعائلات وأصحاب الهمم، من أجل مجتمـع أكثر صحة وفاعلية، إلى جانب عروض لقوة التحمل البدني، بالتنسيق مع شركة طيران الإمارات، في محاولة من أفراد قوة شرطة دبي، لسـحب الطائرة العملاقة من طـراز إيرباص A380، والتي يبلغ وزنها (فارغة) 361 طناً. في «تحدي دبي للياقة البدنية» الذي يحتضن

الجميع حرصت شرطة دبي بدعم من قائدها وتشـجيعه، على أن تكـون القوة بأكمّلهـا في قلب الحدث المميز عالمياً، لاحتوائه على المنافسات القوية التي تتيح للرياضيين المحترفين إظهار مهاراتهم وقدراتهم البدنية في مختلف المجالات الرياضية كالسباحة والجري لمسافات طويلة، وسباق الترياثلون الأسرع في دبي، لاختبار القدرات البدنية وقوة التحمـل من خلال ثلاثة سـباقات، السـباحة وركوب الدراجات والجري، وهكذا وفرت عاصمة الرياضة العالمية الأجواء من أجل أسلوب حياة صحى.

وعلى مستوى الدوائر الحكومية، سجلت القوة مشاركة قوية بملايين الخطوات في التحدي المتميــز والرائع، الذي يتم رصد نتائجه بأحدث نظم التكنولوجيا الحديثة واستخدام التطبيقات الذكية المقدمـة من قبـل الجهة المنظمـة لمراقبة الأداء،

حيث جاءت المشاركة في هذه التجربة الرائدة بمختلف الإدارات والمراكر الشرطية وأصحاب الهمم، لتشكل القوة جـزءاً مهماً ومؤثراً في فعاليات «تحـدي دبي للياقــة البدنية» المتنوعة للياقة البدنية ومختلف التدريبات الرياضية سواء على المستوى الفردي أو

قـوة شـرطة دبـي بقيـادة قائدها اللواء عبدالله خليفة المرى، الذي شارك ومساعدوه ومديرو الإدارات العامة ومديرو مراكز الشرطة وكافة الضباط

مـن رتبة مقدم فما فوق في «كرنفال المشـي» في «تحدى دبى للياقـة البدنية» رافعين شـعار «لبيك بوراشـد تم اسـتلام الرسالة ونقبل التحدي»، الذي تزين به شاطئ جميرا، وشارك الجميع بكل قوة وسعادة وإيجابية، ومارسوا رياضة المشى بفاعلية، تلبيــةً لدعــوة ولى عهــد عاصمة الرياضــة العالمية «دبي»، وذلك بهدف رفع معدل اللياقة البدنية، هذه المشاركة الرياضية الإيجابية، وبالأسلوب الرياضي الحضاري الذي قاده قائد عام شرطة دبي، خلق توازناً كبيراً في طاقات جميع الضباط، وزاد من معنويات وحماس من شاركوا معه المشى لمسافة طويلة، من دون كلـل أو ملل وكان أداؤهم عالياً ومتوازناً يفيض بالعطاء والمرونة والبهجة والسعادة، تلبيةً لتحدي دبي للياقة البدنية، «لبيك بوراشد تم استلام الرسالة

فعاليات مكثفة لصحة دبي

دبي – البيان الرياضي

ضمن تفاعـــلها مـع مبادرة «تحدي دبي للياقة»، التي أطلقها سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشـد آل مكتوم، ولي عهد دبي رئيس مجلس دبي الرياضي، وضعت هيئــة الصحــة بدبــي مجموعة مــــن البرامج والأنشطة الرياضية المكسثفة لتحفيز موظفيها وأفراد المجتمع المحلي بشكل عام لممارسة الرياضـــة والنشاط البدنــي كنمط حيــاة للوقاية من العديد من الأمراض.

وقال غانم عبد الله لوتاه مدير إدارة التسويق والاتصال المؤسسى بهيئة الصحة بدبى إن الهيئة وضعت ضمن تفاعلها مع مبادرة «تحدى دبى للياقة» حزمة من الأنشطة والبرامج الرياضية الخاصـة بهـا والمسـتمرة طيلـة فتـرة المبادرة، حيث تم فتح ملاعب الهيئة أمام موظفي الهيئة والراغبين من أفراد المجتمع المحلى لممارسة مختلف الرياضات المتعلقة بكرة القدم والسلة والطائرة والتنس وغيرها من الرياضات

■ مشاركة كبيرة لموظفي هيئة الصحة بدبي في التحدي | البيان الأخرى. كما خصصت بعيض إدارات الهيئة جزءاً من وقت موظفيها والأنظمة الغذائية وتأثيرها على صـحة لممارسة بعض الأنشطة والتـــمارين

التجديف على الألواح وقوفاً، وركوب الأمواج

بالطائرة الورقية، وركوب قوارب الكاياك،

ولعبة الكريكت الشاطئية، والقرص الطائر،

وتم تخصيص منطقة اللياقة والمرح الخاصة

بالأطفال، حيث ضمت أنشطة مثل: «كرة

قدم الفقاعة»، وتسلق الجدران، والترامبولين،

ومجموعة من الألعاب المطاطية الهوائية،

وبرنامج التدريبات الشاطئية المكثفة.

