



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ 2024 год



www.zulal.com



ВКУС ZULAL

Идеальная программа для тех, кто впервые на курорте Zulal. По прибытии ваш консультант по велнес-терапии составит персональный план занятий и процедур, направленный на достижение целей, познание себя и заметное улучшение самочувствия.

В ПРОГРАММУ ВКЛЮЧЕНО:

- Консультация по оздоровлению и велнес-терапии
- Индивидуальная программа оздоровительных процедур и терапии
- Сбалансированное и полезное трехразовое питание каждый день
- Занятия фитнесом и групповые занятия
- Доступ к инфраструктуре велнес-центра в Zulal Serenity или Zulal Discovery
- Ежедневные услуги прачечной (три предмета спортивной одежды)
- Одна дополнительная процедура на выбор каждый день: тонизирующий массаж, восточный массаж головы, фирменный массаж всего тела Tadleek, фирменный расслабляющий массаж ног Al Qadam

*Во время консультации наш специалист по велнес-терапии порекомендует вам подходящие оздоровительные процедуры.

3 ночи	5 ночей	7 ночей	10 ночей	14 ночей
• Ежедневные процедуры 3	• Ежедневные процедуры 5	• Ежедневные процедуры 7	• Ежедневные процедуры 10	• Ежедневные процедуры 14
• Спа-процедура Classic 1	• Спа-процедура Classic 1	• Спа-процедура Classic 1	• Спа-процедура Classic 1	• Спа-процедура Classic 2
• Физиотерапия Classic 1	• Спа-процедура Deluxe 1	• Спа-процедура Deluxe 1	• Спа-процедура Deluxe 2	• Спа-процедура Deluxe 2
• Фитнес Classic 1	• Физиотерапия Classic 1	• Спа-процедура Premium 1	• Спа-процедура Premium 1	• Спа-процедура Premium 1
• Фитнес Deluxe 1	• Физиотерапия Deluxe 1	• Физиотерапия Classic 1	• Физиопроцедура Classic 1	• Физиопроцедура Classic 2
• Комплексная процедура Deluxe 1	• Физиотерапия Premium 1	• Физиотерапия Deluxe 1	• Физиопроцедура Deluxe 2	• Физиопроцедура Deluxe 2
	• Фитнес Classic 1	• Физиотерапия Premium 1	• Физиопроцедура Premium 2	• Физиопроцедура Premium 2
	• Фитнес Deluxe 1	• Фитнес Classic 1	• Фитнес Classic 1	• Фитнес Classic 2
	• Холистическая процедура Deluxe 1	• Фитнес Deluxe 3	• Фитнес Deluxe 3	• Фитнес Deluxe 5
		• Холистическая процедура Deluxe 1	• Фитнес Premium 1	• Фитнес Premium 2
		• Холистическая процедура Premium 1	• Холистическая процедура Deluxe 2	• Холистическая процедура Deluxe 2
			• Холистическая процедура Premium 1	• Холистическая процедура Premium 2

Выберите процедуры из перечня ниже в зависимости от продолжительности пребывания на курорте:

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

- Тонизирующий массаж
- Восточный массаж головы
- Массаж всего тела Tadleek
- Расслабляющий массаж Al Qadam

ФИЗИОПРОЦЕДУРА CLASSIC

- Электростимуляция Inter X
- Упражнения для повышения плотности костей

ФИЗИОПРОЦЕДУРА DELUXE

- Кинестетический анализ
- Коррекция осанки
- Восстанавливающие упражнения
- Массаж глубоких тканей Tadleek

ФИЗИОПРОЦЕДУРА PREMIUM

- Neurac-терапия
- Гиротоник

СПА-ПРОЦЕДУРА CLASSIC

- Педикюр Supreme
- Маникюр Supreme

СПА-ПРОЦЕДУРА DELUXE

- Безупречная кожа — процедура для ног
- Тонизирующая процедура для ног
- Скретч-массаж спины
- Классический тайский массаж
- Процедура для волос

СПА-ПРОЦЕДУРА PREMIUM

- Биоцеллюлозная маска для лица
- Маска для лица с частицами черного алмаза
- Детокс-скраб для тела с водорослями
- Расслабляющий скраб для тела

ФИТНЕС CLASSIC

- Утренняя прогулка с инструктором
- Интенсивная растяжка (25 минут)

