

Spa Menu

قائمة سبا

fitandspa
LOUNGE

fitandspa

L O U N G E

"At Fit & Spa Lounge,

We understand that everybody's wellness needs are different each day throughout the moments. Our experiences are designed to match these moments, ensuring energy is restored, relaxation achieved and blissfulness bestowed."

Pullman Dubai Creek City Centre have so much to offer for staying on top of the game, morning, noon and night. Because there's more to life than work.

"نُدرك في فيت أند سبا لدونج أن احتياجاتكم الصحية تختلف من شخص لآخر في كل يوم وكل لحظة. لذا، صممنا خدماتنا لتناسب مع هذه اللحظات، وذلك من خلال توفير خدمات تستعيد طاقتكم وتضمن لكم الاسترخاء والسعادة".

فنادق بولمان لديها الكثير لتقدمه لكم للبقاء في الصدارة، صباحًا وظهرًا ومساءً. فهناك الكثير لتعيش من أجله في الحياة أكثر من العمل.

Glow, Rejuvenate, Radiate Confidence.



Detox Facials

City Life, Anti - Pollution Skin Shield Treatment - 75 min - AED 475

Detox, revitalize skin and treat it to a breath of fresh air. This anti-pollution experience eliminates signs of fatigue, brightens the complexion, and rehydrates skin.

Skin Escape for Men - 75 min - AED 475

Enter a skincare experience designed especially for men. Choose from a selection of moisturizing, youth-restoring, soothing and anti-pollution facials that have been specially adapted to men's skin needs.

علاجات الوجه لإزالة السموم

سيتي لايف - علاج واقفي ومقاوم لتلوث البشرة - 75 دقيقة - 475 درهم

علاج يعمل على التخلص من السموم وإعادة إحياء نضارة البشرة وعلاجها لتنفس الهواء النقي. تزيل هذه التجربة -المقاومة لتلوث البشرة- علامات التعب وتفتح البشرة وتعيد ترطيبها.

سكن إسكيب للرجال - 75 دقيقة - 475 درهم

استمتع بتجربة العناية بالبشرة المصممة خصيصا للرجال. اختر من بين مجموعة مختارة من علاجات الوجه لترطيب الوجه واستعادة الشباب وتنعيم البشرة ومقاومة التلوث، حيث صممت هذه العلاجات خصيصًا لاحتياجات بشرة الرجال.

All prices are in UAE dirham, inclusive of 10 % service charge, 7% municipality fee, and 5% VAT. جميع الأسعار بالدرهم الإماراتي وتشمل 10% رسوم خدمة و7% رسوم بلدية و5% ضريبة القيمة المضافة

Age Defence Facials

Oligorforce Lumination – 75 min – AED 475

The ideal anti-aging treatment for a radiant and even complexion, reduces dark spots and smooths away wrinkles. Your skin is vibrant, clear and glows with beauty.

Supreme Youth Pioneer Treatment – 90 min – AED 525

This supreme treatment gives the skin all the freshness, youth and radiance it deserves. Its exceptional massage, which covers the entire face and décolleté, visibly smooths the skin while offering absolute relaxation.

علاج شيخوخة الوجه

أوليغور فورس لومينيشن - 75 دقيقة - 475 درهم

يعد العلاج المثالي المضاد لمقاومة شيخوخة البشرة ويجعلها متألقة وبلون بشرة موحد، حيث يعمل العلاج على تقليل البقع الداكنة وإزالة التجاعيد، لتصبح بشرتك نابضة بالحياة ونقية.

علاج سوبريم يوث بايونير - 90 دقيقة - 525 درهم

يمنح هذا العلاج الفائق البشرة كل النضارة والشباب والإشراق الذي تستحقه. حيث يعمل التدليك الاستثنائي للوجه الكامل على تنعيم البشرة على نحو مثالي مع ضمان الاسترخاء المطلق.

All prices are in UAE dirham, inclusive of 10 % service charge, 7% municipality fee, and 5% VAT. جميع الأسعار بالدرهم الإماراتي وتشمل 10% رسوم خدمة و7% رسوم بلدية و5% ضريبة القيمة المضافة





Energizing Massages

التدليك المنشط



Treasure of the Sea - Energizing Body Massage 60 min - AED 425 / 90 min - AED 525

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.

