

# عروض صيف 2024

## Summer offers 2024

### يوليو July

برامج صيف الدولفين  
Dolphin Summer Programs

مركز الدولفين للسباحة  
DOLPHIN SWIM CENTER

٦ أطفال 6 Kids	٥ أطفال 5 Kids	٤ أطفال 4 Kids	٣ أطفال 3 Kids	طفلين 2 Kids	طفل Kid	برنامج الأطفال العام ( إيتقان ) General program for kids (ETOQAN)
<del>300 OMR</del>	<del>250 OMR</del>	<del>200 OMR</del>	<del>150 OMR</del>	<del>100 OMR</del>	<del>50 OMR</del>	السعر الأصلي Original price
231 OMR السعر بعد الخصم	199.5 OMR السعر بعد الخصم	159.6 OMR السعر بعد الخصم	120.75 OMR السعر بعد الخصم	80 OMR السعر بعد الخصم	42 OMR السعر بعد الخصم	مشترك جديد New participant
220 OMR السعر بعد الخصم	190 OMR السعر بعد الخصم	152 OMR السعر بعد الخصم	115 OMR السعر بعد الخصم	78 OMR السعر بعد الخصم	40 OMR السعر بعد الخصم	مشترك قديم Old participant

طفلين فأكثر 2 Kids & more	طفل Kid	برنامج الأطفال العام ( إمان ) General program for kids (AMAN)
28 OMR السعر بعد الخصم	32 OMR	السعر الأصلي Original price

فرد Person	برامج الكبار عام General program for adult
<del>60 OMR</del>	السعر الأصلي Original price
50.4 OMR السعر بعد الخصم	مشترك جديد New participant
48 OMR السعر بعد الخصم	مشترك قديم Old participant

ملاحظة : الأسعار تشمل القيمة المضافة  
Note: Prices include value added

# عروض صيف 2024 Summer offers 2024 يوليو July



البرنامج الخاص  
Private program

**-20%**  
**+ 5% VAT**



برنامج الكبار العدد (2) Program for adults 2	برنامج الكبار العدد (1) Program for adults 1	برنامج الأطفال العدد (3) kids program (3)	برنامج الأطفال العدد (2) kids program (2)	برنامج الأطفال العدد (1) kids program (1)	البرنامج الخاص Private program
<del>190 OMR</del>	<del>120 OMR</del>	<del>220 OMR</del>	<del>180 OMR</del>	<del>120 OMR</del>	السعر الأصلي دون الضريبة 5% للفرد The actual price without including 5% vat
159.6 OMR	100.8 OMR	184.8 OMR	151.2 OMR	100.8 OMR	خصم 20% لمشارك واحد أو أكثر مضاف إليه 5% قيمة الضريبة المضافة 20% discount for the one participant or more, add 5% vat

# ما هي رياضة اكوايروبك؟

هي رياضة تُمارس تحت الماء، وهي رياضة ممتعة؛ حيث إن خصائص الماء الفيزيائية تجعل هذه الرياضة سهلة، وأشكالها متعددة، فمن الممكن إدخال مجموعة من الحركات التي تسهم في تليين الجسد وشده، مثل حركات الكيك بوكسنج، والزومبا، واليوغا وغيرها.

تعمل على  
تحسين  
التنفس

تُساعد على  
حرق الدهون  
واستبدالها  
بكتل عضليّة

رفع مستوى الأداء،  
ومعدلات التركيز

تُخفّف من حدّة  
التوتر والانفعال

تضبط مستويات  
الكوليسترول  
والشحوم الثلاثية  
في الدم



# حصص اكوايروبيك

## Aqua Aerobics

مع مدربة مختصة في اكوايروبيك



~~40 OMR~~

السعر الأصلي  
Original price

36.75 OMR

مشارك جديد  
New participant

35 OMR

مشارك قديم  
Old participant



14 سنة فما فوق (نساء)  
14 & above (ladies)



الأحد و الثلاثاء  
Sunday & Tuesday  
8:15 - 8:55 pm



فرع العذبية  
AL Azaiba

#Dolphin\_Family

✕ @dsc\_muscat  
www.dscmuscat.com



مركز الدولفين للسباحة  
DOLPHIN SWIM CENTER

# برنامج إتقان Etqan Program



٨ حصص لمدة شهر بمقدار  
حصتين في كل أسبوع

8 classes for one month: Two  
classes per week



هو برنامج يعتمد على منهاج متكامل لتعليم السباحة  
يتم فيه تعليم المهارات الأساسية لسباحتي الحرة و الظهر  
وفقاً للأسس و المبادئ الأكاديمية العلمية

This is a comprehensive swimming program that teaches  
basic skills of freestyle and backstroke swimming according  
to scientific and academic principles



٣ - ١٢ سنة  
3 - 12 years old



٤٥ دقيقة  
45 min





# برنامج أمان Aman Program



٨ حصص لمدة شهر بمقدار  
حصتين في كل أسبوع

8 classes for one month: Two  
classes per week



هو منهج خاص و مكثف لتعليم المهارات الأساسية  
للسباحة لتحقيق الأمان و السلامة المائية، يركز البرنامج على  
التصرف في الماء بشكل يضمن أمان المشارك من الغرق

This is a special and intensive program that teaches basic  
swimming skills to ensure water safety. This program focuses  
on how to act safely in water and how to avoid drowning.



٤ - ١٢ سنة  
4 - 12 years old



٤٥ دقيقة  
45 min

