

PULLMAN
spa

Pullman Jakarta Central Park FIT & SPA

Immerse yourself in premium wellness at Pullman Jakarta Central Park, where our 5-star fitness and spa facilities redefine excellence.

Experience a diverse range of services including Hammam, Infrared Sauna and expert treatments in our indulgent spa.

Achieve your fitness goals in our state-of-the-art gym, then unwind in tranquility in our Semi-Olympic pool, designed for relaxation and training alike.

Our professional therapists are dedicated to elevating your experience to new heights.

Whether you seek rejuvenation or relaxation, our exceptional fitness and spa offerings cater to every guest, ensuring a truly memorable stay amidst the lavish environment of Pullman Jakarta Central Park.

"AT PULLMAN SPA, 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, DAY TIME, & EVENING TREATMENTS...

TIMELESS RELAXATION, REGENERATING THE DAY

DETOX

Indonesian Body Massage

Experience our revitalizing heritage massage, which combines precise finger pressures and elongated strokes to invigorate your body. Passed down through generations, it is enriched with Indonesian beauty herbs, deeply penetrating the bloodstream for complete detoxification and calming the central nervous system.

60 minutes	650.000++
90 minutes	850.000++
120 minutes	950.000++

Spice Island Treatment

From the bounties of the Indonesian Archipelago, we bring you a traditional treatment mix of our 60-minute Indonesian Body Massage, followed by a body scrub and a natural body mask.

120 minutes	1.000.000++
-------------	-------------

ENERGY

Vichy Shower 'Hydrotherapy'

A fusion hydrotherapy. A lavish escape featuring multiple shower heads with varying pressures and temperatures that massage your back, neck, and legs, increasing energy for the day.

30 minutes	350.000++
------------	-----------

Begin this experience with supplementary treatments:

Salt scrub (60 minutes)	550.000++
Body wrap (60 minutes)	550.000++
Body massage (60 minutes)	800.000++

WAKE UP, DAY TIME, & EVENING TREATMENTS...

RELAKSASI TAK TERBATAS SEPANJANG HARI

DETOX

Indonesian Body Massage

Rasakan pijat tradisional Indonesia yang menggabungkan teknik pijatan yang tepat untuk menyegarkan tubuh Anda. Diturunkan dari generasi ke generasi dan diperkaya dengan ramuan kecantikan Indonesia, pijat ini mampu menenangkan sistem saraf pusat dan memperlancar sirkulasi darah secara mendalam, memberikan detoksifikasi yang sempurna.

60 menit	650.000++
90 menit	850.000++
120 menit	950.000++

Spice Island Treatment

Dari kekayaan Nusantara, kami hadirkan perawatan tradisional yang memadukan pijat tubuh khas Indonesia selama 60 menit, dilanjutkan dengan lulur dan masker tubuh alami.

120 menit	1.000.000++
-----------	-------------

ENERGY

Vichy Shower 'Hydrotherapy'

Memanjakan tubuh melalui kombinasi tekanan air dan suhu yang bervariasi. Tekanan air ini memijat punggung, leher, dan kaki Anda, membantu meningkatkan energi dan menyegarkan tubuh untuk menjalani hari.

30 menit	350.000++
----------	-----------

Terapi dimulai dengan perawatan tambahan berikut:

Salt scrub (60 menit)	550.000++
Body wrap (60 menit)	550.000++
Body massage (60 menit)	800.000++

WAKE UP, DAY TIME, & EVENING TREATMENTS...

TIMELESS RELAXATION, REGENERATING THE DAY

ENERGY

Deep Tissue Massage

Deep Tissue Massage significantly enhances various body areas. This technique stimulates muscles and tissues deeply, reaching beyond the surface for comprehensive relief and revitalize energy.

60 minutes	650.000++
90 minutes	850.000++
120 minutes	950.000++

City Escape Energizer

Indulge in the sensation of our body scrub followed by Deep Tissue Massage, a therapy that concentrates on the deep layers of muscles to reduce chronic pain and improve blood pressure.

