MOexperiences

AUGUST 2025

EMIRATES PALACE
MANDARIN ORIENTAL
ABU DHABI

DIGITAL WELLNESS ESCAPE

Daily | 10am to 9pm

Rebalance your body and mind with a deeply restorative 90-minute therapeutic massage, perfectly paired with a 45-minute personalised training session tailored to your needs.

AED 1,100

For bookings, please call extension 7885
or email moauh-spa@mohg.com

REFINED WATER ADVENTURES

Daily | 9am to sunset

Refresh your summer with exhilarating water sports – now 25% off. Indulge in more fun with our exclusive buy 2, get 1 free on donut rides, banana boat rides and electric stand-up paddle experiences.

For bookings, please call extension 7720 or email moauh-marina@mohg.com

KIDS PALACE SUMMER CAMP

7 July to 5 September | Mondays to Fridays, 8am to 3.30pm

Young adventurers aged 3 to 12 — get ready for a summer of fun, creativity and discovery. From exciting water sports, sailing classes, to team games and cooking classes, each day is a new adventure.

For bookings, please call extension 7885 or email moauh-spa@mohg.com

LADIES LAGREE PILATES & KIDS PALACE

27 to 29 August | 10am to 11am

Elevate your fitness with Ladies Lagree Pilates — a dynamic, high-intensity, low-impact workout combining Pilates, strength training and cardio to sculpt, tone and energise. Enjoy a complimentary day pass to Kids Palace, so your little ones stay active while you focus on you.

For bookings, please call extension 7311 or email moauh-leisure@mohg.com

REST & RESET

Indulge in 2 hours of deep nervous system restoration through breathwork and a therapeutic massage. Complete this experience with a full day pass with access to our tranquil pool and private beach.

AED 1,300 per person

For bookings, please call extension 7885 or email moauh-spa@mohg.com

FULL MOON WELLNESS TRIBUTE

19 August | 6.30 to 7.30pm

Breathe, restore and reconnect during the full moon evening. Partake in mindful yoga breathwork, invigorating sadhu board and ice bath rituals, moonlit camel journey and celestial moon gazing through a telescope.

For bookings, please call extension 7311 or email moauh-leisure@mohg.com

FATIMA & FRIENDS — 10 MONTHS TO 3 YEARS OLD

TIMINGS	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
9 TO 10 AM	RAINBOW MATCH-UP	PEEK-A-BOO	WATER SENSORY PLAY	MESSY FINGER PAINTING	RAINBOW MATCH-UP	MESSY FINGER PAINTING	CRAWL AND FIND
11 AM TO 12 PM	BALLOON FUN	STORYTIME	MESSY FINGER PAINTING	BALLOON FUN	ANIMAL QUIZ	COLOUR MATCHING	PEEK-A-BOO
2 TO 3 PM	WATER SENSORY PLAY	CRAWL AND FIND	COLOUR MATCHING	PEEK-A-BOO	STORYTIME	ANIMAL QUIZ	BALLOON FUN
4 TO 5 PM	COLOUR MATCHING	ANIMAL QUIZ	RAINBOW MATCH-UP	STORYTIME	WATER SENSORY PLAY	CRAWL AND FIND	STORYTIME

FALCON ADVENTURES — 4 TO 12 YEARS OLD

TIMINGS	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
9 TO 10 AM	PAPER AIRPLANE CHALLENGE	FRIENDSHIP BRACELETS	FACE PAINTING	PUZZLE TIME	TREASURE HUNT	MINI CRICKET	YOGA
11 AM TO 12 PM	FRIENDSHI BRACELETS	YOGA	PEACEFUL PAINTING	PAPER AIRPLANE CHALLENGE	COSTUME ROLEPLAY	FRIENDSHIP BRACELETS	PUZZLE TIME
2 TO 3 PM	COSTUME ROLEPLAY	MINI CRICKET	TREASURE HUNT	FACE PAINTING	PEACEFUL PAINTING	PUZZLE TIME	TREASURE HUNT
4 TO 5 PM	FACE PAINTING	MASK MAKING	COSTUME ROLEPLAY	MINI CRICKET	YOGA	PEACEFUL PAINTING	PAPER AIRPLANE CHALLENGE

