



26 أكتوبر - 24 نوفمبر 2018

خبر صحفي

## "تحدي دبي للياقة 2018" ينطلق بكرنفال افتتاحي مميز في "دبي فستيفال سيتي" خلال يومي 26 و27 أكتوبر

- عرض رائع للوسائط المتعددة والألعاب النارية احتفالاً بانطلاق التحدي مساء يوم الجمعة 26 أكتوبر
- فرصة للمشاركين للبدء في رحلة 30 دقيقة على مدار 30 يوماً والاستمتاع بالعديد من الفعاليات والأنشطة المجانية، بما فيها منطقة جماعية لأجهزة الجري وأخرى لركوب الدراجات التفاعلية، و"قبة مهرجان اليوغا" على مهبط طائرات، وكذلك في "تكنوجيم"
- مجموعة واسعة من الألعاب الرياضية مثل تمارين كارديو كرة القدم على ملعبين مصممين خصيصاً لذلك؛ وتمارين بطولة كأس العالم لكرة القدم؛ وسباقات قوارب التنين؛ إضافة إلى منطقة مخصصة للصحة والاسترخاء

**دبي، الإمارات العربية المتحدة، 24 أكتوبر 2018:** ينطلق "تحدي دبي للياقة" المنتظر في "دبي فستيفال سيتي" في نهاية هذا الأسبوع بكرنفال افتتاحي يقام على مدار يومين سيحفلان بالكثير من الأنشطة المفعمة بالمرح والألعاب الرياضية الفردية والجماعية والعروض المشوقة على خشبة المسرح، إضافة إلى العديد من الفعاليات التي ستنتشر أجواء الحماس والتشويق ليستمتع بها سكان وزوار دبي.



26 أكتوبر - 24 نوفمبر 2018



ويأتي الكرنفال الافتتاحي في "دبي فستيفال سيتي" برعاية هيئة كهرباء ومياه دبي بالتعاون مع "دبي فستيفال سيتي" للإعلان عن انطلاق "تحدي دبي للياقة"، فعالية اللياقة البدنية الوحيدة على مستوى العالم التي تشمل المدينة بأكملها، والتي تسعى إلى تحويل دبي إلى أكثر مدن العالم نشاطاً، وكذلك تستهدف في دورتها الجديدة هذا العام استقطاب مليون مشارك. وتنطلق فعاليات الكرنفال الافتتاحي في عطلة نهاية الأسبوع لترحب بالمشاركين من كافة الفئات العمرية ومستويات اللياقة البدنية للبدء في رحلة 30 دقيقة على مدار 30 يوماً #Dubai30X30 وذلك من الساعة 3 عصراً وحتى 11 ليلاً يوم الجمعة 26 أكتوبر، ومن الساعة 1 ظهراً وحتى 8 مساءً يوم السبت 27 أكتوبر.



26 أكتوبر - 24 نوفمبر 2018

وسوف يعكس الكرنفال الافتتاحي مفهوم هذه المبادرة، التي أطلقها سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي، والهادفة إلى إحداث تغيير إجتماعي إيجابي للجميع، وذلك من خلال تحفيز المشاركين على تجربة أكثر من 30 لعبة رياضية، وأكثر من 80 حصةً جماعيةً، بالإضافة إلى العديد من الفعاليات التي ستقام على خشبة المسرح على مدار يومين.

## ومن أبرز الفعاليات التي سيشهدها المسرح الرئيسي في الكرنفال الافتتاحي في "دبي فستيفال سيتي" في عطلة نهاية الأسبوع:

- مقابلة مشاهير الرياضة مثل بادو جاك، الملاكم السويدي المحترف، ومايكل أوين، لاعب كرة القدم الإنجليزي السابق، والدكتورة نورهان قنديل، خبيرة الصحة والتغذية، وإيميلي سكاى، خبيرة اللياقة البدنية التي ستدير دروس اللياقة البدنية على المسرح الرئيسي
- الاستمتاع بمزيج مميز من دروس اللياقة البدنية المناسبة لكافة القدرات بما في ذلك تمارين (Animal flow)، وتدريبات الرقص المعاصر، والملاكمة (Boxercise)، ورياضة القفز على الحبل (JumpRope)، إضافة إلى التمارين المتواترة عالية الشدة (HIIT)، وتمرين باستخدام وزن الجسم (Bodyweight Bootcamp)، والزومبا (Zumba) التي توفرها أفضل مراكز اللياقة البدنية في المدينة
- اختبار الإثارة والتشويق من خلال تمارين كارديو كرة القدم (Cardio Football) التي ستقام على ملعبين مخصصين لذلك، وعلى أنغام موسيقى منسق الأغاني، ومؤثرات مرئية ورسومات مذهلة
- المشاركة في العديد من المسابقات، وربح الجوائز المختلفة، والاستمتاع بعروض الوسائط المتعددة وعرض الألعاب النارية المذهل الذي سيقام مساء الجمعة