120 minutes	1.100.000++
-------------	-------------

BALANCE

Four Hands

The Four Hands Massage, known as synchronized or tandem massage. With two therapists working in harmony. This technique synchronizes all four limbs, providing simultaneous and coordinated benefits for ultimate relaxation and rejuvenation.

60 minutes	800.000++
90 minutes	1.100.000++

Spa Relaxation Retreat

Experience complete rejuvenation with our head-to-toe treatment, beginning with a foot cleansing ritual, followed by a blissful Aromatique Massage with your preferred body scrub, and concluding with a heavenly facial treatment using well-known products.

120 minutes	1.300.000++
-------------	-------------

WAKE UP, DAY TIME, & EVENING TREATMENTS...

RELAKSASI TAK TERBATAS SEPANJANG HARI

ENERGY

Deep Tissue Massage

Pijatan yang secara signifikan meningkatkan relaksasi di berbagai area tubuh. Teknik ini merangsang otot dan jaringan secara mendalam, menembus lapisan permukaan untuk memberikan kelegaan menyeluruh dan mengembalikan energi tubuh.

60 menit	650.000++
90 menit	850.000++
120 menit	950.000++

City Escape Energizer

Nikmati sensasi lulur tubuh kami yang dilanjutkan dengan Pijat Jaringan Dalam, terapi yang berfokus pada lapisan otot terdalam untuk meredakan nyeri kronis dan meningkatkan sirkulasi darah.

120 menit	1.100.000++
-----------	-------------

BALANCE

Four Hands

Pijat Empat Tangan, dikenal sebagai pijat sinkron atau tandem. Dengan dua terapis yang bekerja secara harmonis. Teknik ini menyelaraskan keempat tangan secara bersamaan, memberikan manfaat yang terkoordinasi untuk relaksasi dan penyegaran tubuh secara maksimal.

60 menit	800.000++
90 menit	1.100.000++

Spa Relaxation Retreat

Rasakan peremajaan total dengan perawatan dari ujung kepala hingga kaki, dimulai dengan ritual pembersihan kaki, diikuti dengan pijat Aromatique yang menenangkan dengan lulur pilihan Anda, dan ditutup dengan perawatan wajah yang menyegarkan menggunakan produk ternama.

120 menit	1.300.000++
-----------	-------------

SENSORIAL TREATMENTS...

TO UNWIND

RITUALS

Aromatique Signature Massage

Rejuvenate your body, mind, and spirit with our relaxing and healing therapeutic Pullman Signature Massage, a perfect elixir for good health. This superb treatment involves soothing hand movements that provide emotional and spiritual balance, bringing true relaxation and calm using warm massage oil.

60 minutes	650.000++
90 minutes	850.000++
120 minutes	950.000++

Reflexology

This specialized treatment involves the systematic stimulation of foot and leg nerves, which corresponds to the internal organs and all body parts. It perfectly Improves blood circulation and alleviates muscle fatigue and tension.

60 minutes	400.000++
90 minutes	500.000++

Face Massage

Experience a rejuvenating face massage that stimulates circulation, relaxes facial muscles, and promotes a healthy, radiant complexion.

45 minutes	550.000++
------------	-----------

Face Mask Treatment

A nourishing face treatment designed to deeply hydrate, detoxify, and revitalize your skin. Formulated with natural ingredients, it helps to soothe irritation, tighten pores, and restore a healthy glow. This relaxing treatment leaves your complexion refreshed, smooth, and radiant.

45 minutes	550.000++
------------	-----------

SENSORIAL TREATMENTS...

UNTUK MELEPAS PENAT

RITUALS

Aromatique Signature Massage

Segarkan kembali tubuh, pikiran, dan jiwa Anda dengan Pullman Signature Massage yang menenangkan dan memulihkan kesehatan secara optimal. Perawatan istimewa ini menggunakan gerakan tangan yang lembut untuk menghadirkan keseimbangan emosional dan spiritual, memberikan relaksasi sejati dan ketenangan melalui sentuhan minyak pijat hangat.

60 menit	650.000++
90 menit	850.000++
120 menit	950.000++

Reflexology

Perawatan khusus ini melibatkan stimulasi sistematis pada saraf kaki dan betis, yang berhubungan dengan organ dalam dan seluruh bagian tubuh. Perawatan ini secara efektif meningkatkan sirkulasi darah serta mengurangi kelelahan dan ketegangan otot.