FAMILY NEST — PARENTS & KIDS

TIMINGS	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10 TO 11 AM	FACE PAINTING	FAMILY QUIZ	MATCH THE SHAPES	STORYTELLING CIRCLE	FACE PAINTING	GIANT JENGA	ARTS & CRAFTS TIME
12 TO 1 PM	HORSESHOE PITCHING	ARTS & CRAFTS TIME	GIANT JENGA	FACE PAINTING	FAMILY QUIZ	ARTS & CRAFTS TIME	HORSESHOE PITCHING
5 TO 6 PM	MATCH THE SHAPES	STORYTELLING CIRCLE	HORSESHOE PITCHING	GIANT JENGA	MATCH THE SHAPES	STORYTELLING CIRCLE	FACE PAINTING

MOVEMENT & EXERCISE

	9 to 9:45am	11 to 11:30am	6 to 6:45pm
MONDAY	LAGREE PILATES *Mandarin Gym*	CORE STRENGTH *Mandarin Gym*	MOBILITY EXERCISE *Mandarin Gym*
TUESDAY	TRX *Oriental Fitness*	INDOOR TRAINING *Mandarin Gym*	LAGREE PILATES *Mandarin Gym*
WEDNESDAY	LAGREE PILATES *Mandarin Gym*	CIRCUIT TRAINING *Mandarin Gym*	AQUA FLEX *Mandarin Pool*
THURSDAY	BAND & BURN *Mandarin Gym*	INDOOR TRAINING *Mandarin Gym*	INDOOR CIRCUIT *Mandarin Gym*
FRIDAY	TRX *Oriental Gym*	INDOOR TRAINING *Mandarin Gym*	NATURE MOVEMENT *Mandarin Garden*
SATURDAY	LAGREE PILATES *Mandarin Gym*	INDOOR TRAINING *Mandarin Gym*	FOOTBALL
SUNDAY	LAGREE PILATES *Mandarin Gym*	FLEX AND STRETCH *Mandarin Gym*	ELIPTIGO TOUR

Aqua Aerobics (Mandarin Pool)
Refreshing aquatic exercise class where you will strengthen, tone, and improve your fitness in a supportive waterbased environment.

Indoor & Outdoor Training (Mandarin Wing Gymnasium)
Exercise and movement workout – using the Technogym Omnia cross-training circuit, free weights, the Ski-erg, Battle ropes, Kettlebells, Concept-II Rower, Versa Climber, Assault-bike and more! Each session will be expertly personalized with individual guidance to everyone who joins the class.

Kids Palace (Adjacent to Cascades Restaurant at theMandarin Wing)
The Kids Palace operates from 8 am to 6 pm, recommended for children of 10 months to 12 years of age.

Lagree (Reformer) Pilates (Body and Mind Studio at Mandarin Wing)
Increase your core strength, muscular strength, and muscular endurance with our Lagree equipment and mat Pilates exercises.

PlayOn Padel and Tennis Academy (Beach Padel Courts and Indoor Tennis Court at the Mandarin Wing)
Embrace the vibrant community of PlayOn Tennis Academy where players can unleash the full potential with private, semiprivate, and group sessions tailored to all levels, alongside court rentals available for both adults and kids.

Private Beach Cabanas (Beach Area at the Mandarin and Oriental Wing)
Unwind in luxury with our exclusive private beach cabanas, designed for ultimate relaxation and indulgence. Enjoy plush loungers and personalized service while soaking up stunning ocean views, creating unforgettable moments in your own serene paradise.

Beach Club (Mandarin Wing Beach - by the AquaFun Park)
Dive into excitement with our diverse water sports designed to thrill and invigorate. From serene stand-up paddleboarding and relaxing sunset SUP to high-energy jet skiing, experience unforgettable moments on our private beach.

Note: We look forward to seeing you there. Guests may join any class up until 10 minutes after the start. We kindly request that guests do not join after this time to ensure all attendees are properly warmed up. Please wear suitable clothing so that you may completely enjoy the classes you attend.

RESORT MAP

1 Vendôme
2 Episodes
3 Strawfire
4 Talea by Antonio Guida
5 Hakkasan
6 Sand & Koal
7 The Lebanese Terrace
8 Martabaan by Hemant Oberoi
9 Cascades
10 Alma
11 Café by the Fountain
12 Broadway
13 The EP Club
14 Water Sports Centre
15 Football Pitch
16 Beach Volleyball
17 Tennis Court
18 Beach Soccer
19 Beach Padel Courts
20 Kids Playground
21 Kids Palace
22 Oriental Pool
23 Mandarin Pool
24 Aquafun Water Park
25 Beach Cabanas
26 Bedouin Tent
27 Picnic Area
28 Resort Hub
29 Outdoor Gym
30 The Spa at Mandarin Oriental
31 Marina Entrance
32 Auditorium
33 Etihad Ballroom

hello MO

Stay in touch whenever you are.