26 أكتوبر - 24 نوفمبر 2018

وستشمل أنشطة اللياقة الأخرى **المنطقة الجماعية لأجهزة الجري** تحت إشراف مدرب متخصص وتضم 60 دراجة يمكن للمشاركين تجربتها أو السعي للتفوق على النتائج الشخصية التي حققوها سابقاً؛ و24 جلسة متنوعة في **"قبة تكنوجيم 6P"** التي تضم دراجات للمهارات وصناديق خشبية وأثقال يدوية، إضافة إلى 24 درساً إضافياً في **"مركز دبي للياقة"** المزود بأكياس الملاكمة وحبال التدريب والكرات المطاطية. وبدورها، ستوفر **"منطقة تكنوجيم"** دراجات تفاعلية من طراز (SkillRow) بصحبة مدربين مؤهلين، تكملها **منطقة دراجات الأطفال التفاعلية (Les Mills)**.



وعلاوة على ما تقدم، ستتوفر أيضاً مجموعة واسعة من الألعاب المائية والأرضية بما فيها مهارات كرة القدم على **ملعب كرة القدم** على أنغام موسيقى منسق الأغاني، ومؤثرات مرئية ورسومات مذهلة؛ وتمرين بطولة كأس العالم لكرة القدم؛ وجولة اتحاد كرة القدم الآسيوي التفاعلية



26 أكتوبر - 24 نوفمبر 2018

و"تحدي العارضة"؛ وسباق قوارب التنين لنحو 1500 مشارك يومياً؛ وأكثر من 100 قارب كاياك لتجربتها في الخور، وتسلق الجدار الداخلي، وتدريبات فنون القتال المختلطة التي تشمل الملاكمة ورياضة مواي تاي (Muay Tai) والجوجيتسو (Jiu Jitsu) والكاراتيه (Karate) والجودو (Judo).



وسيكون الكرنفال الافتتاحي بمثابة وجهة مثالية لأفراد الأسرة من كافة الأعمار لقضاء يوم ممتع بفضل الأنشطة المتوفرة للأطفال من سنوات عمرهم الأولى حتى اليافعين وأيضاً الكبار في السن، بما فيها اليوغا؛ الزومبا؛ ميدان الحواجز للأطفال؛ حائط التسلق؛ منطقة استرخاء شاملة تتوفر فيها الاستشارات الطبية ونصائح التغذية والعلاج الطبيعي؛ الروديو على ظهر الثور الميكانيكي؛ ألعاب المسابقات (Wipe Out)؛ القفز على الترامبولين، كرة قدم السنوكر؛



26 أكتوبر - 24 نوفمبر 2018

**ومنطقة لعب مخصصة للصغار. واستجابة للطلب المتزايد، تعود مجدداً دروس تمارين الأطفال (Les Mills Born to Move) المصممة خصيصاً لإلهامهم لمزاولة المزيد من النشاط وغرس حب الرياضة في نفوسهم.**

ومن بين الفعاليات التي ستقام في عطلة نهاية الأسبوع "قبة يوغا فيست"، التي تستضيفها YogaFest Dubai، والتي يتوقع لها أن تشهد إقبالاً جماهيرياً كبيراً نتيجة الطلب المزايدي عليها من مختلف الأعمار وكلا الجنسين. فيما ستقام على مهبط الطائرات في دبي فستيفال سيتي، الذي يحيط به الماء من كل جانب. وبإمكان محبي اليوغا الاشتراك في أي من الدروس المجانية الأربعة عشر التي ستقام يومي الجمعة 26 أكتوبر والسبت 27 أكتوبر 2018.