60 menit	400.000++
90 menit	500.000++

Face Massage (Totok Wajah)

Rasakan pijat wajah yang menyegarkan, yang merangsang sirkulasi, melemaskan otot wajah, dan menyehatkan kulit agar tampak bercahaya dan segar.

45 menit	550.000++
----------	-----------

Face Massage (Totok Wajah)

Perawatan wajah yang menutrisi, dirancang untuk menghidrasi secara mendalam, detoksifikasi, dan merevitalisasi kulit Anda. Diformulasikan dengan bahan-bahan alami, membantu menenangkan iritasi, mengecilkan pori-pori, dan mengembalikan kilau sehat. Perawatan yang menenangkan ini membuat kulit Anda terasa segar, halus, dan bercahaya.

45 menit	550.000++
----------	-----------

EXPRESS TREATMENTS...

FOR A WELLNESS MOMENT ON THE GO

Full Facial Treatment

A comprehensive facial designed to cleanse, hydrate, and rejuvenate your skin. It begins with a deep cleansing, followed by gentle exfoliation, a soothing face massage, a nourishing mask, and finishes with a moisturizing treatment that promotes healthy skin. This treatment leaves your complexion brighter, smoother, and refreshed.

60 minutes

550.000++

Back to Basic Massage

It is an ancient system of healing which relies on a deep pressure massage to break down tensely knotted tissue and promote harmony of body, mind, and soul. It improves blood circulation, calms the nerves, relieves stress, and melts away tension. The Back to Basic Massage ends perfectly with a hot towel compress and Shiatsu applied to the feet and legs.

45 minutes

600.000++

Body Exfoliating Therapy

Refresh your body and sweep away the urban hustle with a revitalizing full-body exfoliation. Experience cleansed, smooth, and fragrant skin, coupled with a surge of recharged energy.

45 minutes

400.000++

EXPRESS TREATMENTS...

UNTUK MENJAGA KEBUGARAN DI TENGAH KESIBUKAN

Full Facial Treatment

Perawatan wajah menyeluruh yang dirancang untuk membersihkan, menghidrasi, dan meremajakan kulit Anda. Dimulai dengan pembersihan mendalam, dilanjutkan dengan pengelupasan lembut, pijat wajah yang menenangkan, masker nutrisi, dan diakhiri dengan pelembap yang menyehatkan kulit. Perawatan ini memberikan hasil kulit yang lebih cerah, halus, dan terasa segar.

60 menit

550.000++

Back to Basic Massage

Ini adalah sistem penyembuhan kuno yang mengandalkan pijatan dengan tekanan dalam untuk mengurai ketegangan otot yang mengikat dan menciptakan keharmonisan antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Pijatan ini membantu melancarkan sirkulasi darah, menenangkan saraf, meredakan stres, dan menghilangkan ketegangan. Perawatan Back to Basic Massage ditutup dengan sempurna melalui kompres handuk hangat dan teknik Shiatsu pada kaki serta betis.

45 menit

600.000++

Body Exfoliating Therapy

Segarkan tubuh Anda dan hilangkan penatnya hiruk-pikuk kota dengan eksfoliasi seluruh tubuh yang menyegarkan. Rasakan kulit yang bersih, halus, dan harum, disertai dengan energi baru yang kembali menyala.

45 menit

400.000++

EXPRESS TREATMENTS...

FOR A WELLNESS MOMENT ON THE GO

Body Mask Therapy

An indulgent treatment designed to restore natural radiance and deep hydration. This therapy begins with a gentle exfoliation to remove impurities, followed by the application of a rich, nutrient-infused body mask tailored to your skin's needs. The treatment concludes with a refreshing rinse and a light moisturizing massage, leaving your skin soft, smooth, and beautifully renewed.

45 minutes

400.000++

Feet Reflex

Unwind with a gentle yet powerful therapeutic foot massage inspired by traditional Chinese reflexology. Experience the initiation of internal healing as your energy levels soar and your mood elevates.

