

THE SPA *by* EQUINOX HOTELS

[ENGLISH MENU](#)

[ARABIC MENU](#)

INNER + OUTER BODY EXCELLENCE

Select from our integrated circuit treatments – inter-modalities, multi-treatment experiences, cryotherapy, infrared sauna, quantum harmonics sessions, massages, body work and skin therapies – or create your own circuit from our innovative treatments and add on amplifiers, developed by a team of internationally recognized medical authorities and therapists renowned for their mastery of healing.

GLOSSARY

01. FACIALS

02. MASSAGES + HYPERBARIC OXYGEN CHAMBER

03. MLX DOME | CRYOTHERAPY | ICE BATH + INFRA-RED
SAUNA

04. SUPER SPA FOOD

05. SCALP MASSAGE + BRAIN BOOSTING WAVE BED

06. MAGNESIUM SALT POOL + SPA GROTTO HYDROTHERAPY

07. PERSONAL FITNESS | PERSONAL SWIMMING LESSON
PRIVATE YOGA CLASS + PILATES CLASS

GUEST GUIDELINES

To optimize your spa experience, please read the essential guidelines provided prior to booking.

HEALTH CONSIDERATIONS

When making an appointment, please let us know if you are pregnant or have any health concerns, such as high blood pressure, heart conditions or allergies. We will tailor your treatment accordingly.

SPA ETIQUETTE

As a courtesy to other guests, please silence your mobile devices prior to arrival and be mindful of others when taking photos. In the relaxation area, keep conversations at a lower volume to allow everyone to enjoy their spa experience.

SPA ATTIRE

For your comfort and convenience, personal lockers are provided to secure your valuables and belongings, and are equipped with slippers and robes.

APPOINTMENT ARRIVAL TIME

We suggest arriving at least 30 minutes before your treatment begins to enjoy the spa facilities. Please note that treatments must end on time, regardless of their start time. If you arrive late, we will not be able to complete the full service, and treatment fees cannot be prorated.

CANCELLATION POLICY

If you need to cancel or reschedule, please notify us at least 24 hours before your appointment to avoid being charged for the service in full.

OPENING TIMES

The SPA opens daily from 08:00 to 20:00 HRS.

PRICES

All prices include VAT at 15%.

THE X CIRCUIT

Explore our 7 circuits to achieve inner + outer body excellence. We recommend doing the complete circuit - one from each modality, or individual treatment depending on your needs.



SCIENTIFIC BEAUTY

Facials | Dr. Lara Devgan | Biologique Recherche | Young Goose Scientific Skincare



PERFORMANCE HEALING

Massages | Hyperbaric Oxygen Chamber



CONTRAST TEMPERATURE THERAPY

Cryotherapy Chamber Minus 85 Degrees | Infra-Red Sauna + Ice Bath
MLX i3Dome Ultimate Detox



INNER BODY

Superfood Menu at Mint+Co | Healthy Drinks at EQX Den



SLEEP

Poolside Relaxing Scalp Massage 30 Min | Brain Boosting Wave Bed 30 Min



MINERAL WATER THERAPY

Magnesium Salt 360 Pool | SPA Grotto Hydrotherapy Pools



MIND: BODY EQUILIBRIUM

Personal Fitness Training | Personal Swimming Lesson | Private Yoga Class + Pilates Class