وأشار لوتاه الى المشاركة الفاعلة لهيئة الصحة بدبى ضمن كرنفالات مبادرة «تحدي دبي للياقة» التي حرصت على التواجد فيها من خلال العديد

الرياضية للتأكيد على أهمـــية الرياضة



كما خصصت الهيئة ركناً خاصاً ودورها الإيجـــابي على العقل والجسم لإجراء الفحوصات الطبية المجانية المتعلقة بضغط الدم، والسكري والطول والوزن وغيرها من الفحوصات التي تعطي مؤشرات حول الحالة الصحية

الفرد والمجتمع بشكل عام.

■ نادي التعاون يتجاوب مع تحدي دبي للياقة | البيان

رأس الخيمة – البيان الرياضي

استجابة لدعوة سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي، شارك نادى التعاون الثقافي الرياضي في تحدى دبي للياقــة، وقــام بتنظيم ســباق لأعمــار فوق الـ 55 ســنة تحت مــسمى (سباق الآباء) بمشاركة العديد من أبناء المنطقة الذين تجاوز البعض منهم العقد السابع، ما أضفى جواً من المرح والسعادة. وشهد انطلاقة السباق عبدالله حماد الشحي رئيس مجلس إدارة نادي التعاون

نادي التعاون ينظم سباق فوق 55 عاماً

ونقبل التحدي».



وعدد من أعضاء المجلس، بجانب سالم المفتول رئيس مجلس إدارة نادي رأس الخيمة لأصحاب الهمم، وجمهور غفير تفاعل وشبع الفئة العمرية المشاركة في السباق بكل حماس. وخلال الاحتفالية رفع رئيس مجلس إدارة نادى التعاون عبدالله حماد الشحي وجميع المشاركين

أسمى آيات التهاني إلى صاحب السمو الشيخ سعود بن صقر القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم رأس الخيمة، بمناسبة الذكرى السابعة لتولي سموه مقاليد الحكم في أمارة رأس الخيمة، متمنين لسـموه موفور الصحة ودوام





يقضي جميع أفراد العائلة وزوار دبي وقتاً جميلاً من المرح والمتعة من خلال ممارسة الرياضة خلال الكرنفال الثاني لتحدي دبي للياقة الذي انطلق، أمس، ويختتم فعالياته اليوم في أحد أجمل الشواطئ «كايت بيتش» في جميرا. كرنفال النشاطات والفعاليّات الحماسيّة يحط الرحال على الرمال الذهبيّة لقضاء أجمل الأوقات خلال عطلة نهاية الأسبوع. وشهد الحدث حضور العديد من الوجوه الشهيرة والمؤثّرين من عالم الرياضة والصّحة واللياقة البدنيّة نذكر منهم كاسي هو، وهي مدرّبة تمارين رياضيّة أونلاين - عبر الإنترنت. تقام مبادرة «تحدّي دبي للياقة» التي أطلقها سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي رئيس مجلس دبي الرياضي، من 20 أكتوبر الفعاليات الرياضية.



مسابقات متنوعة

مهرجان الصحة واللياقة

کا الموقع: برج بارك- داون تاون دبي

الحدث: احتفالية رياضية مجتمعية تتضمن إقامة العديد

من الفعاليات الخاصة باللياقة البدنية والأنشطة الرياضية، إلى جانب الفعاليات الترفيهية لجميع أفراد الأسرة.

🛗 التاريخ: 3-4 نوفمبر

وعية المشاركة: محلية

31-29 أكتوبر

حصص تدريبية لركوب الدراجات

تدرب في الهواء الطلق

نزهة على رمال الشاطئ

مارسوا رياضة اليوغا

4-1

نوفمبر

حركوا أجسامكم

كرنفال سكاي دايف

• لقاء الأمهات

• استخدموا السلالم

ليلة عائلية في كايت بيتش

احصلوا على المزيد من النقاط في التحدي

9-5

نوفمبر

11-9 نوفمبر

• تحركوا واشعروا بالنشاط

• كرنفالات المرح واللياقة

جلسة في مركز
يوغا أشرم

14-12

نوفمبر

عداء خارج المكتب

• تحدوا الجاذبية

16-15 نوفمبر

رياضة قبل
العشاء

تدريبات رياضية للنساء

• الكرنفال الختامي في دبي فستيفال سيتي

18-17

نوفمبر

معرض اللياقة »فيتنس أكسبو«

الموقع: حلبة التزلج، دبي مول

الحدث: معرض دولي يتم فيه إبراز أحدث التقنيات

والأدوات في عالم اللياقة البدنية، وإقامة فعاليات

نوعية المشاركة: دولية

🛗 التاريخ: 17-18 نوفمبر