30 minutes

200.000++

Hand & Foot Therapy

It is time to get you pampered with our decadent hand and foot treatment.

Manicure (70 minutes)

330.000++

Pedicure (70 minutes)

350.000++

Classics Nail Polish (50 minutes)

220.000++

EXPRESS TREATMENTS...

UNTUK MENJAGA KEBUGARAN DI TENGAH KESIBUKAN

Body Mask Therapy

Perawatan mewah yang dirancang untuk mengembalikan cahaya alami dan hidrasi mendalam pada kulit Anda. Terapi ini dimulai dengan eksfoliasi lembut untuk mengangkat kotoran, dilanjutkan dengan aplikasi masker tubuh kaya nutrisi yang disesuaikan dengan kebutuhan kulit Anda. Perawatan diakhiri dengan bilasan menyegarkan dan pijatan ringan dengan pelembap, menjadikan kulit terasa lembut, halus, dan tampak segar kembali.

45 menit

400.000++

Feet Reflex

Lepaskan penat dengan pijat kaki terapeutik yang lembut namun efektif, terinspirasi dari refleksiologi tradisional Tiongkok. Rasakan awal dari proses penyembuhan dari dalam tubuh, seiring meningkatnya energi dan suasana hati Anda yang menjadi lebih baik.

30 menit

200.000++

Hand & Foot Therapy

Saatnya memanjakan diri Anda dengan perawatan tangan dan kaki yang mewah bersama kami.

Manicure (70 menit)

330.000++

Pedicure (70 menit)

350.000++

Classics Nail Polish (50 menit)

220.000++

LIFESTYLE EXPERIENCES...

FROM SUNRISE TO SUNSET

Romantic Desire Moments

Express your love with a specially curated spa experience designed for two. Your private treatment room is set with romantic décor and red roses to welcome you and your loved one.

Begin with a relaxing body and face massage, followed by a gentle body scrub to rejuvenate both body and mind. The experience concludes with a warm rose petal bath, complemented by glasses of red wine for a quiet moment together.

A hand bouquet is also prepared for you to present to your loved one—an elegant gesture to complete this intimate escape.

Advance booking is required at least 2 days prior.

150 minutes

2.800.000++

Couple's Retreat Treatment

Share a blissful moment of relaxation with your loved one through our Couple's Retreat. Begin your journey with a 60-minute side-by-side massage, performed by skilled therapists using gentle yet effective techniques to release tension and restore balance.

Perfectly conclude the treatment with a soothing soak in a warm aromatic bath to calm the senses and enhance the mood. An ideal experience to reconnect, unwind, and indulge together in a serene, intimate setting.

60 minutes

1.300.000++

90 minutes

1.800.000++

LIFESTYLE EXPERIENCES...

DARI MATAHARI TERBIT HINGGA TERBENAM

Romantic Desire Moments

Ekspresikan cinta Anda dengan perawatan khusus yang dirancang untuk dua orang. Ruang perawatan pribadi Anda dihiasi dengan dekorasi romantis, dan bunga mawar merah untuk menyambut Anda dan orang tercinta.

Diawali dengan pijat tubuh dan wajah yang menenangkan, dilanjutkan dengan scrub tubuh lembut untuk merevitalisasi tubuh dan pikiran. Perawatan ini diakhiri dengan mandi hangat bunga mawar, dilengkapi dengan segelas anggur merah untuk momen relaksasi bersama.

Sebuah Hand Bouquets juga disiapkan untuk Anda berikan kepada orang tercinta — sebuah gestur yang elegan untuk melengkapi momen romantis anda.

Reservasi diperlukan dengan minimal 2 hari sebelum jadwal treatment.

150 menit

2.800.000++

Couple's Retreat Treatment

Bagikan momen relaksasi yang penuh kebahagiaan bersama orang tercinta melalui Couple's Retreat kami. Perjalanan Anda dimulai dengan pijat berdampingan selama 60 menit, dilakukan oleh terapis terampil menggunakan teknik lembut namun efektif untuk melepaskan ketegangan dan mengembalikan keseimbangan.