SCIENTIFIC BEAUTY



MIND : BODY
EQUILIBRIUM



PERFORMANCE
HEALING



MINERAL WATER
THERAPY



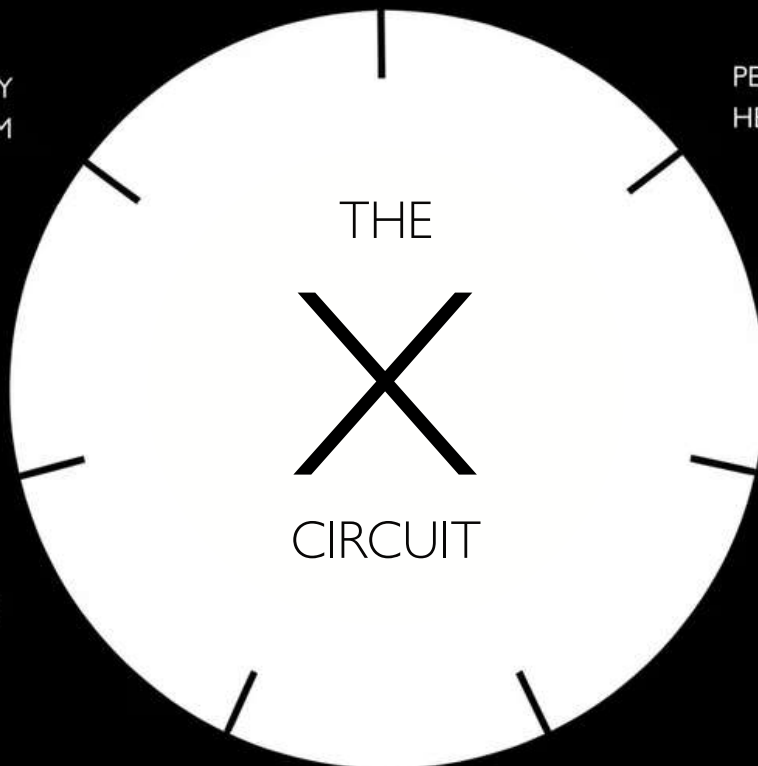
CONTRAST
TEMPERATURE
THERAPY



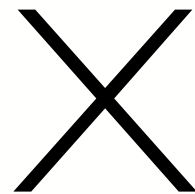
SLEEP : BRAIN
HEALTH



INNER BODY



THE



CIRCUIT



SCIENTIFIC BEAUTY **FACIALS**

Highly sophisticated facial and body optimizations, natural and non-invasive techniques, products, and solutions that deliver optimal skin health, function, and appearance.

SCIENTIFIC BEAUTY

Highly sophisticated, natural, and non-invasive techniques, products, and solutions that deliver optimal skin health, function, and appearance.

EQX HIGH-PERFORMANCE FACIAL

60 MIN - 90 MIN | 𠂆 1,250 - 1,800

Biologique Recherche delivers a high-performance treatment that firms and smooths skin texture, enhances tone, boosts radiance, and provides precise, targeted results for visibly refined, luminous skin.

DR LARA DEVGAN NEW YORK FACIAL

60 MIN | 𠂆 1,400

Medical-grade skincare by Dr. Lara Devgan, world-renowned plastic surgeon based in New York City, enhancing tissue quality, boosting collagen, and refining skin with subtle precision.

POOLSIDE GREEN CAVIAR FACE MASK

20 MIN | 𠂆 350

Biologique Recherche Mask - an immediate response to combat signs of skin aging. Wrinkles are visibly smoothed.

THE NAD + FACIAL

60 MIN | 𠂆 1,400

Young Goose harnesses NAD + and spermidine to boost cellular energy, support DNA repair (as tested on human blood), and strengthen the skin barrier for lasting results.





PERFORMANCE HEALING

MASSAGE + HYPERBARIC OXYGEN CHAMBER

Highly functional bodywork and deep tissue techniques help promote deep recovery. Our massages help reboot both the mind and body through muscular release and specialized bodywork techniques.

The hyperbaric oxygen chamber delivers pure oxygen under pressure to enhance cellular repair, reduce inflammation, and support collagen production. The result is improved recovery, energy, and overall vitality in a deeply restorative, longevity-focused experience.

PERFORMANCE HEALING

Highly functional bodywork and deep tissue techniques help promote deep recovery. Our massages help reboot both the mind and body through muscular release and specialized bodywork techniques.

EQX HIGH-PERFORMANCE MASSAGE

60 MIN - 90 MIN |  800 - 1,100

Personalized wellness massage with therapeutic techniques, light stretches, breathing rituals, and a refreshing foot treatment for total relaxation and mobility.

EQX DEEP TISSUE SPORTS MASSAGE

60 MIN - 90 MIN |  850 - 1,200

A therapeutic treatment designed to relieve chronic pain, reduce muscle tension, and enhance physical recovery. It supports better posture while lowering stress levels and promoting overall mental well-being.