Use your phone to scan the QR code and respond to activate the function.
You can then contact us at any time for anything you need during your stay.

EMIRATES PALACE
MANDARIN ORIENTAL
ABU DHABI

تجارب ماندارين أورينتال

أغسطس ٢٠٢٥

مغامرات مائية مذهلة

يوميًا | من ٩ صباحًا حتى غروب الشمس

أنعش صيفك مع الرياضات المائية المشوّقة – الآن بتخفيض ٢٥%. استمتع بمرح مضاعف مع عرضنا الحصري: اشترِ ٢ واحصل على الثالثة مجانًا على جولات الدونات، وقوارب الموز، وتجربة التجديف الكهربائي وقوفًا.

للحجوزات، يرجى الاتصال على الرقم الداخلي ٧٧٢٠ أو مراسلتنا عبر البريد الإلكتروني:

moauh–marina@mohg.com

استجمام بلا شاشات

يوميًا | من ١٠ صباحًا إلى ٩ مساءً

أعِد التوازن لجسمك وعقلك من خلال جلسة تدليك علاجية عميقة ومنعشة مدتها ٩٠ دقيقة، تصاحبها على نحو مثالي جلسة تدريب شخصية لمدة ٤٥ دقيقة مصممة وفقًا لاحتياجاتك.

١١٠٠ درهم إماراتي

للحجوزات، يرجى الاتصال على الرقم الداخلي ٧٨٨٥ أو مراسلتنا عبر البريد الإلكتروني:

moauh–spa@mohg.com

لاجري بيلاتيس للسيدات وقصر الأطفال

من ٢٧ إلى ٢٩ أغسطس | من ١٠ صباحًا إلى ١١ صباحًا

حسّني لياقتك مع تمارين لاجري بيلاتيس للسيدات — فهو تمرين ديناميكي عالي الكثافة ومنخفض التأثير يجمع بين تمارين البيلاتس وتدريب القوة وتمارين الكارديو لنحت الجسم وتقويته وإمداده بالطاقة. واستمتعي بتذكرة دخول مجانية ليوم كامل إلى قصر الأطفال، ليبقى أطفالك نشيطين بينما تهتمين بنفسك.

للحجوزات، يرجى الاتصال على الرقم الداخلي ٧٣١١ أو مراسلتنا عبر البريد الإلكتروني:

moauh–leisure@mohg.com

مخيم قصر الأطفال الصيفي

من ٧ يوليو إلى ٥ سبتمبر | من أيام الاثنين إلى الجمعة، من ٨ صباحًا إلى ٣:٣٠ مساءً

أيها المغامرون الصغار من عمر ٣ إلى ١٢ عامًا — استعدوا لصيف مليء بالمرح والإبداع والاكتشاف. بدايةً من الرياضات المائية المثيرة ودروس الإبحار، إلى الألعاب الجماعية ودروس الطهي، فكل يوم يحمل معه مغامرة جديدة.

للحجوزات، يرجى الاتصال على الرقم الداخلي ٧٧٢١ أو مراسلتنا عبر البريد الإلكتروني:

moauh–kidspalace@mohg.com

الاحتفاء بالعافية في ليلة اكتمال القمر

١٩ أغسطس | من ٦:٣٠ إلى ٧:٣٠ مساءً

تنفّس، واستعد توازنك، وتواصل مع ذاتك خلال ليلة اكتمال القمر. شارك في تمارين التنفس الواعي لليوجا، وطقوس لوح السادو وحمام الثلج المنشّط، ورحلة على ظهر الجمل تحت ضوء القمر، وتأمل القمر السماوي عبر التلسكوب.

للحجوزات، يرجى الاتصال على الرقم الداخلي ٧٣١١ أو مراسلتنا عبر البريد الإلكتروني:

moauh–leisure@mohg.com

راحة وتجديد للطاقة

دلّل نفسك بساعتين لاستعادة توازن جهازك العصبي بعمق من خلال تمارين التنفس وجلسة تدليك علاجية. وأكمل هذه التجربة بتذكرة دخول ليوم كامل تتيح لك الوصول إلى مسبحنا الهادئ والشاطئ الخاص.

