

ASPIRE

# اليوم الرياضي للدولة في أسباير 2020

## National Sport Day at Aspire 2020



جدول الفعاليات  
LIST OF ACTIVITIES

11/02/2020



اليوم الرياضي للدولة  
National Sport Day



## جدول الفعاليات LIST OF ACTIVITIES

### Spinning Class (Warm Up)

Spinning Class for Senior Management.  
Pitch no. 10  
08:00 - 08:15am

### Aspire Lake Staff Walk

AZF staff 1km - walk with the participation of AZF senior management.  
Around Aspire Lake  
08:20 - 09:00am

### Fitness Classes for public

Cardio step, Tabata, Aerobic, Grit Cardio, Spinning, Interval Training, Body Compat and Stretching.  
Pitch no. 10  
08:00 - 13:00pm

### Fitness relay for public - 10 lanes

Jumping Jack, Med ball Goblet Squat, Burpee O/H Push up  
Jump over small and tall hurdle /crawl under equalizer/sprint.  
Pitch no. 10  
08:00 - 13:00pm

### تمارين الدراجة الثابتة

حصة الدراجة الثابتة لفريق الادارة العليا  
بمؤسسة أسباير زون.  
ملعب رقم 10  
08:00 - 08:15 صباحاً

### مسير موظفي مؤسسة أسباير زون

طوله 1كم - بحضور من فريق الإدارة العليا  
في المؤسسة.  
حول بحيرة أسباير  
08:20 - 09:00 صباحاً

### برامج اللياقة البدنية للجمهور

خطوات الكارديو - تباتا - الايروبيكس -  
تمارين الكارديو - الدراجات الثابتة -  
تنسيق القوام - الاستطالة.  
ملعب رقم 10  
8:00 - 13:00 مساءً

### اللياقة التتابعية للجمهور

تمارين بالكرة الطبية - وتمارين الضغط -  
تمارين البيربي.  
ملعب رقم 10  
8:00 - 13:00 مساءً



## جدول الفعاليات LIST OF ACTIVITIES

### Children and Teenagers Obstacle course

The obstacle course will be created as a circuit that combines different physical skills: Jumping, Stepping, Balancing, Crawling.  
Pitch no. 10  
08:00 - 13:00pm

### Fun Run

The most popular 2.5km run  
Between The Torch Doha Hotel.  
and Khalifa Int. Stadium  
Registration Opens at 06:30am  
Race starts at 08:00am

### The Climbing Wall

Climbing Wall for adults and children.  
Aspire Dome Climbing Wall  
08:00 - 13:00pm

### Football

5 Aside football games for public 5 X 5.  
Pitch no. 10  
08:00 - 13:00pm

### سباق الموانع للصغار و الناشئين

سباق الموانع يحتوى على مجموعة من المهارات الرياضية مثل القفز، التخطي، التوازن، والزرصف.  
ملعب رقم 10  
8:00 - 13:00 مساءً

### سباق المرج

سباق 2.5 كم الأكثر جماهيرية  
بين فندق الشعلة واستاد خليفة الدولي.  
يبدأ التسجيل 6:00 صباحاً  
والسباق 08:00 صباحاً

### تسلق الجدار

تسلق الجدار للكبار والصغار  
جدار التسلق في قبة أسباير.  
8:00 - 13:00 مساءً

### كرة القدم

كرة القدم الخماسية.  
ملعب رقم 10  
8:00 - 13:00 مساءً



## جدول الفعاليات LIST OF ACTIVITIES

### Foot - Volley

Volleyball for kids and foot-volley for adults.

Pitch no. 10

08:00 - 13:00pm

### الكرة الطائرة بالقدم

الكرة الطائرة للصغار و الكرة الطائرة بالقدم للكبار.

ملعب رقم 10

8:00 - 13:00 مساءً

### Recreation Games

Aiming games, tug of war challenge, skipping rope.

Pitch no. 10

08:00 - 13:00pm

### ألعاب ترفيهية

ألعاب التصويب، شد الحبل الجماعي، و مسابقات القفز بالحبل.

ملعب رقم 10

8:00 - 13:00 مساءً

### Run & Bike

Run and Pedal Bike to finish together! Over a distance of 5km, two-partners: a runner and a cyclist switch the bike and the baton every 2.5km, each at his own rhythm until they cross the finish line together.

Between The Torch Doha Hotel and Khalifa Int. Stadium

Start at 10:00am

### اركض وقد الدراجة

اركض وقد الدراجة للوصول معًا إلى خط النهاية! لمسافة 5كم، شريكان: عداء ودراج ، يتبادلان الدراجة والركض كل 2.5كم، كل على إيقاعه الخاص حتى يعبروا خط النهاية معًا.

بين فندق الشعلة واستاد خليفة الدولي

يبدأ في 10:00 صباحاً

### Sport Science Department

High jump / 20m Sprint race / Velocity throw / Cycle ergo race / Overhead medball throw. / الوثب العالي / سباق الجري لمسافة (20متر) / تحدي سرعة الرمي / سباق الدراجات الثابتة / الرمي بالكرة الطبية.

Aspire Dome - Indoor Athletic Track

10:30 to 15:00pm

### إدارة العلوم الرياضية

قبة أسباير - مضمار ألعاب القوى

10:30 - 15:00 مساءً



## جدول الفعاليات LIST OF ACTIVITIES

### Multi Sports Skill Development

Basketball / Table tennis / Badminton court /  
Gymnastic contraindications  
Aspire Dome - MPH 1  
15:00 - 10:30pm

### تطوير المهارات الرياضية المتعددة

كرة السلة / تنس طاولة /  
مباريات في الريشة الطائرة / تحدي جمبار الموانع  
قبة أسباير - صالة الأغراض المتعددة رقم 1  
15:00 - 10:30 صباحاً

### Multi Sports Skill Development (Ladies only)

Basketball / Badminton court.  
Aspire Dome - MPH 2  
10:30 - 15:00pm

### تطوير المهارات الرياضية المتعددة - نساء فقط

كرة السلة / مباريات في الريشة الطائرة.  
قبة أسباير - صالة الأغراض المتعددة رقم 2  
15:00 - 10:30 صباحاً

### Multi Sports Skill Development (Kids U-10)

Climbing wall / Parallel bar /  
GYM circuit  
Aspire Dome - Gymnastic Hall  
10:30 - 15:00pm

### إدارة تطوير المهارات الرياضية ( أطفال تحت 10 سنوات )

حائط التسلق / جهاز جمبار المتوازي/  
تدريب للأطفال  
قبة أسباير - قاعة الجمبار  
15:00 - 10:30 صباحاً

### Football Performance and Science Department

3x3 Football game / Agility race /  
Penalties / Jump assessment /  
Sprint assessment  
Aspire Dome - Indoor Football Pitch  
10:30 - 15:00pm

### إدارة علوم وأداء كرة القدم

مباريات كرة القدم ( 3x3 ) / سباق الرشاقة /  
ضربات جزاء / اختبارات القفز / اختبارات السرعة  
قبة أسباير - ملعب كرة القدم المغطاة  
15:00 - 10:30 صباحاً

*تابعونا* *follow us*

**@ASPIREZONE**