Akhiri perawatan dengan sempurna melalui rendaman hangat beraroma yang menenangkan untuk menyejukkan indera dan meningkatkan suasana hati. Pengalaman ideal untuk menghubungkan kembali, bersantai, dan memanjakan diri bersama dalam suasana yang tenang dan intim.

60 menit

1.300.000++

90 menit

1.800.000++



pullman x **THALGO**
JAKARTA CENTRAL PARK



THALGO

//

You are experiencing a Thalgo treatment crafted with natural ingredients, and you may notice a subtle marine scent during the process.

LIFESTYLE EXPERIENCES...

TO UNWIND

Signature 3 Marine Algae Ritual (Optional with Vichy Shower)

A rejuvenating Marine Spa body ritual inspired by the sea's natural healing power. Infused with marine-rich active ingredients, this treatment helps eliminate toxins, boost immunity, and ease physical tension. Ideal for those seeking deep relaxation, stress relief, and improved vitality leaving the body feeling lighter, refreshed, and renewed.

120 minutes

1.450.000++

3 Marine Algae Facial Treatment

A revitalizing Thalassotherapy Facial enriched with Micronised Marine Algae to energize, hydrate, and rebalance the skin. Deeply infused with 52 essential nutrients, this treatment restores vitality and leaves your skin soft, luminous, and refreshed.

60 minutes

950.000++

Thalgo Face Mask Treatment

Immerse your skin in a deeply hydrating and detoxifying treatment that replenishes and renews from within. Enriched with natural actives, this nourishing facial calms irritation, refines pores, and restores a healthy, luminous glow. A soothing escape for your skin — leaving it visibly refreshed, silky-smooth, and radiantly revitalized.

45 minutes

550.000++

LIFESTYLE EXPERIENCES...

UNTUK MELEPAS PENAT

Signature 3 Marine Algae Ritual (Opsional with Vichy Shower)

Ritual perawatan tubuh Marine Spa yang menyegarkan, terinspirasi dari kekuatan penyembuhan alami laut. Diperkaya dengan bahan aktif laut yang kaya nutrisi, perawatan ini membantu menghilangkan racun, meningkatkan kekebalan tubuh, dan meredakan ketegangan fisik. Ideal bagi mereka yang mencari relaksasi mendalam, pengurangan stres, dan peningkatan vitalitas meninggalkan tubuh terasa lebih ringan, segar, dan terbaru.

120 menit

1.450.000++

3 Marine Algae Facial Treatment

Facial Thalassotherapy yang menyegarkan, diperkaya dengan Alga Laut Mikro untuk memberi energi, menghidrasi, dan menyeimbangkan kembali kulit. Diperkaya secara mendalam dengan 52 nutrisi esensial, perawatan ini mengembalikan vitalitas dan membuat kulit Anda terasa lembut, bercahaya, dan segar kembali.

60 menit

950.000++

Thalgo Face Mask Treatment

Manjakan kulit Anda dengan perawatan yang menghidrasi secara mendalam dan mendetoksifikasi, yang mengembalikan dan memperbarui dari dalam. Diperkaya dengan bahan aktif alami, facial yang menutrisi ini menenangkan iritasi, menyamarkan pori-pori, dan mengembalikan kilau sehat yang bercahaya. Sebuah pelarian yang menenangkan untuk kulit Anda menjadikannya tampak segar, halus seperti sutra, dan kembali bercahaya dengan vitalitas.

45 menit

550.000++





LIFESTYLE
EXPERIENCES

PULLMAN SPA POLICY

INFORMATION

Pullman SPA operates daily from 9:00 AM to 12:00 AM. The last reservation available is at 10:00 PM for a treatment with a maximum duration of two hours.

APPOINTMENTS

Appointments are scheduled on a first-come, first-served basis. Advance reservations are highly recommended.

Please arrive at least 15 minutes prior to your scheduled treatment to fully enjoy our facilities and optimize your spa experience.

Please note that late arrivals will not extend the treatment time, and treatments will be rendered for the remaining duration of the appointment, with full charges applicable.

In-Room Treatments

In-room treatments are available from our spa menu. Additional charges apply based on terms and conditions.