HYPERBARIC OXYGEN CHAMBER

30 MIN - 60 MIN |  300 - 500

The Hyperbaric Oxygen Chamber enhances oxygen absorption to speed recovery, enhance performance, and boost clarity through improved cellular energy.





CONTRAST TEMPERATURE THERAPY
MLX DOME,
CRYOTHERAPY,
ICE BATH +
INFRA-RED SAUNA

Advanced technology that delivers multiple therapeutic benefits.

CONTRAST TEMPERATURE THERAPY

Contrast temperature therapy uses alternating hot and cold immersion to boost circulation, reduce inflammation, and accelerate recovery - leaving the body reset, recharged, and deeply restored.

MLX DOME – THE ULTIMATE DETOX

30 MIN |  500

Significant Wellbeing Improvement | Accelerated Detoxification | Metabolic Booster | Dramatic Sports Recovery | Reduced Negative Stress and Depression | Promotes Supple Skin.

CRYOTHERAPY CHAMBER MINUS 85°

2 + 3 MIN |  300

Immunity Boost | Cellular Renewal | Endorphin Release Jumpstarts overall health, fitness, weight loss, and beauty. Stimulates quick recovery.

INFRA-RED SAUNA + ICE BATH

30 MIN |  500

Circulation | Inflammation Reduction | Skin Improvement | Detox Relaxation | Sleep Benefits Intense cold therapy to energize skin, reduce inflammation, and deliver ultimate recovery.





NUTRITION

INNER BODY

Essential nutrients, targeted antioxidants, superfoods, and adaptogens come together to promote peak performance through a curated selection of nutrient-dense meals and adaptogenic drinks.

SUPER SPA FOODS

Many of the items on our menu contain functional, bio-active ingredients with exemplary health benefits. We want you to know what goes into our recipes - and your body.

SUPERFOODS MENU AT MINT + CO

Boost performance and regeneration with antioxidants, superfoods, adaptogenic drinks, and nutrient-dense meals.

FUNCTIONAL SMOOTHIES, JUICES + BEVERAGES AT EQX DEN

A performance-driven beverage bar designed to fuel energy, sharpen focus, and accelerate recovery. Featuring functional blends, adaptogenic elixirs, and precision-crafted drinks, each offering supports mental clarity.





BRAIN HEALTH SLEEP

Optimized sleep therapy, brain boosting, cognitive enhancement.

QUANTUM HARMONICS

BRAIN + BODY BOOST

Experience immersive sound and harmonic resonance therapy on our exclusive Wave Bed to achieve deep restfulness + renewed energy, clarity, and focus. A 30-minute treatment aims to provide 3 hours of sleep.

POOLSIDE RELAXING SCALP MASSAGE

Relieve tension with a calming poolside scalp, neck, and shoulder massage for deep relaxation and clarity.

30 MIN | 🪵 500

BRAIN BOOSTING WAVE BED

Experience deep rest and clarity on the Wave Bed - 30 minutes equals 3 hours of restorative sleep.

30 MIN | 🪵 500





MINERAL WATER THERAPY

MAGNESIUM SALT POOL + HYDROTHERAPIES

A scientifically calibrated immersion in magnesium-dense waters designed to bypass digestion, directly replenishing cellular levels to reset the nervous system and induce a profound state of biochemical calm.

MINERAL WATER THERAPY

A therapeutic immersion in magnesium-dense waters designed to biochemically decompress the nervous system, elevating the spirit through profound, weightless restoration.

MAGNESIUM SALT 360 POOL

08:00 - SUNSET

Elevate mood and recovery with a magnesium-rich mineral soak that relieves tension and supports deeper, more restorative sleep.

SPA GROTTO HYDROTHERAPY

08:00 - 20:00 HRS

Boost performance at The Grotto with Finnish sauna, Steam, and Hydro Pools designed for faster recovery and full-body rejuvenation.





MIND : BODY

EQUILIBRIUM

A precise fusion of movement and science to release deep stress. Synchronize your mind and body for absolute, centered calm.

