

fitandspa
LOUNGE

fitandspa

L O U N G E

"AT FIT & SPA LOUNGE, WE UNDERSTAND THAT EVERYBODY IS DIFFERENT EVERY DAY AND OUR BODIES CHANGE THROUGHOUT THE MOMENTS OF EACH DAY. OUR WELLNESS EXPERIENCES ARE DESIGNED TO MATCH THESE MOMENTS, ENSURING ENERGY IS RESTORED, RELAXATION ACHIEVED AND BLISSFULNESS BESTOWED."

PULLMAN HOTELS & RESORTS HAVE SO MUCH TO OFFER FOR STAYING ON TOP OF THE GAME, MORNING, NOON AND NIGHT. BECAUSE THERE'S MORE TO LIFE THAN WORK.

WAKE UP TREATMENTS... THE BEST WAY TO START THE DAY

DETOX

Oligorforce Lumination - F - 75 min - AED 475

The ideal treatment for a radiant and even complexion. Clinically tested with spectacular results: the number of dark spots decline and are less intense. Your skin is more transparent and brighter, glowing with beauty.

City Life - Pollution Shield Moisturizing Treatment - F - 75 min - AED 475

Take a breath of fresh air with a treatment that restores all the beneficial effects of a walk by the sea, right there in the treatment room. This anti-pollution interlude helps your face regain brightness and helps to cleanse your skin to detoxify it.

ENERGY

Treasure of the Sea - Energizing Body Massage - B - 60 min - AED 425

The essential art of massage in a complete invigorating treatment. Luxuriously scented and textured products concentrate on the revitalizing benefits of seawater. Your body is relaxed and energized! An exceptional treatment; feels like a trip to the seaside...

AGE DEFENCE

Pioneer Treatment - Youth Revealing - F - 75 min - AED 475

Discover a very original facial massage in an exceptional treatment with instantly visible results. The height of biotechnological effectiveness for firmer, smoother skin that glows with renewed radiance. 100% of women prefer this treatment to their usual treatment.

Extended Youth - Wrinkle Correction Firming Treatment - F - 75 min - AED 475

3 key steps in an ultra-effective treatment to resurface the skin, fill wrinkles and restructure the face. In a single treatment your wrinkles are visibly corrected, leaving your skin firm. You feel good and you look younger.

Bouquet of Youth - Wrinkle Smoothing Facial Treatment - F - 60 min - AED 425

The entire wrinkle efficiency of the everlasting flower. Thanks to its intense exfoliation scrub and its Youth Lift Mask with Everlasting Flower, expression lines fade and the face regains a glowing complexion.

Choose Your Bouquet: Moisturizing Bouquet, Purifying Bouquet, Soothing Bouquet.

WAKE UP TREATMENTS...



DAY TIME TREATMENTS... TO REGENERATE

DETOX

Skin Escape for Men - F - 75 min - AED 475

Enter a world dedicated to men. Choose a moisturizing, youth, soothing or pollution-targeted treatment adapted to the specificities of male skin.

ENERGY

Foot Reflexology - 60 min - AED 425

An ancient Chinese technique that uses pressure-point massage to restore the flow of energy throughout the entire body. Relieves pain and stiffness and cures many stress symptoms by boosting your blood circulation.

BALANCE

Oligomer Spa - Replenishing Holistic Treatment - B - 90 min - AED 525

Deeply relaxing and re-energizing, this signature body treatment combines a full exfoliation with a totally encompassing massage from the top of the head to the toes. Every part of your body gradually loosens up under the hands of the masseuse for a feeling of exceptional well-being.

AGE DEFENCE

Sculpt Zone - Target Treatment for Abs-Buttocks-Thighs - B - 60 min - AED 425

An intensive localized treatment on the Abdomen-Buttocks-Thighs area to beat your excess fat and cellulite in record time. With an express treatment or intensive program, you get radical slimming results. More than 1cm less in waist circumference in only 4 treatments.

Firming - Body Wrap - B - 60 min - AED 375

A highly active gel wrap is applied and then massaged in order to firm the skin, tighten tissues and combat skin slackening. Your body is firmed and toned.