ФИТНЕС DELUXE

- Интенсивная растяжка (50 мин)
- Медитация
- Индивидуальная дыхательная практика пранаяма
- Йога

ФИТНЕС PREMIUM

- EMS (электромиостимуляция)
- Пилатес
- Занятие плаванием

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОЦЕДУРА DELUXE

- Массаж Al Ra's
- Традиционный катарский массаж глубоких тканей Hamiz

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОЦЕДУРА PREMIUM

- Консультация по традиционной арабской и исламской медицине (TAIM)
- Консультация нутрициолога
- Консультация натуропата
- Широ Абхьянга

Бесплатно по запросу: Оценка физического состояния | Анализ состава тела | Диагностика кожи лица на аппарате VISIA

Для получения дополнительной информации и бронирования свяжитесь с нами по электронной почте: reservations@zulal.com или по телефону/WhatsApp +974 4477 6555



ГАРМОНИЯ ТЕЛА И ДУХА

Это идеальный вариант для тех, кто хочет взять паузу, забыть о суете, восстановить силы и обрести внутреннюю гармонию. Избавьтесь от стресса и улучшите работу иммунной системы благодаря целебным традициям и комплексным оздоровительным процедурам.

В ПРОГРАММУ ВКЛЮЧЕНО:

- Консультация по оздоровлению и велнес-терапии
- Индивидуальная программа оздоровительных процедур и терапии для снятия стресса, омоложения организма и достижения внутренней гармонии
- Сбалансированное и полезное трехразовое питание каждый день
- Занятия фитнесом и групповые занятия
- Доступ к инфраструктуре велнес-центра в Zulal Serenity или Zulal Discovery
- Ежедневные услуги прачечной (три предмета спортивной одежды)
- Одна дополнительная процедура на выбор каждый день: тонизирующий массаж, восточный массаж головы, фирменный массаж всего тела Tadleek, фирменный расслабляющий массаж ног Al Qadam

*Во время консультации наш специалист по велнес-терапии порекомендует вам подходящие оздоровительные процедуры.

3 ночи	5 ночей	7 ночей	10 ночей	14 ночей
• Ежедневные процедуры 3	• Ежедневные процедуры 5	• Ежедневные процедуры 7	• Ежедневные процедуры 10	• Ежедневные процедуры 14
• Холистическая процедура Classic 1	• Холистическая процедура Deluxe 1	• Холистическая процедура Deluxe 1	• Холистическая процедура Deluxe 2	• Фитнес Deluxe 5
• Физиопроцедура Deluxe 1	• Холистическая процедура Classic 1	• Холистическая процедура Premium 1	• Холистическая процедура Premium 1	• Фитнес Premium 1
• Фитнес Deluxe 2	• Холистическая процедура Premium 1	• Физиопроцедура Deluxe 1	• Физиопроцедура Premium 2	• Холистическая процедура Classic 3
	• Физиопроцедура Deluxe 1	• Холистическая процедура Classic 2	• Физиопроцедура Deluxe 1	• Холистическая процедура Deluxe 3
	• Фитнес Deluxe 2	• Фитнес Premium 1	• Холистическая процедура Classic 2	• Холистическая процедура Premium 2
		• Фитнес Deluxe 2	• Фитнес Premium 1	• Физиопроцедура Deluxe 1
		• Кулинарный мастер-класс 1	• Фитнес Deluxe 3	• Физиопроцедура Premium 2
			• Кулинарный мастер-класс 1	• Кулинарный мастер-класс 2

Выберите процедуры из перечня ниже в зависимости от продолжительности пребывания на курорте:

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

- Тонизирующий массаж
- Восточный массаж головы
- Массаж всего тела Tadleek
- Расслабляющий массаж Al Qadam

ФИЗИОПРОЦЕДУРА DELUXE

- Снятие мышечного напряжения
- Снятие напряжения со спины, шеи и плеч

ФИЗИОПРОЦЕДУРА PREMIUM

- Массаж глубоких тканей Tadleek
- Гиротоник

ФИТНЕС DELUXE

- Йога
- Тайцзи
- Медитация
- Индивидуальная дыхательная практика пранаяма
- Интенсивная растяжка (50 мин)
- Тренировка на петлях TRX