Deep Tissue Massage - 60 min - AED 425 / 90 min - AED 525

This massage will stimulate your senses and enhance your physical and mental well-being with a combination of trigger point work and stretching techniques.

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.

Foot Reflexology - 60 min - AED 475

This therapy will restore the flow of energy throughout the entire body and promote nervous system stimulation

كنز البحر - تدليك الجسم المنشط

60 دقيقة 425 درهم / 90 دقيقة 525 درهم

أصول فن التدليك في علاج منشط ومتكامل. تركز المنتجات العطرية الفاخرة والخاصة على التنشيط من خلال مياه البحر، حيث يكون جسمك مسترخي ونشط! وهو علاج استثنائي تشعر فيه أنك في رحلة إلى شاطئ البحر.

تدليك الأنسجة العميقة

60 دقيقة 425 درهم / 90 دقيقة 525 درهم

يعمل هذا التدليك على تحفيز حواسك ويعزز صحتك الجسدية والعقلية من خلال مجموعة من محفزات الطاقة وتقنيات الاستطالة والتمدد.

العلاج بالأحجار البحرية - 90 دقيقة - 575 درهم

يعمل على إزالة التوتر المخزن داخل الأنسجة العضلية مع فوائد الشفاء بالعلاج الحراري باستخدام الأحجار البركانية الساخنة.

تدليك القدمين - 60 دقيقة - 475 درهم

سيساعد هذا العلاج في استعادة تدفق الطاقة في الجسم بالكامل ويعزز تنشيط الجهاز العصبي.



Sensorial Treatments

Heaven on Earth – Face & Body – 120 min – AED 725

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 ultra-relaxing massage. The face regains a glowing complexion.

Oligomer Spa – Replenishing Holistic Treatment 90 min – AED 525

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

Aromavedic Holistic Treatment – 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 detox facial!

العلاجات الحسية

الاسترخاء التام - للجسم والوجه - 120 دقيقة - 725 درهم

طقوس خاصة مثالية للجسم والوجه: تعمل على التخلص من التوتر وتمنحك الشعور بأنك في الجنة. يعمل العلاج على زيادة مستويات الطاقة لديك، وتخفيف الأوجاع والآلام مع التدليك المريح للغاية، مما يعيد إلى الوجه بشرته النضرة المتوهجة.

أوليغومر سبا - علاج شامل مجدد - 90 دقيقة - 525 درهم

يجمع علاج الجسم المميز هذا بين تقشير الخلايا الميتة في الجسم بالكامل وتدليك شامل من الرأس إلى أخمص القدمين، حيث يسترخي كل جزء من جسمك تدريجياً تحت أيدي المدلّكة ليجعلك تشعر برفاهية استثنائية.

علاج عطري شامل - 90 دقيقة - 525 درهم

رحلة للاسترخاء الكامل في سحابة من الزيوت العطرية الشخصية، حيث تحفز الأيدي الخبيرة مراكز الطاقة لتخفيف التوتر وإعادة شحن الجسم بالطاقة. اختر علاج الوجه للتخلص من السموم!

Balance Therapies

Sculpt Zone – Target Treatment for Abs–Buttocks–Thighs 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.

Detoxifying Marine– Body Wrap – 60 min – AED 375

A contouring marine body wrap to eliminate toxins and filter the tissues.

Body Scrub – 30 min – AED 250

For a satin-like feel, your skin is exfoliated with delightful Alum Stone, Amber Fragrance natural oils body scrub.

علاجات التوازن

سكربت زون – علاج يستهدف عضلات البطن والأرداف والفخذين 60 دقيقة - 425 درهم

علاج موضعي مكثف لمنطقة البطن والأرداف والفخذين يساعد في التخلص من الدهون الزائدة والسيلوليت في وقت قياسي. مع العلاج السريع أو البرنامج المكثف، تحصل على نتائج تنحيف جذرية، تصل إلى أكثر من 1 سم أقل في محيط الخصر في 4 علاجات فقط.