١٣٠٠ درهم إماراتي للفرد الواحد

للحجوزات، يرجى الاتصال على الرقم الداخلي ٧٨٨٥ أو مراسلتنا عبر البريد الإلكتروني:

moauh–spa@mohg.com

فاطمة وأصدقاؤها — من عمر ١٠ أشهر إلى ٣ سنوات

الأوقات	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
من ٩ إلى ١٠ ص	تطابق قوس قزح	لعبة الغميضة	لعب بالماء لتنمية الحواس	رسم حر بالأصابع	تطابق قوس قزح	رسم حر بالأصابع	ازحف واكتشف
من ١١ ص إلى ١٢ م	مرح بالبالونات	قراءة قصص	رسم حر بالأصابع	مرح بالبالونات	اختبار الحيوانات	مطابقة الألوان	لعبة الغميضة
من ٢ إلى ٣ م	لعب بالماء لتنمية الحواس	ازحف واكتشف	مطابقة الألوان	لعبة الغميضة	قراءة قصص	اختبار الحيوانات	مرح بالبالونات
من ٤ إلى ٥ م	مطابقة الألوان	اختبار الحيوانات	تطابق قوس قزح	قراءة قصص	لعب بالماء لتنمية الحواس	ازحف واكتشف	قراءة قصص

مغامرات الصقر — من ٤ إلى ١٢ سنة

الأوقات	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
من ٩ إلى ١٠ ص	تحدي الطائرة الورقية	أساور الصداقة	الرسم على الوجه	وقت الأحجية	البحث عن الكنز	لعبة كريكيت مصغّرة	يوجا
من ١١ ص إلى ١٢ م	أساور الصداقة	يوجا	رسم هادئ	تحدي الطائرة الورقية	تقمص الأدوار بالأزياء	أساور الصداقة	وقت الأحجية
من ٢ إلى ٣ م	تقمص الأدوار بالأزياء	لعبة كريكيت مصغّرة	البحث عن الكنز	الرسم على الوجه	رسم هادئ	وقت الأحجية	البحث عن الكنز
من ٤ إلى ٥ م	الرسم على الوجه	صناعة الأقنعة	تقمص الأدوار بالأزياء	لعبة كريكيت مصغّرة	يوجا	رسم هادئ	تحدي الطائرة الورقية

عش العائلة — الآباء والأطفال

الأوقات	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
من ١٠ إلى ١١ ص	الرسم على الوجه	اختبار العائلة	مطابقة الأشكال	دائرة سرد القصص	الرسم على الوجه	لعبة جينجا العملاقة	وقت الفنون والأشغال اليدوية
من ١٢ إلى ١ م	لعبة رمي حدوة الحصان	وقت الفنون والأشغال اليدوية	لعبة جينجا العملاقة	الرسم على الوجه	اختبار العائلة	وقت الفنون والأشغال اليدوية	لعبة رمي حدوة الحصان
من ٥ إلى ٦ م	مطابقة الأشكال	دائرة سرد القصص	لعبة رمي حدوة الحصان	لعبة جينجا العملاقة	مطابقة الأشكال	دائرة سرد القصص	الرسم على الوجه

الحركة والتمارين

	من ٩ إلى ٩:٤٠ ص	من ١١ إلى ١١:٣٠ ص	من ٦ إلى ٦:٤٠ م
الاثنين	لاجري بيلاتيس (صالة ماندارين الرياضية)	تقوية العضلات الأساسية (صالة ماندارين الرياضية)	التنقل الحركي (صالة ماندارين الرياضية)
الثلاثاء	تمارين TRX (مركز أورينتال للياقة البدنية)	تدريب داخلي (صالة ماندارين الرياضية)	لاجري بيلاتيس (صالة ماندارين الرياضية)
الأربعاء	لاجري بيلاتيس (صالة ماندارين الرياضية)	تدريب دائري (صالة ماندارين الرياضية)	تمارين أكوا فليكس (مسبح ماندارين)
الخميس	تمارين الشد والحرق (صالة ماندارين الرياضية)	تدريب داخلي (صالة ماندارين الرياضية)	تدريب دائري داخلي (صالة ماندارين الرياضية)
الجمعة	تمارين TRX (صالة أورينتال الرياضية)	تدريب داخلي (صالة ماندارين الرياضية)	حركة في الطبيعة (حديقة ماندارين)
السبت	لاجري بيلاتيس (صالة ماندارين الرياضية)	تدريب داخلي (صالة ماندارين الرياضية)	كرة قدم
الأحد	لاجري بيلاتيس (صالة ماندارين الرياضية)	تمارين المرونة والتمدد (صالة ماندارين الرياضية)	جولة بجهاز ElliptiGO

التمارين الرياضية المائية | الموقع: حمام سباحة جناح الماندارين
انضموا إلينا في تجربة مائية منعشة حيث ستتمكنون من تعزيز قوتكم ومرونتكم في بيئة مائية داعمة.