MIND : BODY EQUILIBRIUM

A way of living that goes beyond workouts - uniting mental clarity and physical vitality to create true mind-body equilibrium. It's not fitness, it's life.

PERSONAL FITNESS TRAINING

Tailored one-on-one sessions designed to match your specific goals, fitness level, and body chemistry.

60 MIN | 𠄎 600

PERSONAL SWIMMING LESSON

Private aquatic coaching tailored for every level - from stroke refinement / technique development for athletes to building water confidence for beginners.

60 MIN | 𠄎 600

PRIVATE YOGA CLASS + PILATES CLASS

A customized practice focusing on alignment, breathwork, and core stability in a private, one-on-one setting.

60 MIN | 𠄎 600



THE SPA *by*
EQUINOX HOTELS

الداخل + الخارج

تميّز

الجسد

اختر من مساراتنا العلاجية المتكاملة — جلسات تجمع بين أكثر من أسلوب علاجي، وتجارب متعددة العلاجات، والعلاج بالتبريد، وساونا الأشعة تحت الحمراء، وجلسات التناغم الكمي، والتدليك، وعلاجات الجسم، وعلاجات البشرة — أو صمّم مسارك الخاص من علاجاتنا المبتكرة وأضف إليه ما تشاء من المعززات. جميعها من تطوير نخبة من الأطباء المعروفين عالمياً ومعالجين مشهود لهم بإتقان فنّ العلاج.

المصطلحات

٠١. علاجات الوجه
٠٢. المساج + غرفة الأكسجين عالي الضغط
٠٣. قبة إم إل إكس | العلاج بالتبريد | حمام الثلج + ساونا الأشعة تحت الحمراء
٠٤. مأكولات السبا الخارقة
٠٥. مساج فروة الرأس + سرير الموجات المنشط للدماغ
٠٦. مسبح أملاح المغنيسيوم + سبا غروتو للعلاج المائي
٠٧. اللياقة البدنية الشخصية | درس سباحة شخصي | حصة يوغا خاصة + حصة بيلاتيس

إرشادات الضيوف

لضمان أفضل تجربة سبا، يرجى قراءة الإرشادات الأساسية المقدمة قبل الحجز.

الاعتبارات الصحية

عند حجز موعدك، يرجى إعلامنا في حال وجود حمل أو أي حالات صحية، مثل ارتفاع ضغط الدم، أمراض القلب، أو الحساسية. وسنقوم بتخصيص علاجك بناءً على ذلك.

آداب السبا

مراعاةً لراحة الضيوف الآخرين، يرجى وضع أجهزتك المحمولة على الوضع الصامت قبل الوصول، ومراعاة الآخرين عند التقاط الصور. كما يرجى التحدث بصوت منخفض في منطقة الاسترخاء ليتسنى للجميع الاستمتاع بتجربتهم في السبا.

ملابس السبا

لضمان راحتك، تتوفر خزائن شخصية لحفظ مقتنياتك الثمينة وأغراضك، وهي مزودة بأرواب وأخفاف.

وقت الوصول للموعد

نقترح الوصول قبل ٣٠ دقيقة على الأقل من بدء الجلسة للاستمتاع بمرافق السبا. يرجى ملاحظة أن الجلسات يجب أن تنتهي في الوقت المحدد، بغض النظر عن وقت بدئها. في حال الوصول المتأخر، لن نتمكن من تقديم الخدمة بالكامل، ولن يتم تعديل رسوم الجلسة.

سياسة الإلغاء

في حال الحاجة إلى إلغاء موعدك أو إعادة جدولته، يرجى إعلامنا قبل ٢٤ ساعة على الأقل لتجنب تحمل رسوم الخدمة بالكامل.

أوقات العمل

يفتح السبا أبوابه يومياً من الثامنة صباحاً حتى الثامنة مساءً.

الأسعار

جميع الأسعار تشمل ضريبة القيمة المضافة بنسبة ١٥٪.