GIFT VOUCHERS

Advance reservations are required with a minimum notice of one day prior to their intended check-in date. The voucher or certificate must be presented upon check-in for validation purposes.

HEALTH POLICY

Please refrain from shaving before all body treatments and men's facials to maximize the benefits of your spa experience. Inform us of any health issues, allergies, or injuries that may make your chosen treatment unsuitable, so we can advise safer alternatives.

Children under the age of 16 are not eligible to receive spa treatments.

Pregnancy

We recommend our female clients avoid deep pressure, hydrotherapy treatments, and certain essential oils during pregnancy or monthly cycles. Please notify your therapist if you are pregnant.

LOST OR DAMAGED ITEMS

We regret that we cannot be responsible for any loss or damage to personal items and valuables during your visit. Please refrain from wearing jewelry or bringing valuables to the spa and utilize our locker room facilities.

CANCELLATION POLICY

If you need to cancel your appointment, please inform our staff at least 5 hours in advance to avoid a 50% cancellation fee or a 100% fee in case of a no-show.

PULLMAN SPA POLICY

INFORMATION

Pullman SPA beroperasi setiap hari mulai pukul 9 pagi hingga 12 malam. Reservasi terakhir tersedia pada pukul 10 malam untuk perawatan dengan durasi maksimal dua jam.

APPOINTMENTS

Janji temu dijadwalkan berdasarkan siapa yang datang pertama, akan dilayani pertama. Reservasi di muka sangat dianjurkan.

Harap tiba setidaknya 15 menit sebelum jadwal perawatan Anda untuk menikmati fasilitas dan mengoptimalkan pengalaman spa Anda secara penuh.

Perlu diperhatikan bahwa kedatangan terlambat tidak akan memperpanjang waktu perawatan; perawatan akan diberikan selama sisa waktu dari janji temu dengan biaya penuh yang berlaku.

In-Room Treatments

Perawatan di kamar tersedia dari menu spa kami. Biaya tambahan berlaku berdasarkan syarat dan ketentuan.

GIFT VOUCHERS

Reservasi lebih awal diperlukan dengan pemberitahuan minimal satu hari sebelum tanggal check-in yang diinginkan. Mohon sertakan voucher atau sertifikat saat check-in untuk keperluan validasi

HEALTH POLICY

Mohon tidak mencukur sebelum melakukan perawatan tubuh dan perawatan wajah pria untuk memaksimalkan pengalaman spa Anda. Mohon beritahukan kami mengenai masalah kesehatan, alergi, maupun cedera apa pun yang mungkin dapat membuat perawatan yang dipilih tidak cocok, sehingga kami dapat memberikan alternatif yang lebih aman.

Anak-anak di bawah usia 16 tahun tidak dapat menerima perawatan spa.

Pregnancy

Klien wanita direkomendasikan untuk menghindari pijat dengan tekanan dalam, perawatan hidroterapi, dan beberapa minyak esensial selama masa kehamilan atau siklus bulanan. Mohon menginformasikan terapis kami apabila Anda sedang dalam masa kehamilan.

LOST OR DAMAGED ITEMS

Kami tidak dapat bertanggung jawab atas kehilangan atau kerusakan barang-barang pribadi dan berharga selama kunjungan Anda. Untuk kenyamanan Anda, mohon hindari mengenakan perhiasan atau membawa barang berharga ke spa, dan memanfaatkan fasilitas loker kami.

CANCELLATION POLICY

Jika Anda perlu membatalkan reservasi Anda, harap informasikan kepada staf kami setidaknya 5 jam sebelumnya untuk menghindari biaya pembatalan sebesar 50% atau biaya 100% jika tidak hadir tanpa pemberitahuan.







Pullman Jakarta Central Park is helping
to create a healthier generation of travellers.

FIT AND SPA LOUNGE

PULLMAN JAKARTA CENTRAL PARK

PODOMORO CITY JL. LET. JEND. S. PARMAN KAV.28 JAKARTA 11470 - INDONESIA

T. +62 (21) 29 20 00 88 - WWW.PULLMANJAKARTACENTRALPARK.COM - ALL.ACCOR.COM

EXT 6000 - WA +62 815 8620 2204