العلاج البحري لإزالة السموم– نحت الجسم - 60 دقيقة - 357 درهم نحت الجسم بالأملاح البحرية للتخلص من السموم وتنقية الأنسجة.

تقشير الجسم - 30 دقيقة - 250 درهم

تقشير البشرة بحجر الشب الناعم للحصول على شعور يشبه ملمس الساتان الحريري، وتقشير الجسم بالزيوت الطبيعية العطرية من أمبر.

Escape, unwind, and indulge.

Lifestyle Experiences

Personal Training Session

1 Session - AED 130	10 Sessions - AED 1,150
5 Sessions - AED 600	15 Sessions - AED 1,650

Gym Membership

1 month - AED 399	6 months - AED 2,150
3 months - AED 999	1 year - AED 3,999

تجارب نمط الحياة

جلسة تدريب شخصية

10 جلسات - 1,150 درهم	1 جلسة - 130 درهم
15 جلسة - 1,650 درهم	5 جلسات - 600 درهم

عضوية الصالة الرياضية

6 جلسات - 2150 درهم	1 جلسة - 399 درهم
1 جلسة - 3,999 درهم	3 جلسات - 999 درهم

All prices are in UAE dirham, inclusive of 10 % service charge, 7% municipality fee, and 5% VAT.
جميع الأسعار بالدرهم الإماراتي وتشمل 10% رسوم خدمة و7% رسوم بلدية و5% ضريبة القيمة المضافة

Express Treatments

For wellness moments on the go

Head and Neck Massage – 30 min – AED 245

A deep-style massage that will help reduce head-regional muscle tension.

Eye Perfection – Radiance Smoothing Eye Treatment 40 min – AED 275

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

Back Massage – 30 min – AED 225

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

Foot Massage – 30 min – AED 275

Get your extremities massaged to help the circulation of blood around the body to promote cell repair and growth.

Leg Revival – Leg Soothing Treatment – 30 min AED 225

A targeted treatment designed to sooth and relax sore tired legs, as well as visibly enhance their appearance.

العلاجات السريعة

لتجربة صحية على السريع

مساج الرأس والرقبة - 30 دقيقة - 245 درهم

تدليك عميق يساعد على تقليل توتر العضلات في منطقة الرأس.

علاج العين المثالي - علاج إشرافة العين - 40 دقيقة - 275 درهم

علاج شامل للغاية لعيون لامعة ومظهر شاب. ستبدو منطقة محيط العين لديك ناعمة ومسترخية.

تدليك الظهر - 30 دقيقة - 225 درهم

اقض على التوتر وتخلص من الضغط مع هذا التدليك العلاجي العميق للظهر.

تدليك القدمين - 30 دقيقة - 275 درهم

احصل على تدليك لأطرافك من أجل تنشيط الدورة الدموية في جميع أنحاء الجسم وتعزيز إصلاح الخلايا ونموها.

تنشيط الساق - علاج مهدئ للساق - 30 دقيقة 225 درهم

علاج خاص مصمم لتهدئة واسترخاء الساقين المتعبة، إضافة إلى تحسين مظهرها بوضوح.

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.

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 والمنتج الصحي

ساعات الدوام

يفتح صالة اللياقة البدنية والمنتج الصحي أبوابه من الساعة 10:00 صباحاً وحتى الساعة 10:00 مساءً.

وقت الوصول

دعوك للوصول قبل ٥١ دقيقة من موعد الحجز الخاص بك بالاسترخاء وحصولك على تجربة سبا مثالية في دسْتيفاء نموذج التقييم الصحي الخاص بك وتحقيق صالة اللياقة البدنية والمنتج الصحي. لاستفادة القصوى من تجربة صالة اللياقة البدنية والمنتج

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 والمنتج الصحي للضيوف رداءً وملابس داخلية قابلة للاستعمال مرة واحدة ونعال. ومع ذلك، يمكنك إحضار الرداء والنعال الخاص بك من غرفتك.