دوائر X

استكشف دوائرنا السبع لتحقيق التكامل الداخلي والخارجي للجسم. ننصح بإكمال الدائرة كاملة - باختيار مسار واحد من كل فئة، أو اختيار علاج فردي حسب احتياجاتك.

الجمال العلمي



العلاجات الوجهية | د. لارا ديفجان | بيولوجيك ريشيرش | يونغ غوس للعناية العلمية بالبشرة

التعافي الفعّال



المساج | غرفة الأكسجين عالي الضغط

العلاج بالتناوب الحراري



غرفة العلاج بالتبريد (-٨٥°م) | الساونا بالأشعة تحت الحمراء + حمام الثلج
العلاج الشامل لإزالة السموم | أم ال إكس آي ٣ دوم

الجسم الداخلي



قائمة الأطعمة الفائقة في منت + كو | المشروبات الصحية في إكوينوكس دِن

النوم



مساج فروة الرأس الاسترخائي بجانب المسبح لمدة ٣٠ دقيقة | سرير موجات تحسين الدماغ
لمدة ٣٠ دقيقة

علاج المياه المعدنية



مسبح أملاح المغنيسيوم ٣٦٠ | مسابح العلاج المائي في السبا جروتو

توازن العقل والجسم



تدريب لياقة بدنية شخصي | درس سباحة شخصي | حصة يوغا خاصة + حصة بيلاتيس





الجمال العلمي علاجات الوجه

جلسات الوجه والجسد المتقدمة والمصممة بعناية فائقة، مع تقنيات طبيعية وغير جراحية، ومنتجات وحلول متطورة تضمن صحة البشرة، ووظائفها المثالية، ومظهرها الجذاب.

الجمال العلمي

تقنيات ومنتجات وحلول متطورة للغاية وطبيعية وغير جراحية تضمن صحة البشرة ووظائفها ومظهرها المثالي.

علاج الوجه عالي الأداء من إكوينوكس

١,٢٥٠ - ١,٨٠٠ \$ | ٦٠ دقيقة - ٩٠ دقيقة

يقدم بيولوجيك ريشيرش علاجاً عالي الأداء يعمل على شد وتحسين ملمس البشرة، وتعزيز لونها ونضارتها، ليمنحك نتائج دقيقة ومستهدفة لبشرة مشدودة ومضيئة بشكل واضح.

علاج الوجه من دكتور لارا ديفجان - نيويورك

١,٤٠٠ \$ | ٦٠ دقيقة

عناية بالبشرة بمستوى طبي من دكتور لارا ديفجان، جراحة التجميل الشهيرة عالمياً المقيمة في مدينة نيويورك، لتحسين جودة الأنسجة، وتحفيز الكولاجين، وتجديد البشرة بدقة متناهية.

قناع الوجه بالكافيار الأخضر بجانب المسبح

٣٥٠ \$ | ٢٠ دقيقة

قناع بيولوجيك ريشيرش - استجابة فورية لمقاومة علامات تقدم سن البشرة، حيث تتلاشى التجاعيد بوضوح.

علاج الوجه بتقنية نيكوتيناميد أدينين دينوكليوتيد (+NAD)

١,٤٠٠ \$ | ٦٠ دقيقة

توظف علامة يونغ غوس تقنية +NAD والسبيرميدين لتعزيز الطاقة الخلوية، ودعم إصلاح الحمض النووي (كما أثبتت الاختبارات على الدم البشري)، وتقوية حاجز البشرة للحصول على نتائج تدوم طويلاً.





التعافي الفعّال مساج + غرفة الأكسجين عالي الضغط

تعمل تقنيات العمل على الجسم عالية الأداء وأنسجة العضلات العميقة على تعزيز التعافي العميق. يساعد مساجنا على إعادة تنشيط العقل والجسم من خلال إرخاء العضلات وتقنيات العمل على الجسم المتخصصة.

توفر غرفة الأكسجين عالي الضغط أكسجناً نقياً تحت الضغط لتعزيز إصلاح الخلايا، وتقليل الالتهابات، ودعم إنتاج الكولاجين. والنتيجة هي تحسين التعافي، والطاقة، والحيوية العامة في تجربة استشفائية عميقة تركز على إطالة العمر.