All prices are in UAE dirham, inclusive of 10 % service charge, 7 % municipality fee and 5 % VAT

DAY TIME TREATMENTS...



EVENING TREATMENTS... **TO RELAX & UNWIND**

DETOX

1001 Flowers - Radiance Moisturizing Beauty Treatment - F - 60 min - AED 375

The face receives a delicious massage with a Thousand Flower Monoi balm, followed by an ultra-gentle rich mask that infuses the skin with moisture.

ENERGY

Marine Stone Therapy - 90 min - AED 575

Release stored tension within the muscular tissue with the healing benefits of heat therapy using warmed volcanic stones.

Deep Tissue Massage - 60 min - AED 425

This massage will stimulate your senses and enhance your physical and mental well-being with a combination of fluid strokes, finger and palm pressure and stretching techniques.

AGE DEFENCE

Aromavedic Holistic - Massage and Bouquet Facial - F & B - 90 min - AED 525

A personalized sensory journey for completely letting-go. In a cloud of personalized essences expert hands stimulate the energy centers to relieve tension and recharge the body with energy. Choose your Bouquet Facial!

All prices are in UAE dirham, inclusive of 10 % service charge, 7 % municipality fee and 5 % VAT

EVENING TREATMENTS...



SENSORIAL TREATMENTS... TO UNWIND

Sultan's Veil - Body and Bouquet Facial Beauty Treatment - B - 90 min - AED 525

Blissful escape to the land of the Arabian Nights. This beautifying treatment, imbued with sensuality offers the skin the wonderful softness of a Sultana's skin. Traditional ingredients: Rhassoul and argan oil blend with bewitching jasmine and rose flowers. The body is adorned with a satin veil. Choose your Bouquet Facial!

Heaven on Hearth - Face & Body - 120 min - AED 675

The ultimate body and face ritual: de-stress and feel like you are in heaven with this complete body and face ritual. Increase your energy levels and relieve aches and pains with our Oriental massage. A nourishing hand therapy and a hydrating facial complete this top to toe ritual.

EXPRESS TREATMENTS... FOR A WELLNESS MOMENT ON THE GO

Eye Perfection - Radiance Smoothing Eye Treatment - F - 30 min - AED 225

An ultra-comprehensive treatment for sparkling, young-looking eyes. Your eye contour area is smooth and rested.

Leg Revival - Leg Soothing Treatment - B - 30 min - AED 225

A targeted treatment to comfort and relieve tired legs, as well as visibly enhance their appearance.

Back Massage - 30 min - AED 200

Ease your tension and eliminate stress with this deep therapeutic back massage.

Body Scrub - 30 min - AED 250

For that satin-like feel, allow your skin to be caressed with a delightful of sugar scrubs and natural oils.

LIFESTYLE EXPERIENCES... FOR A WELLNESS MOMENT ON THE GO

Active Breakfast

Personal Training Session

Gym Membership

1 month - AED 475

6 months - AED 2,300

3 months - AED 1,250

1 year - AED 4,150

All prices are in UAE dirham, inclusive of 10 % service charge, 7 % municipality fee and 5 % VAT

SENSORIAL TREATMENTS...



YOUR PERSONAL GUIDE TO ETIQUETTE AT FIT & SPA LOUNGE

SPA OPENING HOURS

Fit & Spa Lounge is open from 10am to 10pm daily.

ARRIVING AT FIT & SPA LOUNGE

We recommend that you arrive 15 minutes before your appointment time, in order to complete your health assessment form and to make the most of your Spa experience. Arriving late will decrease the time of your treatment to accommodate our next guest.

Preparation for Spa Treatments

For men – please shave 8-12 hours prior to facial treatment to ensure that maximum results are achieved.

CLOTHING

We will provide you with a robe, disposable underwear, and slippers. However, you may bring your own robe and slippers from your room.

VALUABLES AND JEWELRY

We recommend that no jewelry be worn during the spa treatments. If you bring valuables and jewelry with you, a place will be provided for their safekeeping, but please note that we cannot be held responsible for them.