الأشياء الثمينة والمجوهرات

نوصي بعدم ارتداء أي مجوهرات أثناء علاجات السبا. إذا أحضرت معك أشياء ثمينة ومجوهرات، فسيتم توفير مكان لحفظها، ولكن يرجى ملاحظة أننا لا يمكن أن نتحمل المسؤولية عنها.

أجهزة الهاتف النقال

نرجو منك إبقاء الهاتف النقال على وضع الصامت عند الآراء والتعليقات لوصول إلى صالة اللياقة البدنية والمنتج الصحي لتوفرلك نحرص على ضمان راحة جميع الضيوف عند زيارتهم ولغيرك من الضيوف أجواء اعتة على الاسترخاء.

الحمل

يرجى إعلامنا إذا كنت حاملاً أو مرضعة عند إجراء الحجز لأن بعض العلاجات قد لا تكون آمنة أو مناسبة في هذه الحالات.

راحتك

لضمان راحتك، يرجى إبلاغ المعالجين إذا كان الضغط المطبق يلائم احتياجاتك نرغب في ضمان شعورك

بعد الرعاية

ويوصى به بعد بعض العلاجات، أي إزالة الشعر بالشمع، والتقشير، وتجنب حمامات الشمس لمدة 24 ساعة على الأقل.

ماء

ننصحك بشرب الماء قبل وبعد العلاج للمساعدة في طرد السموم من الجسم.

الطعام والكحول

يرجى تجنب تناول وجبة ثقيلة قبل العلاج. يحظر استهلاك الكحول قبل أي علاج.

شهادات الهدايا

يمكن شراء قسائم الهدايا مقابل خدمة أو باقة أو مبلغ معين من مكتب الاستقبال في صالة Fit & Spa. قد يتم إرسال القسائم مباشرة نيابة عنك، أو جمعها شخصياً، أو تسليمها إلى غرفتك.

الرعاية المنزلية

تتوفر التوصيات والوصفات الطبية المهنية من متخصصي العلاج لدينا ويمكن شراؤها من صالة فيت آند سبا.

تعليق

نريد أن يشعر جميع ضيوفنا بالراحة أثناء زيارتهم لصالة Fit & Spa. إذا كانت لديك أية مخاوف أو استفسارات بخصوص علاجك أو المرافق، فيرجى التحدث مع معالجك أو مساعدك أو مدير صالة اللياقة والمنتج الصحي الذي سيسعى لضمان حصولك على أفضل تجربة ممكنة.