وسيشهد هذا العام أيضاً التركيز على تعزيز مستويات الصحة عبر 28 درساً يقام يومي الجمعة والسبت حول التأمّل التجاوزي ونصائح التغذية، وتمارين "صول بيلاتيس"، والإيجابية، والتحفيز الذاتي، والطب التجانسي. وسيقوم خبراء العلاج الفيزيائي والمتخصصون بالتدليك من عيادة "أناطومي ريهاب" (Anatomy Rehab) و"ميديكلينيك" (Mediclinic) بتوفير فحص مجاني للحالة الصحية واللياقة للمشاركين، وذلك لتقييم أوضاعهم الراهنة وما ينبغي عليهم أن يسعوا لتحقيقه من نتائج مرجوة. هذا وسيتمكن المشاركون من تناول أشهى المأكولات الصحية المتوفرة في منطقة الاسترخاء (Chill Out Zone)، مسار اللياقة البالغ طوله 2.2 كيلومتراً والممتد على طول الشاطئ.

كما سيشهد المشاركون عرضاً ترفيهياً متعدد الوسائط وعرضاً مذهلاً للألعاب النارية فوق الماء يوم الجمعة 26 أكتوبر في تمام الساعة 10:50 ليلاً احتفالاً بانطلاق "تحدي دبي للياقة 2018". وسيكون العرض إحدى الفعاليات العديدة للكرنفال الافتتاحي، حيث سيعطي الحضور فرصة لمشاركة لحظاتهم المميزة في مدينة دبي مع أصدقائهم عبر "الإنستغرام" (Instagram)، والاحتفال



26 أكتوبر - 24 نوفمبر 2018

بمبادرة اللياقة المبتكرة، والاستمتاع بأجمل الأوقات مع العائلة والأصدقاء في الأجواء الخارجية اللطيفة في هذا الوقت من العام.

اقترب موعد الالتزام بالمشاركة في "تحدي دبي للياقة 2018"، وجميع اليافعين وأفراد العائلة بمختلف أعمارهم وأصحاب الهمم والمقيمين الجدد والزوار، والهيئات الحكومية والشركات وخبراء اللياقة والمؤسسات التعليمية، مدعوون للمشاركة بهذه المبادرة. ويمكنكم ببساطة التسجيل للمشاركة عبر النسخة الأحدث من "تطبيق دبي للياقة" المتوفرة على متجرى Apple Store وGoogle Play، وتقدم العديد من المزايا الجديدة لتسهيل تتبع الأداء، والاطلاع على الفعاليات ودروس اللياقة والحجز فيها، إضافة إلى تشجيع الآخرين عبر مشاركة تجاربهم على مواقع التواصل الاجتماعي. ويمكن للراغبين معرفة مزيد من التفاصيل عبر الموقع الإلكتروني:

[www.dubaifitnesschallenge.com](http://www.dubaifitnesschallenge.com)

ويعد "تحدي دبي للياقة" الذي يعود في عامه الثاني على التوالي اعتباراً من 26 أكتوبر 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.

-انتهى-

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة:

الموقع الإلكتروني: [www.dubaifitnesschallenge.com](http://www.dubaifitnesschallenge.com)

فيسبوك: [www.facebook.com/dubaifitnesschallenge](https://www.facebook.com/dubaifitnesschallenge)

انستغرام: @dubaifitnesschallenge



26 أكتوبر - 24 نوفمبر 2018

تويتر: @dxbfitchallenge

الوسم: #Dubai30x30

\* للاطلاع على كافة تفاصيل التحدي أو جدولته اليومي، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني [www.dubaifitnesschallenge.com](http://www.dubaifitnesschallenge.com) أو تفقد "تطبيق دبي للياقة" عند تفعيله .

### ملاحظات للمحررين:

لمزيد من المعلومات والصور، يرجى التواصل مع: أصدقاء بي سي دبليو [dfc@bm.com](mailto:dfc@bm.com) +971 4 450 7600 أو [mediarelations@dubaitourism.ae](mailto:mediarelations@dubaitourism.ae).

### الشركاء لتحدي دبي للياقة 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 غلانبيا؛ 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: ديكاثالون؛ لجنة تأمين الفعاليات؛ هواوي؛ افكو العالمية للأغذية؛ ماي دبي؛ نون؛ بيبسيكو.

### 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 وقوفاً، والألعاب الجماعية والمشي وتمارين اليوغا والكثير غيرها. ويدعو التحدي الجميع للمشاركة فردياً أو برفقة الأصدقاء وأفراد العائلة والزملاء للاستمتاع بتجربة طرق جديدة ومشوقة لتحسين لياقتهم البدنية. ويمكن



26 أكتوبر - 24 نوفمبر 2018

للمشاركين مراقبة مستوى أدائهم عبر تطبيق "تحدي دبي للياقة" والمساهمة في تحويل دبي إلى إحدى أكثر المدن نشاطاً وصحة وسعادة وذكاء على مستوى العالم.