MOBILE PHONE

We kindly ask that you turn your mobile phone to silent mode when you arrive to allow you and our other guests to relax.

PREGNANCY

Please advise us if you are pregnant or breast feeding when making your booking as some treatments may not be safe or suitable in these cases.

YOUR COMFORT

To ensure your comfort, please inform our therapists if the pressure applied is suitable for your needs. We want to ensure that you relax and receive the perfect Spa experience.

AFTER CARE

It is recommended after some treatments, i.e. waxing, exfoliation, that you avoid sunbathing for at least 24 hours. Your therapist will recommend sun protection products which can be purchased at the Fit & Spa Lounge.

WATER

We recommend you drink water before and after the treatment to help flush toxins from your body.

FOOD AND ALCOHOL

Please avoid eating a heavy meal prior to your treatment. Consumption of alcohol is prohibited prior to any treatment.

GIFT CERTIFICATES

Gift Vouchers can be purchased for a specific service, package or amount at the Fit & Spa Lounge reception. Vouchers may be sent directly on your behalf, collected in person, or delivered to your room.

HOME CARE

Professional recommendations and prescriptions are available from our treatment specialists and can be purchased at Fit & Spa Lounge.

FEEDBACK

We want all our guests to feel comfortable during their visit to Fit & Spa Lounge. If you have any concerns or queries regarding your treatment or the facilities, please speak with your therapist or Assistant or the Fit & Spa Lounge Manager who will endeavor to ensure that you have the best possible experience.

LOCAL LAWS

In adherence to UAE law, female guests will be attended to by female therapists and male guests will be attended to by male therapists.

SMOKING

Smoking is not permitted in the Spa and Fitness Centre.

دليلك الشخصي للتعرف على القواء المطبقة في صالة اللياقة البدنية والمنتجج الصحي

العلاجات الصحية لدينا ويمكن شراؤها من صالة اللياقة البدنية والمنتجج الصحي.

لراحتك

لضمان راحتك، يرجى إبلاغ المعالجين إذا كان الضغط المطبق يلائم احتياجاتك. نرغب في ضمان شعورك بالاسترخاء وحصولك على تجربة سبا مثالية في صالة اللياقة البدنية والمنتجج الصحي.

بعد العلاجات

ننصحك عقب الانتهاء من بعض العلاجات المحددة مثل إزالة الشعر بالشمع والتقشير بتجنب الحصول على حمامات الشمس لمدة لا تقل عن ٢٤ ساعة. وسيخطر على المعالج بمنتجات الحماية من أشعة الشمس المثالية والتي يمكن شراؤها من صالة اللياقة البدنية والمنتجج الصحي.

المياه

ننصحك بشرب المياه قبل استخدام العلاجات وبعدها للمساعدة على طرد السموم خارج الجسم.

الأطعمة والكحوليات

تجنب تناول وجبات دسمة قبل استخدام العلاجات. يحظر تناول الكحوليات قبل استخدام أي علاجات.

شهادات الهدايا

يمكن شراء قسائم الهدايا لخدمة أو باقة أو مبلغ محدد من قسم الاستقبال في صالة اللياقة البدنية والمنتجج الصحي. ويمكن إرسال القسائم مباشرةً بالنيابة عنك أو تسليمها شخصياً أو إرسالها إلى غرفتك.

الآراء والتعليقات

نحرص على ضمان راحة جميع الضيوف عند زيارتهم لمركز صالة اللياقة البدنية والمنتجج الصحي. إذا كانت لديك أية مخاوف أو استفسارات بشأن العلاجات أو المرافق، يرجى مشاركتها مع المعالج أو المساعد الخاص بك أو مع مدير صالة اللياقة البدنية والمنتجج الصحي. لذي سيسعى لضمان حصولك على أفضل تجربة ممكنة.

القوانين المحلية

مثالاً لقانون دولة الإمارات العربية المتحدة، ستتم معالجة الضيوف الإناث من قبل معالجي إناث وستتم معالجة الضيوف الذكور من قبل معالجي ذكور.