تمارين اللياقة البدنية | الموقع: صالة الألعاب الرياضية في جناح الماندارين
انغمسوا في تمارين اللياقة البدنية والحركة مع مجموعة متنوعة من المعدات المتطورة مثل جهاز Technogym Omnia للتدريب الشامل، والأوزان الحرة، وجهاز Ski-erg، وتمارين الحبال، وجهاز Concept II، والتدريب على الدراجة الرياضية، والمزيد! كل جلسة تُصمم بشكل مخصص وتُقدّم بإشراف فردي لتلبية احتياجات كل مشارك.

نادي الاطفال | الموقع: بجوار مطعم كاسكيد في جناح الماندارين
يُفتح قصر الأطفال أبوابه من الساعة ٨ صباحاً حتى ٦ مساءً، ومخصص للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ١٠ أشهر و ١٢ عاماً.

البيلاتس التصحيحة على جهاز ريفورمر | الموقع: استوديو الجسم والعقل في جناح الماندارين
عززوا قوتكم الأساسية وقدرتكم على التحمل من خلال تمارين البيلاتيس ومعدات Lagree الشاملة.

أكاديمية البادل والتنس | الموقع: ملاعب البادل على شاطئ جناح الماندارين
انضموا إلى أكاديمية PlayOn للتنس حيث يمكنكم تطوير مهاراتكم من خلال جلسات خاصة، شبه خاصة، وجماعية تناسب جميع المستويات. كما تتوفر أيضاً ملاعب للإيجار للكبار والأطفال.

كبائن الشاطئ الخاصة | الموقع: منطقة الشاطئ في جناح الماندارين والجناح الشرقي)
استمتعوا بتجربة فاخرة في كبائن الشاطئ الخاصة لدينا، المصممة خصيصاً لتوفير أقصى درجات الاسترخاء والرفاهية. استرخوا على الأرائك الفاخرة، واستمتعوا بالخدمة الشخصية المميزة مع إطلالة البحر الخلابة، بينما تقضون لحظات لا تُنسى.

نادي الشاطئ | الموقع: شاطئ جناح الماندارين – منتزه أكوافن)
استمتعوا بتجربة مائية لا تُنسى مع مجموعة الرياضات المتنوعة لدينا والمصممة لإثارة حماسكم وتجديد نشاطكم. من التجديف عند غروب الشمس إلى ركوب الجت سكي، اكتشفوا لحظات مليئة بالمرح على شاطئنا الخاص.

ملاحظة : لا يمكننا الانتظار لرؤيتكم هناك. يمكن للضيوف الانضمام إلى أي نشاط لمدة تصل إلى ١٠ دقائق بعد بدايته. نرجو من الضيوف عدم الانضمام بعد هذا الوقت للتأكد من أن جميع الحاضرين جاهزون بشكل صحيح. كما يرجى ارتداء ملابس مناسبة حتى تتمكنوا من الاستمتاع تماماً بالأنشطة.

1 فاندوم
2 إبيسودس
3 ستروفاير
4 تاليا لأنطونيو غوييدا
5 هاكسان
6 ساند آند كوال
7 التراس اللبناني
8 مرطبان لهيمان أوبيراي
9 كاسكيدز
10 ألما
11 مقهى النافورة
12 برودواي
13 نادي قصر الإمارات
14 مركز الرياضات المائية
15 ملعب كرة القدم
16 كرة الطائرة على الشاطئ
17 ملعب التنس
18 كرة القدم على الشاطئ
19 ملاعب البادل على الشاطئ
20 ملعب الأطفال
21 قصر الأطفال
22 حمام سباحة ذو إطلالة رائعة
23 حمام السباحة الترفيهي
24 منتزه أكوا فن
25 كبائن الشاطئ
26 الخيمة البدوية
27 منطقة النزهات
28 مركز المنتجع
29 صالة الألعاب الرياضية الخارجية
30 المنتجع الصحي لماندارين أورينتال
31 مدخل المارينا
32 المسرح الكبير
33 صالة الاحتفالات الشرقية

امسح الرمز لمعرفة المزيد من المعلومات

استخدم هاتفك لمسح رمز الـ QR لتفعيل الخدمة.

وبمجرد تفعيلها، يمكنك الاتصال بنا في أي وقت لأي مساعدة خلال إقامتك.

hello MO