التعافي الفعّال

تعمل تقنيات العمل على الجسم عالية الأداء وتقنيات الأنسجة العميقة على تعزيز التعافي العميق. يساعد مساجنا على إعادة تنشيط العقل والجسم من خلال إرخاء العضلات وتقنيات العمل على الجسم المتخصصة.

مساج إكوينوكس عالي الأداء

مساج العافية المخصص بتقنيات علاجية، وإطالات خفيفة، وطقوس للتنفس، وعلاج منعش للقدمين للاسترخاء التام وتعزيز الحركة.

٨٠٠ - ١,١٠٠ | ٦٠ دقيقة - ٩٠ دقيقة

مساج إكوينوكس الرياضي للأنسجة العميقة

علاج استشفائي مصمم لتخفيف الآلام المزمنة، وتقليل توتر العضلات، وتعزيز التعافي البدني. يدعم تحسين وضعية الجسم مع خفض مستويات التوتر وتعزيز الصحة النفسية والعامة.

٨٥٠ - ١,٢٠٠ | ٦٠ دقيقة - ٩٠ دقيقة

غرفة الأكسجين عالي الضغط

تعمل غرفة الأكسجين عالي الضغط على تعزيز امتصاص الأكسجين لتسريع التعافي، وتحسين الأداء، وتعزيز الصفاء الذهني من خلال تحسين الطاقة الخلوية.

٣٠٠ - ٥٠٠ | ٣٠ دقيقة - ٦٠ دقيقة





العلاج بالتناوب الحراري
قبة إم إل إكس
العلاج بالتبريد
حوض الثلج +
ساونا الأشعة تحت الحمراء

تقنية متقدمة توفر فوائد علاجية متعددة.

العلاج بالتناوب الحراري

يستخدم العلاج بالتناوب الحراري الغمر المتناوب بين الماء الساخن والبارد لتعزيز الدورة الدموية، وتقليل الالتهابات، وتسريع التعافي - مما يترك الجسم متجدداً، ومستعداً لطاقته، ومسترخياً بعمق.

قبة إم إل إكس - إزالة السموم القصوى

تحسن كبير في العافية | تسريع إزالة السموم | تعزيز الأيض | تعافي رياضي استثنائي | تقليل التوتر السلبي والاكتئاب | تعزيز مرونة البشرة

٥٠٠ | ٣٠ دقيقة

غرفة العلاج بالتبريد - ٨٥°

تعزيز المناعة | تجديد الخلايا | إطلاق الإندورفين
ينشط الصحة العامة، اللياقة البدنية، إنقاص الوزن، والجمال. يحفز التعافي السريع.

٣٠٠ | ٢ + ٣ دقائق

ساونا الأشعة تحت الحمراء + حوض الثلج

تحسين الدورة الدموية | تقليل الالتهابات | تحسين البشرة | إزالة السموم والاسترخاء | فوائد النوم
علاج مكثف بالتبريد لتنشيط البشرة، وتقليل الالتهابات، وتحقيق أقصى درجات التعافي.

٥٠٠ | ٣٠ دقيقة





التغذية

الجسم الداخلي

تتجمع العناصر الغذائية الأساسية، ومضادات الأكسدة المستهدفة، والأطعمة الخارقة، والأدابتوجينات معاً لتعزيز الأداء الأمثل من خلال تشكيلة مختارة بعناية من الوجبات الغنية بالعناصر الغذائية والمشروبات الأدابتوجينية.

مأكولات السبا الخارقة

تحتوي العديد من الأصناف في قائمة طعامنا على مكونات وظيفية نشطة بيولوجياً ذات فوائد صحية استثنائية. نريد منك أن تعرف ما يدخل في وصفاتنا - وفي جسمك.

قائمة الأطعمة الخارقة في منت + كو

عزز الأداء والتجديد بمضادات الأكسدة،
الأطعمة الخارقة، المشروبات
الأدابتوجينية، والوجبات الغنية بالعناصر
الغذائية.