ساعات الدوام

يفتح صالة اللياقة البدنية والمنتجج الصحي. أبوابه من الساعة ١٠:٠٠ صباحاً وحتى الساعة ١٠:٠٠ مساءً.

وقت الوصول

ندعوك للوصول قبل ١٥ دقيقة من موعد الحجز الخاص بك لاستيفاء نموذج التقييم الصحي الخاص بك وتحقيق الاستفادة القصوى من تجربة صالة اللياقة البدنية والمنتجج الصحي. علماً بأن الوصول متأخراً قد يؤدي إلى تقليل وقت العلاج المخصص لك وذلك لاستقبال الضيف القادم.

التحضير لعلاجات سبا

بالنسبة للرجال، يرجى حلاقة شعر الذقن قبل الحصول على علاجات الوجه لضمان تحقيق أقصى قدر من النتائج.

الملابس

يقدم صالة اللياقة البدنية والمنتجج الصحي للضيوف رداء وملابس داخلية قابلة للاستعمال مرة واحدة ونعال. ومع ذلك، يمكنك إحضار الرداء والنعال الخاص بك من غرفتك.

المتعلقات الشخصية والمجوهرات

نصحك بعدم ارتداء أي مجوهرات خلال استخدام علاجات لنادي الصحي. في حالة اصطحاب متعلقات شخصية ومجوهرات معك، سيتم توفير مكان لحفظها، علماً بأن صالة اللياقة البدنية والمنتجج الصحي لن يقبل تحمل أي مسؤولية تجاهها.

أجهزة الهاتف النقال

نرجو منك إبقاء الهاتف النقال على وضع الصامت عند لوصول إلى صالة اللياقة البدنية والمنتجج الصحي لتوفير لك ولغيرك من الضيوف أجواءً مريحة على الاسترخاء.

التدخين

لندخين غير مسموح في صالة اللياقة البدنية والمنتجج الصحي ومنطقة اللياقة البدنية.

الحوامل

يرجى إخطارنا في حالة الحمل أو الرضاعة الطبيعية عند إجراء لحجز، حيث تعتبر بعض العلاجات غير آمنة أو غير مناسبة في مثل هذه الحالات.

الرعاية المنزلية

تتوفر التوصيات والوصفات المتخصصة من متخصصي

العلاجات الحسية

للاسترخاء

علاج سلتانز فيل للجسم وباقة علاج تجميل الوجه - ٩٠ دقيقة - ٥٢٥ درهم

تجربة رائعة في أرض الليالي العربية. علاج مفعم بالأحاسيس يكسب البشرة نعومة مذهلة كبشرة السلطانة. وتشمل مكوناته التقليدية: مزيج الغسول وزيت الأرجان بالإضافة إلى زهور الياسمين والورد الرائحة، ما يكسب الجسم طبقة حريرية الملمس. اختر باقة الوجه الخاصة بك!

هيفين أون إيرث - تدليك الوجه والجسم بالكامل - ١٢٠ دقيقة - ٦٧٥ درهم

طقوس علاج الوجه والجسم المثلى: تخلص من التوتر واشعر وكأنك في الجنة بفضل هذه الطقوس المتكاملة لعلاج الجسم والوجه. ارفع مستويات طاقتك وتخلص من آلامك وأوجاعك بفضل التدليك الشرقي لدينا. وتختتم هذه الطقوس العلاجية من الرأس حتى أخمص القدمين بعلاج التدليك المنعش وعلاج ترطيب الوجه

علاجات سريعة

من اجل لحظه صحيه

علاج آي بيرفيكشن لتلميع وتنعيم منطقة العينين - ٣٠ دقيقة - ٢٢٥ درهم

علاج شامل يمنحك عيوناً لامعة أكثر نضارةً وشباباً. مما يجعل منطقة الكنتور حول عينيك أكثر نعومةً وصفاً