ФИТНЕС PREMIUM

- Акватренировка ватсу
- Пилатес

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОЦЕДУРА CLASSIC

- Гармонизация энергии
- Массаж головы Al Ra's
- Рейки
- Рефлексотерапия стоп

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОЦЕДУРА DELUXE

- Массаж живота Al Batin
- Традиционный катарский массаж глубоких тканей Hamiz

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОЦЕДУРА PREMIUM

- Массаж живота Al Batin и Al Ra's
- Аромамассаж с кристаллами
- Консультация по традиционной арабской и исламской медицине (TAIM)
- Консультация нутрициолога
- Широ Абхьянга

Бесплатно по запросу: Оценка физического состояния | Анализ состава тела | Диагностика кожи лица на аппарате VISIA

Для получения дополнительной информации и бронирования свяжитесь с нами по электронной почте: reservations@zual.com или по телефону/WhatsApp +974 4477 6555



ЕСТЕСТВЕННАЯ СТРОЙНОСТЬ

Программа «Естественная стройность» поможет позаботиться о себе и изменить образ жизни для здорового снижения веса и контроля над ним в долгосрочной перспективе.

В ПРОГРАММУ ВКЛЮЧЕНО:

- Консультация по оздоровлению и велнес-терапии
- Индивидуальная программа оздоровительных процедур и терапии для здорового снижения веса
- Сбалансированное и полезное трехразовое питание каждый день
- Занятия фитнесом и групповые занятия
- Доступ к инфраструктуре велнес-центра в Zulal Serenity или Zulal Discovery
- Ежедневные услуги прачечной (три предмета спортивной одежды)
- Одна дополнительная процедура на выбор каждый день: тонизирующий массаж, восточный массаж головы, фирменный массаж всего тела Tadleek, фирменный расслабляющий массаж ног Al Qadam

*Во время консультации наш специалист по велнес-терапии порекомендует вам подходящие оздоровительные процедуры.

ЕСТЕСТВЕННАЯ СТРОЙНОСТЬ

3 ночи	5 ночей	7 ночей	10 ночей	14 ночей
• Ежедневные процедуры 3	• Ежедневные процедуры 5	• Ежедневные процедуры 7	• Ежедневные процедуры 10	• Ежедневная процедура 14
• Фитнес Classic 2	• Фитнес Classic 2	• Фитнес Deluxe 2	• Фитнес Classic 3	• Фитнес Deluxe 4
• Спа-процедура Premium 2	• Фитнес Deluxe 3	• Фитнес Classic 2	• Фитнес Deluxe 3	• Фитнес Premium 1
• Фитнес Deluxe 1	• Фитнес Premium 1	• Холистическая процедура Deluxe 1	• Фитнес Premium 1	• Фитнес Classic 3
	• Холистическая процедура Classic 1	• Холистическая процедура Classic 1	• Холистическая процедура Classic 1	• Физиопроцедура Classic 1
	• Физиопроцедура Deluxe 2	• Фитнес Premium 1	• Холистическая процедура Deluxe 1	• Физиопроцедура Deluxe 2
	• Кулинарный мастер-класс 1	• Спа-процедура Premium 2	• Холистическая процедура Premium 1	• Спа-процедура Premium 4
		• Кулинарный мастер-класс 1	• Физиопроцедура Deluxe 1	• Холистическая процедура Classic 1
			• Физиопроцедура Classic 1	• Холистическая процедура Deluxe 1
			• Спа-процедура Premium 2	• Холистическая процедура Premium 2
			• Кулинарный мастер-класс 1	• Кулинарный мастер-класс 2

Выберите процедуры из перечня ниже в зависимости от продолжительности пребывания на курорте:

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

- Тонизирующий массаж
- Восточный массаж головы
- Массаж всего тела Tadleek
- Расслабляющий массаж Al Qadam

ФИЗИОПРОЦЕДУРА CLASSIC

- Коррекция осанки

ФИЗИОПРОЦЕДУРА DELUXE

- Лечение хронической боли
- Снятие мышечного напряжения
- Кинестетический анализ
- Массаж глубоких тканей Tadleek

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОЦЕДУРА CLASSIC

- Ручной лимфодренажный массаж
- Рефлексотерапия стоп

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОЦЕДУРА DELUXE

- Вакуумная терапия Хиджама
- Массаж живота Al Batin

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОЦЕДУРА PREMIUM

- Гидроколонтотерапия
- Консультация по традиционной арабской и исламской медицине (TAIM)
- Массаж живота Al Batin и массаж головы Al Ra's
- Консультация нутрициолога