عصائر السموزي الوظيفية، العصائر + المشروبات في إكوينوكس دِن

بار مشروبات لتعزيز الأداء، مُصمم لشحن
الطاقة، وتحسين التركيز، وتسريع التعافي.
يضم خلطات وظيفية، وإكسيلات
أدابتوجينية، ومشروبات مُعدة بدقة،
حيث يدعم كل خيار منها الصفاء الذهني.





صحة الدماغ

النوم

علاج النوم المُحسَّن، وتنشيط الدماغ، وتعزيز القدرات المعرفية.

التناغم الكمي لتعزيز الدماغ + الجسم

استمتع بتجربة العلاج بالصوت الغامر والرنين التوافقي على سرير ويف الحصري لدينا لتحقيق راحة عميقة وطاقة متجددة، وشفاء، وتركيز. تهدف جلسة العلاج لمدة ٣٠ دقيقة إلى توفير ٣ ساعات من النوم.

مساج استرخائي لفروة الرأس بجانب المسبح

خفف التوتر مع مساج مهدئ لفروة
الرأس والرقبة والأكتاف بجانب
المسبح، لاسترخاء عميق وشفاء
ذهني.

٥٠٠ | ٣٠ دقيقة

سرير ويف لتنشيط الدماغ

استمتع براحة عميقة وشفاء على سرير
ويف - ٣٠ دقيقة تعادل ٣ ساعات من
النوم المجدد للنشاط.

٥٠٠ | ٣٠ دقيقة





العلاج بالمياه المعدنية

مسبح أملاح المغنيسيوم + العلاجات المائية

تجربة غمر معايرة علمياً في مياه عالية الكثافة بالمغنيسيوم، مُصممة لتتجاوز عملية الهضم، وتعمل على تجديد المستويات الخلوية مباشرة لإعادة ضبط الجهاز العصبي وتحفيز حالة عميقة من الهدوء الكيميائي الحيوي.

العلاج بالمياه المعدنية

تجربة غمر علاجية في مياه عالية الكثافة بالمغنيسيوم، مُصممة لتخفيف الضغط عن الجهاز العصبي كيميائياً وحيوياً، والارتقاء بالروح من خلال استشفاء عميق وشعور بانعدام الوزن.

ارتقي بمزاجك وعزز تعافيك مع مغطس معدني غني بالمغنيسيوم، يخفف التوتر ويدعم نوماً أعمق وأكثر تجديداً للنشاط.

مسبح أملاح المغنيسيوم ٣٦٠

الثامنة صباحاً - غروب الشمس

عزز أدائك في سبا جروتو مع الساونا الفنلندية، وغرف البخار، ومساح العلاج المائي، المصممة لتسريع التعافي وتجديد نشاط الجسم بالكامل.

العلاج المائي في سبا جروتو

الثامنة صباحاً - الثامنة مساءً





العقل : الجسد

التوازن

مزيح دقيق بين الحركة والعلم للتخلص من التوتر العميق. زامن بين عقلك وجسدك
لتحقيق هدوء مطلق ومتوازن.

توازن العقل : الجسد

أسلوب حياة يتجاوز حدود التمارين الرياضية - يجمع بين الصفاء الذهني والحيوية الجسدية لخلق توازن حقيقي بين العقل والجسد. إنها ليست لياقة بدنية، إنها الحياة.

تدريب اللياقة البدنية الشخصي

جلسات فردية مصممة خصيصاً لتلائم أهدافك المحددة، ومستوى لياقتك البدنية، وكيمياء جسمك.

٦٠ | ٦٠ دقيقة

درس السباحة الشخصي

تدريب مائي خاص مصمم ليناسب جميع المستويات - بدءاً من صقل حركات السباحة / وتطوير الأداء الفني للرياضيين، وصولاً إلى بناء الثقة في الماء للمبتدئين.

٦٠ | ٦٠ دقيقة

حصة يوغا خاصة + حصة بيلاتيس

ممارسة مصممة خصيصاً تركز على استقامة الجسم، وتقنيات التنفس، وثبات العضلات الأساسية، ضمن بيئة خاصة وفردية.

٦٠ | ٦٠ دقيقة