علاج ليغ ريفايفل لتسكين الرجلين - ٣٠ دقيقة - ٢٢٥ درهم

علاج يسكن آلام الرجلين المتعبتين ويحسن مظهرهما بشكل تام

تدليك الظهر - ٣٠ دقيقة - ٢٠٠ درهم

تخفيف التوتر والقضاء على الاجهاد مع جلوسه تدليك مركزه على الظهر

تدليك- فرك الجسم - ٣٠ دقيقة - ٢٥٠ درهم

الإحساس بالنعومه، الحصول على بشرة نضرة من خلال التدليك بالزيوت الطبيعية

تجارب فط حياه

من شروق الشمس حتى الغروب

فطور مفعم بالحيوية على حمام السباحة

جلسة تدريب شخصي

رسوم العضوية

٦ أشهر - ٢٣٠٠ درهم

شهر واحد - ٤٧٥ درهم

سنة واحدة - ٤١٥٠ درهم

ثلاثة أشهر - ١٢٥٠ درهم

العلاجات المسائية للاسترخاء والراحة

ديتوكس

علاج ١٠٠١ زهرة للتجميل بالتربيط والتلميع - ٦٠ دقيقة - ٣٧٥ درهم
ينعم الوجه بتدليك رائع بكريم تاوزند فلور مونوي بام، يليه فناع يوفر نعومةً فائقةً ويمنح البشرة رطوبةً عزّ نظيرها

الطاقة

علاج بأحجار مارين - ٩٠ دقيقة - ٥٧٥ درهم
التخلص من اجهاد العضلات مع فوائد الشفاء بالعلاج الحراري باستخدام الحجاره البركانية
تدليك الأنسجة العميقة - ٦٠ دقيقة - ٤٢٥ درهم
هذا التدليك يعمل على تحفيز الخواس وله فوائد علاجية من الناحية الجسديه والعقلية
عن طريق الضغط بالاصابع وتقنيات التمدد

الحماية من التقدم في السن

تدليك أرومافيديك هوليستيك وباقية علاجات الوجه - ٩٠ دقيقة - ٥٢٥ درهم
تجربةً مميزةً لأحاسيسك تطلق لها العنان. داخل سحابةٍ من الروائح المميزة تسهم أيادي الخبراء العاملين لدينا في تنشيط
نقاط القوة لإزالة التوتر وتجديد طاقة الجسم. اختر باقة علاجات الوجه الخاصة بك!

علاجات في فترة الصباح انعاش

ديتوكس

علاج الوجه سكين اسكيب فور مين للتخلص من الشوائب للرجال - ٧٥ دقيقة - ٤٧٥ درهم
تفضل بدخول عالم خصصناه للرجال. اختر علاج يعمل على ترطيب البشرة واستعادة نضارتها وتخليصها من الشوائب، أعدّ خصيصاً ليلائم خصائص البشرة الرجالية

الطاقة

علاج تدليك للقدمين - ٧٥ دقيقة - ٤٢٥ درهم
طريقه صينية قدميه، تحتوي القدمين على نقاط ضغط يمكن التأثير عليها عند تدليكهم بحيث يسترد الجسم يخفف الألم وعلاج للعديد من اعراض التوتر. بتنشيط الدورة الدموية باكلمه طاقته وهي

التوازن

علاج أوليجومير سبا الشامل يعيد للبشرة حيويتها - ٩٠ دقيقة - ٥٢٥ درهم
يكسب بشرتك أرفع مستويات الاسترخاء وتجديد النشاط، علاج مميز يضم تقشيراً شاملاً للجسم وتدليك جميع جوانبه من أعلى الرأس حتى أخمص القدمين. استرخاء تام لكل جزء من جسمك بأيدي خبير التجميل ليمنحك شعوراً صحياً عزّ نظيره

الحماية من التقدم في السن

سكالبت زون لمنطقة البطن والوركين والفخذين - ٦٠ دقيقة - ٤٢٥ درهم
علاج موضعي مكثف على منطقة البطن والوركين والفخذين للتخلص من الدهون الزائدة والسيوليت في وقتٍ قياسي. وبفضل العلاج السريع أو برنامج العلاج المكثف، يمكنك الحصول على نتائج تنحيف باهرة. خلال ٤ جلسات علاجية فقط ينقص محيط الخصر أكثر من ١ سم