القوانين المحلية

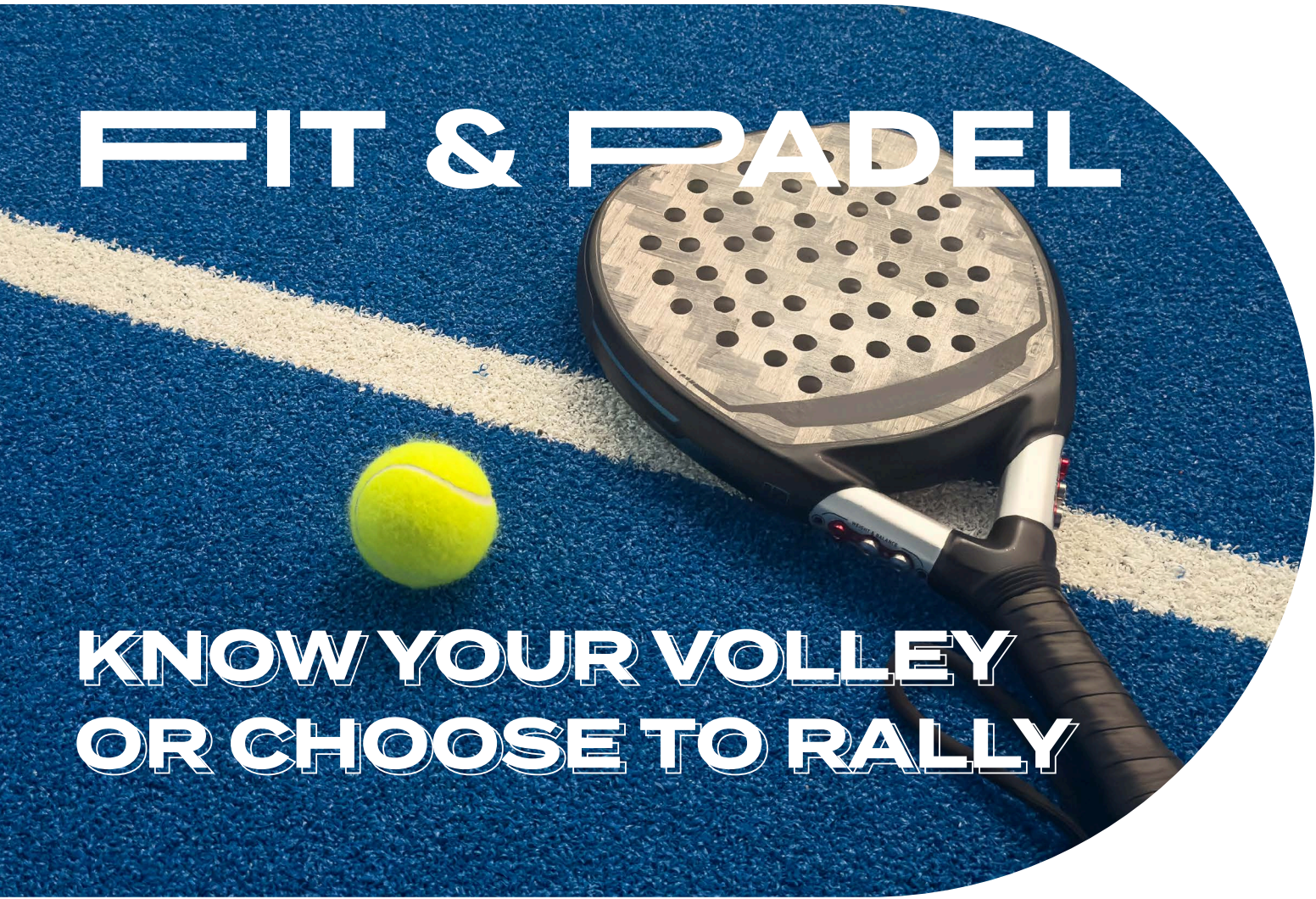
مثالاً للقوانين وفق إمارات الدولة المتحدة، يتم حصر معالجة الضيوف الذكور فقط من قبل معالجي ذكور.

تدخين

لا يُسمح بالتدخين في السبا ومركز اللياقة البدنية.

FFIT & PPADEL FIT &

FIT & PPADEL



KNOW YOUR VOLLEY
OR CHOOSE TO RALLY

PPADEL FIT & PPADEL F

PADEL FIT & PADEL

Discover Fit & Padel – Where Fitness Meets Fun!

Padel is one of the world's fastest-growing sports – fun, entertaining, and easy to learn! Fit & Padel welcomes players of all levels, aged 14 and above. Whether you're just starting out or looking to master the game.

After a thrilling session on the court, it's time to relax and recharge. Visit the Fit & Spa Lounge on the 7th floor and rejuvenate with our spa, steam, and sauna facilities. Explore the hotel's diverse restaurants and bar for a delightful dining experience.

Play hard, recover well, and enjoy the perfect balance of activity and relaxation at Fit & Padel!

We offer the court for players for 60, 90 and 120 minutes of game time.

Fit & Padel	2 players (60 mins)	2 players (90 mins)	4 players (60 mins)	4 players (90 mins)	4 players (120 mins)
	AED 160	AED 200	AED 240	AED 300	AED 360

For **Group booking** and games, regular players can purchase our customized 'Fit & Padel' Packages for more sessions.

Fit & Padel Packages	Price without VAT
5 sessions for 4 players (60 minutes) can be taken clubbed together and used within 1 month only	AED 1,000
10 sessions for 4 players (60 minutes) can be taken clubbed together and used within 2 months only	AED 2,000

For booking

Call: 04 603 8275 or

Email: Michael.garcia@accor.com

FIT & PADEL FIT & P



[f](#) [@](#) pullmandubaidcc

Call for appointments: +971 4603 8275