

GAME ON.



اليوم الرياضي للدولة
National Sport Day

12 FEBRUARY 2019

ACTIVITY	LOCATION	TIMING	
Chess Competition	Multaqa (Student Center) Main Ballroom	8am – 4pm	
Yoga Sessions with Vishnu	Ceremonial Court	9 – 10.15am	
Yoga Sessions for Ladies	Multaqa (Student Center)	9 – 10.15am	
Spinning Classes with Qatar Cyclists	Ceremonial Court	9 – 10am 12.30 – 1.30pm 4 – 5pm	
Food Vendors	Ceremonial Court	9am – 6pm	
Ladies Fitness Activities	Multaqa (Student Center)	9am – 6pm	
Library of Wonders	Ceremonial Green Spine	9am – 6pm	
Paris Saint–Germain Football Academy Tournaments	Ceremonial Green Spine	9am – 6pm	
Qatar Diabetes Association Children's Activities	Ceremonial Green Spine	9am – 6pm	
QF Mini Track	Ceremonial Green Spine	9am – 6pm	
QF Race	Oxygen Park	9am – 6pm	
F45 High Intensity Interval Training Sessions	Ceremonial Green Spine	9.30 – 10.15am 11 – 11.45am (Ladies Only) 1 – 1.45pm (Ladies Only) 2.15 – 3pm	
Paralympic Activities	Multaqa (Student Center)	10am – 2pm	
Spinning Classes with Ride Tribe	Ceremonial Court	10 – 11am (Ladies Only) 12 – 1pm (Ladies Only) 2 – 3pm (Ladies Only) 5 – 6pm	
Workout Sessions with Dogpound	Ceremonial Green Spine	10.30 – 11.30am	
Boxing Classes with BeatBox	Ceremonial Court	11am – 12pm (Ladies Only) 1 – 2pm 3 – 4pm	
Shukran Cup	Cricket	QF Cricket Ground	8 – 10.30am
	Basketball	Multaqa (Student Center) Multi-Purpose Court	11 – 12pm
	Women's Volleyball	Multaqa (Student Center) Multi-Purpose Court	
	Men's Volleyball	Multaqa (Student Center) Multi-Purpose Court	Check qf.org.qa/NSD2019 for final updates
	Football	Pitch 3	
	Awarding Ceremony	Oxygen Park	1 – 1.30pm



اليوم الرياضي للدولة
National Sport Day

بدأت اللعبة.

12 فبراير 2019

الفعالية	المكان	الوقت
مسابقة الشطرنج	القاعة الرئيسية في ملتقى (مركز الطلاب)	8 صباحاً إلى 4 عصراً
جلسات اليوجا مع فيشنو	ساحة الاحتفالات	9 إلى 10:15 صباحاً
جلسات اليوجا للسيدات	ملتقى (مركز الطلاب)	9 إلى 10:15 صباحاً
فصول "دراجي قطر" للتبديل على الدراجات الثابتة	ساحة الاحتفالات	9 إلى 10 صباحاً 12:30 إلى 1:30 ظهراً 4 عصراً إلى 5 مساءً
بانعو الطعام	ساحة الاحتفالات	9 صباحاً إلى 6 مساءً
أنشطة اللياقة للسيدات	ملتقى (مركز الطلاب)	9 صباحاً إلى 6 مساءً
مكتبة العجائب	المنطقة الخضراء الاحتفالية	9 صباحاً إلى 6 مساءً
دورات أكاديمية باريس سان جيرمان لكرة القدم	المنطقة الخضراء الاحتفالية	9 صباحاً إلى 6 مساءً
أنشطة للأطفال من الجمعية القطرية للسكري	المنطقة الخضراء الاحتفالية	9 صباحاً إلى 6 مساءً
المسار الصغير بمؤسسة قطر	المنطقة الخضراء الاحتفالية	9 صباحاً إلى 6 مساءً
سباق مؤسسة قطر	حديقة الأكسجين	9 صباحاً إلى 6 مساءً
جلسات «إف 45» للتدريب عالي الكثافة	المنطقة الخضراء الاحتفالية	9:30 إلى 10:15 صباحاً 11 إلى 11:45 صباحاً (للسيدات فقط) 1 إلى 1:45 ظهراً (للسيدات فقط) 2 إلى 3 عصراً
أنشطة بارالمبية	ملتقى (مركز الطلاب)	10 صباحاً إلى 2 ظهراً
فصول "رايد ترايب" للتبديل على الدراجات الثابتة	ساحة الاحتفالات	10 إلى 11 صباحاً (للسيدات فقط) 12 إلى 1 ظهراً (للسيدات فقط) 2 ظهراً إلى 3 عصراً (للسيدات فقط) 5 إلى 6 مساءً
جلسات التمارين مع "دوجاوند"	المنطقة الخضراء الاحتفالية	10:30 إلى 11:30 صباحاً
فصول الملاكمة مع "بيتوكس"	ساحة الاحتفالات	11 صباحاً إلى 12 ظهراً 1 إلى 2 ظهراً 3 إلى 4 عصراً
الكريكيت	ملعب الكريكيت بمؤسسة قطر	8 إلى 10:30 صباحاً
كرة السلة	الصالة متعددة الأغراض في ملتقى (مركز الطلاب)	11 صباحاً إلى 12 ظهراً
كرة الطائرة للسيدات	الصالة متعددة الأغراض في ملتقى (مركز الطلاب)	11 صباحاً إلى 12 ظهراً
كرة الطائرة للرجال	الصالة متعددة الأغراض في ملتقى (مركز الطلاب)	آخر المستجدات على الرابط qf.org.qa/NSD2019
كرة القدم	الملعب 3	
حفل تكريم	حديقة الأكسجين	1 إلى 1:30 ظهراً