**خبر صحفي**

**بعطلة نهاية أسبوع حافلة بالأنشطة الرياضية**

مدينة إكسبو دبي تنضم إلى تحدي دبي للياقة

**يمكن تنزيل المواد الإعلامية المصاحبة للخبر من** [هنا](https://expocitydubai-my.sharepoint.com/:f:/g/personal/svetlana_pak_expocitydubai_ae/En7cG0Jshm9IvZQ5NLS-aAkB1GTGvZ2pb0kgHLrnfMKx3Q?e=OgVolk)

دبي، **19** أكتوبر 2022 **– أعلنت مدينة إكسبو دبي عن احتضانها برنامجاً حافلاً بالأنشطة الرياضية المتنوعة في عطلة نهاية الأسبوع (12 و 13 نوفمبر)، ضمن فعاليات تحدي دبي للياقة 2022.**

**وتهدف الفعالية إلى تعزيز ثقافة ممارسة التمارين الرياضية كأسلوب حياة، وسيتمكن الزوار من جميع الأعمار من ممارسة مجموعة متنوعة من الأنشطة المجانية، والتي تتضمن ورش عمل كرة القدم، ودروس اليوغا وركوب الدراجات في حديقة الثريا.**

**وتتعاون مدينة إكسبو دبي مع مجلس دبي الرياضي وتحدي دبي للياقة لتقديم تحدي سباق مدينة إكسبو للجري وسباق مدينة إكسبو لركوب الدراجات في مدينة إكسبو دبي، حيث يقدم كل حدث أربعة سباقات على مسافات مختلفة.**

**وفيما يلي جدول ومواعيد الفعاليات، حيث يمكن التسجيل للمشاركة في سباق الجري قبل 4 نوفمبر وسباق الدراجات عبر** [Premier Online](https://www.premieronline.com/event/expo_city_dubai_run_6117) **، بينما يمكن تسجيل المشاركة في باقي الفعاليات عبر** [**https://my.coredirection.com/category-detail/17**](https://smex-ctp.trendmicro.com:443/wis/clicktime/v1/query?url=https%3a%2f%2fmy.coredirection.com%2fcategory%2ddetail%2f17&umid=5291370d-d2e3-4dd7-88da-da8bac1b1796&auth=c3afc797fabdc2a7b26002d3514fe9a953a333d1-3ade3b8c16d11e83c3770628ed47b435425c1a6d)

**سباق مدينة إكسبو للجري**

**ستمر الطرق المخصصة للجري في مدينة إكسبو دبي بالأجنحة والحدائق والمعالم المميزة الأخرى. الأماكن محدودة تقتصر على 3000 عداء والدخول مفتوح للمشاركين من جميع الأعمار، وكذلك أصحاب الهمم، ويمكن للمشاركين الاختيار بين أربع مسافات 3 أو 5 أو 10 أو15 كيلومتراً.**

**التاريخ: السبت 12 نوفمبر**

**الوقت: من السابعة حتى العاشرة صباحاً**

**المكان: تبدأ وتنتهي في ساحة الوصل**

**التكلفة: 100 درهم (تشمل قميص السباق وشريحة قياس الوقت الالكترونية وشهادة إلكترونية ومياه للشرب والوجبات الخفيفة والفواكه)**

**سباق مدينة إكسبو دبي لركوب لدراجات الهوائية**

يمكن لما يصل إلى 1000 راكب دراجات هوائية أن ينضموا إلى الطريق المذهل، حيث يمكنهم القيادة في مدينة إكسبو دبي والمناطق المحيطة بها باتجاه مطار آل مكتوم الدولي، بمسافات تصل إلى 12 و 18 و 40 و 74 كيلومترا

التاريخ: الأحد 13 نوفمبر

الوقت: من السابعة حتى الحادية عشرة صباحاً

الموقع: ابتداء من بوابة التنقل

التكلفة: 100 درهم (تشمل قميص السباق، شريحة قياس الوقت الإلكترونية، ميدالية، شهادة إلكترونية، مياه للشرب، وجبات خفيفة وفواكه)

**القفز مع )فتنس فيرست(**

**بقيادة مدربين من "فتنس فيرست" سينضم حوالي 300 طفل و700 بالغ لممارسة تمارين القفز المرح على الترامبولين**

**التاريخ: السبت 12 نوفمبر**

**الوقت: للأطفال من الخامسة إلى الخامسة وخمس وأربعون دقيقة مساءً، و للبالغين من السادسة إلى السابعة وخمس عشرة دقيقة مساءً**

**المكان: حديقة اليوبيل**

**التكلفة: مجاناً**

**تمارين "باري بوتكامب"**

**يدفع تجمع "باري" للتمرين المشاركين إلى أقصى طاقاتهم،** الأماكن مخصصة لـ 500 مشارك

**التاريخ: السبت 12 نوفمبر**

**الوقت: من السابعة مساءً وتستمر لمدة 45 دقيقة**

**الموقع: ساحة الوصل**

**التكلفة: مجاناً**

**تمرين "زومبا"**

**سيرفع تمرين الـ "زومبا" معدل ضربات قلوب المشاركين ويعزز قدرتهم على التحمل وسيكون التمرين بقيادة مدربين متخصصين، الأماكن محدودة بـ 500 مشارك**