ФИТНЕС CLASSIC

- Персональная тренировка
- Круговая тренировка
- Персональная тренировка на мышцы живота, ягодиц и бедер
- Персональное занятие растяжкой
- Экспресс-тренировка для мышц живота
- Фитнес-диагностика
- Интенсивная растяжка (25 минут)

ФИТНЕС DELUXE

- Стимулирование метаболизма
- Силовая тренировка на равновесие
- Тренировка на петлях TRX
- Тайский бокс

- Аквафитнес
- Интенсивная растяжка (50 минут)

ФИТНЕС PREMIUM

- Аквафитнес
- EMS (электромиостимуляция)
- Пилатес
- Занятие плаванием

СПА-ПРОЦЕДУРА PREMIUM

- Аппаратная процедура LPG Endermologie
- Тонизирующая процедура для бедер
- Терапевтическое детокс-обертывание для тела
- Маска для тела с верблюжьим молоком для похудения
- Детокс-скраб для тела с водорослями

Бесплатно по запросу: Оценка физического состояния | Анализ состава тела | Диагностика кожи лица на аппарате VISIA

Для получения дополнительной информации и бронирования свяжитесь с нами по электронной почте: reservations@zual.com или по телефону/WhatsApp +974 4477 6555



ЗДОРОВОЕ СНИЖЕНИЕ ВЕСА

Для долгосрочной потери веса рекомендуется сбалансированный подход, а не резкие изменения или ограничения в повседневной жизни. Эта программа включает индивидуальный план питания, улучшающие обмен веществ упражнения и спа-процедуры для выведения токсинов. Узнайте, как достичь ваших целей и подарите себе красоту и здоровье на долгие годы.

В ПРОГРАММУ ВКЛЮЧЕНО:

- Консультация по оздоровлению и велнес-терапии
- Индивидуальная программа оздоровительных процедур и терапии для здорового снижения веса
- Сбалансированное и полезное трехразовое питание каждый день
- Занятия фитнесом и групповые занятия
- Доступ к инфраструктуре велнес-центра в Zulal Serenity или Zulal Discovery
- Ежедневные услуги прачечной (три предмета спортивной одежды)
- Одна дополнительная процедура на выбор каждый день: тонизирующий массаж, восточный массаж головы, фирменный массаж всего тела Tadleek, фирменный расслабляющий массаж ног Al Qadam

*Во время консультации наш специалист по велнес-терапии порекомендует вам подходящие оздоровительные процедуры.

ЗДОРОВОЕ СНИЖЕНИЕ ВЕСА

3 ночи	5 ночей	7 ночей	10 ночей	14 ночей
• Ежедневная процедура 3	• Ежедневная процедура 5	• Ежедневная процедура 7	• Ежедневная процедура 10	• Ежедневная процедура 14
• Холистическая процедура Premium 1	• Холистическая процедура Premium 1	• Холистическая процедура Premium 1	• Холистическая процедура Premium 2	• Холистическая процедура Premium 2
• Фитнес Classic 2	• Фитнес Classic 3	• Фитнес Classic 5	• Фитнес Classic 7	• Фитнес Classic 10
• Спа-процедура Premium 1	• Спа-процедура Premium 2	• Спа-процедура Premium 3	• Спа-процедура Premium 5	• Спа-процедура Premium 7
• Фитнес-диагностика 1	• Физиопроцедура Deluxe 1	• Физиопроцедура Deluxe 2	• Физиопроцедура Deluxe 2	• Физиопроцедура Deluxe 3
• FMS (функциональная оценка движений) 1	• Холистическая процедура Deluxe 1	• Холистическая процедура Deluxe 1	• Холистическая процедура Deluxe 2	• Холистическая процедура Deluxe 3
• Кулинарный мастер-класс 1	• Холистическая процедура Premium 1	• Холистическая процедура Premium 1	• Холистическая процедура Premium 2	• Холистическая процедура Premium 2
	• Фитнес-диагностика 1	• Фитнес-диагностика 1	• Фитнес-диагностика 1	• Фитнес-диагностика 1
	• FMS (функциональная оценка движений) 1	• FMS (функциональная оценка движений) 1	• FMS (функциональная оценка движений) 1	• FMS (функциональная оценка движений) 1
	• Кулинарный мастер-класс 1	• Кулинарный мастер-класс 1	• Кулинарный мастер-класс 1	• Кулинарный мастер-класс 1