لف الجسم وشده - ٦٠ دقيقة - ٣٧٥ درهم

يتم دهن جل اللف بفعاليته الفائقة يتبعه تدليك الجسم لشد البشرة والأنسجة، وإزالة ترهلاتها. مما يمنحك بشرة متماسكة متألقة

علاجات موقظه افضل طريقة لتبدا بها يومك

ديتوكس

إضاءة أوليجور فورس - ٧٥ دقيقة - ٤٧٥ درهم
العلاج الأمثل للحصول على بشرة مشرقة ومتناسقة اللون. ولكي تطمئني فقد جرى فحصه طبياً وأظهر نتائج مبهرة في تقليص البقع السوداء وتخفيف لونها، مما يمنحك بشرة أكثر صفاءً وإشراقاً تتألق روعةً وجمالاً

حياة المدينة - علاج الترطيب والتخلص من الشوائب - ٧٥ دقيقة - ٤٧٥ درهم
استمتعي باستنشاق الهواء النقي بعلاج يوفر لك جميع المزايا الفعالة لجولة على الشاطئ، دون أن تغادري غرفة العلاج. علاج يخلص بشرتك من الشوائب وتساعد على استعادة إشراقها بفضل تنظيفها وتخليصها من السموم

الطاقة

تدليك تريزور ديس ميرز لتنشيط الجسم - ٦٠ دقيقة - ٤٢٥ درهم
يتمثل الفن الحقيقي للتدليك في علاج حيوي كامل. تركز المنتجات بمكوناتها وروائحها الفاخرة على فوائد ماء البحر في تنشيط الجسم وإكسابه حيوية فائقة، ليمنحك شعوراً بالاسترخاء والنشاط! علاج قل نظيره، يمنحك شعوراً وكأنك في نزهة على الشاطئ...

الحماية من التقدم في السن

علاج بايونير لاستعادة الشباب - ٧٥ دقيقة - ٤٧٥ درهم
استكشفي تدليك الوجه الرائع. علاج قل نظيره يؤدي نتائج باهرة مباشرة. واستمتعي بأعلى مستويات الفعالية للتقانة الحيوية واحصلي على بشرة متماسكة أكثر نعومة تشع بريقاً ولمعاناً. جميع السيدات يفضلن هذا العلاج ليكون علاجهن المعتاد؛

علاج إكستينديد يوثل لتصحيح التجاعيد وشد الوجه - ٧٥ دقيقة - ٤٧٥ درهم
ثلاث خطوات رئيسية لعلاج يتميز بفاعليته العالية ليعيد للبشرة إشراقها ويزيل التجاعيد ويكسب الوجه مزيداً من الجمال والنضارة. ما عليك سوى تجربة علاج واحد يصح التجاعيد تماماً ويمنحك بشرة متماسكة. علاج يحسن مزاجك ويمنحك إطلالة أكثر شباباً

الوجه بوكيه أوف يوثل لتنعيم التجاعيد - ٦٠ دقيقة - ٤٢٥ درهم
فعالية الزهور الجافة في القضاء على التجاعيد. فرك مكثف للتقشير وقناع لتجديد الشباب بالزهور الجافة يساعد على اختفاء خطوط تجاعيد الوجه ويعيد للوجه بشرته المتألقة. اختر باقتك: باقة الترطيب، باقة تنقية البشرة، باقة التلطيف



fitandspa

LOUNGE

« في صالة اللياقة البدنية
والمنتجع الصحي، نعرف جيداً
أن لكل شخص طبيعةً مختلفة
كل يوم وأن أجسامنا تتغير
بمرور اللحظات
في كل يوم. وقد صممت
الجلسات العلاجية لدينا
،لتناسب مع تلك اللحظات،
بما يضمن استعادة النشاط،
والاسترخاء
والشعور بالسعادة.»

لدى فنادق ومنتجعات بولمان
ما يكفي ليجعلها رائدةً
في هذا المجال
دوماً.
لأن الحياة ليست كلها
للعمل .

قائمة الاسبا

fitandspa
LOUNGE