**التاريخ: السبت 12 نوفمبر**

**الوقت: من الثامنة إلى التاسعة مساءً**

**الموقع: ساحة الوصل**

**التكلفة: مجاناً**

**دروس اليوغا من شيميس**

**مزيج مبتكر من أساليب اليوغا لتحسين التوازن ومستويات اللياقة البدنية.**

**التاريخ: السبت 12 نوفمبر والأحد 13 نوفمبر**

**الوقت: ثلاث جلسات مدة كل واحدة منها 45 دقيقة تبدأ من الثامنة والتاسعة والعاشرة صباحاً**

**الموقع: شلالات إكسبو السريالية**

**التكلفة: مجاناً**

**أكاديمية "إيه سي ميلان" لكرة القدم**

**ورش عمل للتطوير البدني والفني لعشاق كرة القدم الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و 17 عاماً**

**التاريخ: السبت 12 نوفمبر والأحد 13 نوفمبر**

**الوقت: من الثامنة حتى التاسعة ومن التاسعة حتى العاشرة صباحاً (10-13 سنة)، من العاشرة حتى الحادية عشر صباحاً (6-9 سنوات)،**

**ومن الخامسة حتى السادسة ومن السادسة حتى السابعة مساءً (14-17 سنة)**

**الموقع: المركز الرياضي في مدينة إكسبو دبي**

**التكلفة: مجاناً**

**الجمباز**

دورات تدريبية لمدة ساعة بالتعاون مع أكاديمية أسباير تقدم الجمباز للأطفال واليافعين الذين تتراوح أعمارهم بين 3 و 18 عاماً

التاريخ: السبت 12 نوفمبر والأحد 13 نوفمبر

الوقت: من الخامسة حتى التاسعة مساءً (أربع جلسات لمدة ساعة في كلا اليومين)

الموقع: حديقة الفرسان

**التكلفة: مجاناً**

**تمارين "ليز ميلز"**

تحافظ علامة اللياقة البدنية النيوزيلندية الشهيرة "ليز ميلز" على مستويات عالية من الطاقة مع دروس رياضية تجمع بين القوة وتمارين القلب والأوعية الدموية وتوازن الجسم،

التاريخ: السبت 12 نوفمبر

الوقت: من الخامسة إلى السادسة

الموقع: ساحة الوصل

**التكلفة: مجاناً**

التاريخ: الأحد 13 نوفمبر

الوقت: من الساعة الخامسة وحتى الساعة الثامنة (ثلاث جلسات تدريب بدني متنوعة، مدة كل منها ساعة كاملة)

المكان: حديقة اليوبيل

**التكلفة: مجاناً**

**دروس إتقان التنفس**

درس إتقان التنفس مع خبير تمارين اليوغا العالمي مانيش بول، وتستوعب الفعالية ما يصل إلى 500 مشارك

التاريخ: الأحد 13 نوفمبر

الوقت: من الساعة الخامسة والنصف حتى السادسة وخمس وأربعون دقيقة

الموقع: ساحة الوصل

**التكلفة: مجاناً**

**تمارين (هيت) عالية الكثافة**

ستدير شركة "بلاتفورم ستيديو"، الحائزة على عدة جوائز، تمارين (هيت) عالية الكثافة مدتها 45 دقيقة لعدد يصل إلى 500 مشارك

التاريخ: الأحد 13 نوفمبر

الوقت: من الساعة السابعة إلى السابعة وخمس وأربعون دقيقة مساءً

الموقع: ساحة الوصل

**التكلفة: مجاناً**

**تمرين "بيور بنجرا"**

جرب تمرين "بيور بنجرا" الذي يوفر تحريك لكامل الجسم ويقوي القدرة على التحمل، الأماكن مخصصة لـ 500 مشارك

التاريخ: الأحد 13 نوفمبر

الوقت: الثامنة إلى الثامنة وخمس وأربعون مساءً

الموقع: ساحة الوصل

**التكلفة: مجاناً**

وتمارين عطلة نهاية الأسبوع الرياضية في مدينة إكسبو دبي هي جزء من تحدي دبي للياقة، وهو حملة سنوية على مستوى المدينة تهدف إلى تشجيع أنماط الحياة الصحية وممارسة النشطة الرياضية، وتمتد من 29 أكتوبر إلى 27 نوفمبر 2022.

-انتهى-

**نبذة عن مدينة إكسبو دبي**

* مدينة إكسبو دبي هي إرث إكسبو 2020 دبي ، الذي يبني على نجاحه الباهر ويحافظ على 80 في المئة من بنيته التحتية
* تقوم مدينة إكسبو دبي على أساس اعتقاد راسخ بأنه بإمكان تحالف واسع من الناس الذين يعملون معاً أن يدفع التقدم البشري للمساعدة في صنع مستقبل أكثر استدامة وكرامة للجميع
* صممت مدينة إكسبو دبي لتكون نموذجاً للتخطيط الحضري المستدام المستند على الابتكار ولمدن المستقبل النظيفة والخضراء والممكّنة بالتكنولوجيا والمتمحورة حول الإنسان، والتي تحفز العمل في مسيرتها نحو صافي انبعاثات صفري
* توفر مدينة إكسبو دبي بيئة مواتية للأعمال ترتكز على التكنولوجيا والابتكار الرقمي
* تحتفي مدينة إكسبو دبي بالابتكار البشري والخيال والبراعة وتعمل على إلهام الأجيال القادمة عبر العديد من البرامج والعروض التعليمية والثقافية والترفيهية
* مدينة إكسبو دبي وجهة مفضلة لأبرز الأحداث العالمية بما في ذلك مؤتمر الأطراف 28، وتدعم أهداف التنمية الأشمل في دولة الإمارات العربية المتحدة

للاستفسارات الإعلامية ، يرجى التواصل عبر [press.office@expocitydubai.ae](mailto:press.office@expocitydubai.ae)

مدينة إكسبو دبي على منصات التواصل:

<https://twitter.com/ExpoCityDubai>

<https://instagram.com/ExpoCityDubai>

[https://www.linkedin.com/company/expocitydubai](https://www.linkedin.com/company/expocitydubai/)

<https://www.facebook.com/ExpoCityDubai>

<https://www.youtube.com/c/ExpoCityDubai>