Выберите процедуры из перечня ниже в зависимости от продолжительности пребывания на курорте:

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

- Тонизирующий массаж
- Восточный массаж головы
- Массаж всего тела Tadleek
- Расслабляющий массаж Al Qadam

СПА-ПРОЦЕДУРА PREMIUM

- Детокс-скраб для тела с водорослями
- Терапевтическое детокс-обертывание для тела
- Тонизирующая процедура для бедер

ФИТНЕС CLASSIC

- Персональная тренировка
- Круговая тренировка
- Пресс, ягодицы и бедра
- Персональное занятие растяжкой
- Интенсивная растяжка (25 минут)
- Стимулирование метаболизма
- Силовая тренировка на равновесие
- Пилатес на коврике
- Пилатес на реформере
- Аквафитнес
- EMS (электромиостимуляция)

ФИЗИОПРОЦЕДУРА DELUXE

- Кинестетический анализ
- Массаж глубоких тканей Tadleek
- Снятие мышечного напряжения
- Лечение хронической боли

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОЦЕДУРА DELUXE

- Массаж живота Al Batin
- Вакуумная терапия Хиджама
- Массаж Удвартана с сухими порошками
- Акупунктура

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОЦЕДУРА PREMIUM

- Консультация по традиционной арабской и исламской медицине (TAIM)
- Гидроколонотерапия

Бесплатно по запросу: Оценка физического состояния | Анализ состава тела | Диагностика кожи лица на аппарате VISIA

Для получения дополнительной информации и бронирования свяжитесь с нами по электронной почте: reservations@zual.com или по телефону/WhatsApp +974 4477 6555



СНЯТИЕ СТРЕССА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Обретите спокойствие и свободу от стресса, напряжения и эмоционального выгорания в умиротворяющей атмосфере оздоровительного курорта Zulal Wellness Resort, где велнес-практики и позитивные привычки меняют качество жизни и заботы о здоровье. Уникальное сочетание традиционных методов оздоровления и современной терапии на курорте направлено на восстановление внутренней гармонии, снятие стресса и переутомления.

В ПРОГРАММУ ВКЛЮЧЕНО:

- Консультация по оздоровлению и велнес-терапии
- Индивидуальная программа оздоровительных процедур и терапии для улучшения качества жизни
- Сбалансированное и полезное трехразовое питание каждый день
- Занятия фитнесом и групповые занятия
- Доступ к инфраструктуре велнес-центра в Zulal Serenity или Zulal Discovery
- Ежедневные услуги прачечной (три предмета спортивной одежды)
- Одна дополнительная процедура на выбор каждый день: тонизирующий массаж, восточный массаж головы, фирменный массаж всего тела Tadleek, фирменный расслабляющий массаж ног Al Qadam

*Во время консультации наш специалист по велнес-терапии порекомендует вам подходящие оздоровительные процедуры.

СНЯТИЕ СТРЕССА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

3 ночи	5 ночей	7 ночей	10 ночей	14 ночей
• Ежедневная процедура 3	• Ежедневная процедура 5	• Ежедневная процедура 7	• Ежедневная процедура 10	• Ежедневная процедура 14
• Фитнес Classic 1	• Фитнес Classic 1	• Фитнес Classic 2	• Фитнес Classic 2	• Фитнес Classic 3
• Фитнес Deluxe 1	• Фитнес Deluxe 1	• Фитнес Deluxe 1	• Фитнес Deluxe 2	• Фитнес Deluxe 3
• Холистическая процедура Classic 1	• Холистическая процедура Classic 2	• Фитнес Premium 1	• Фитнес Premium 1	• Фитнес Premium 2
• Спа-процедура Deluxe 1	• Холистическая процедура Premium 1	• Холистическая процедура Deluxe 2	• Холистическая процедура Deluxe 3	• Холистическая процедура Deluxe 4
	• Физиотерапия Deluxe 1	• Холистическая процедура Premium 2	• Холистическая процедура Premium 2	• Холистическая процедура Premium 3
	• Спа-процедура Deluxe 2	• Физиотерапия Deluxe 1	• Физиотерапия Deluxe 2	• Физиотерапия Deluxe 3
		• Физиотерапия Premium 1	• Физиотерапия Premium 2	• Физиотерапия Premium 3
		• Спа-процедура Premium 2	• Спа-процедура Premium 2	• Спа-процедура Premium 3

Выберите процедуры из перечня ниже в зависимости от продолжительности пребывания на курорте:

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

- Тонизирующий массаж
- Восточный массаж головы
- Массаж всего тела Tadleek
- Расслабляющий массаж Al Qadam

ФИТНЕС CLASSIC

- Тайцзи
- Дыхательная практика пранаяма
- Медитация
- Интенсивная растяжка (25 минут)

ФИТНЕС DELUXE

- Йога
- Персональная тренировка
- Тренировка на петлях TRX

ФИТНЕС PREMIUM

- Аквааэробика в ватсу
- Пилатес на реформере

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОЦЕДУРА CLASSIC

- Рейки
- Массаж головы Al Ra's

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОЦЕДУРА DELUXE

- Консультация по традиционной арабской и исламской медицине (TAIM)
- Краниосакральная терапия
- Аромамассаж с кристаллами
- Рефлексотерапия стоп
- Массаж живота Al Batin

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОЦЕДУРА PREMIUM

- Абхьянга
- Широухара
- Консультация нутрициолога
- Акупунктура
- Звукотерапия

ФИЗИОПРОЦЕДУРА CLASSIC

- Электростимуляция Inter X

ФИЗИОПРОЦЕДУРА DELUXE

- Массаж верхней части тела Tadleek
- Снятие мышечного напряжения
- Текар-терапия
- Инфракрасная капсула

ФИЗИОПРОЦЕДУРА PREMIUM

- Гиротоник
- Neuras-терапия

СПА-ПРОЦЕДУРА DELUXE

- Тонизирующая процедура для ног

СПА-ПРОЦЕДУРА PREMIUM

- Биоцеллюлозная маска для лица
- Питательное и увлажняющее обертывание для тела

Бесплатно по запросу: Оценка физического состояния | Анализ состава тела | Диагностика кожи лица на аппарате VISIA

Для получения дополнительной информации и бронирования свяжитесь с нами по электронной почте: reservations@zual.com или по телефону/WhatsApp +974 4477 6555



ЦЕЛИТЕЛЬНОЕ ОЧИЩЕНИЕ

Программа адресована всем, кто стремится улучшить систему питания или полностью изменить ее. Наши специалисты составят комплексный план оздоровления специально для вас, помогут подобрать питательные продукты с необходимой калорийностью, восстановить работу пищеварительной системы и улучшить обмен веществ, запустить процессы детоксикации и поддерживать отличное самочувствие. Улучшите состояние здоровья, обретите внутреннюю гармонию и ощутите бодрость и прилив сил.

В ПРОГРАММУ ВКЛЮЧЕНО:

- Консультация по оздоровлению и велнес-терапии
- Индивидуальная программа оздоровительных процедур и терапии для коррекции питания и отличной физической формы
- Ежедневное сбалансированное трехразовое питание с контролем калорийности
- Занятия фитнесом и групповые занятия
- Доступ к инфраструктуре велнес-центра в Zulal Serenity или Zulal Discovery
- Ежедневные услуги прачечной (три предмета спортивной одежды)
- Одна дополнительная процедура на выбор каждый день: тонизирующий массаж, восточный массаж головы, фирменный массаж всего тела Tadleek, фирменный расслабляющий массаж ног Al Qadam

*Во время консультации наш специалист по велнес-терапии порекомендует вам подходящие оздоровительные процедуры.

ЦЕЛИТЕЛЬНОЕ ОЧИЩЕНИЕ

3 ночи	5 ночей	7 ночей	10 ночей	14 ночей
• Ежедневная процедура 3	• Ежедневная процедура 5	• Ежедневные процедуры 7	• Ежедневная процедура 10	• Ежедневные процедуры 14
• Фитнес Classic 1	• Фитнес Classic 1	• Фитнес Classic 1	• Фитнес Classic 1	• Фитнес Classic 2
• Холистическая процедура Classic 1	• Фитнес Deluxe 1	• Фитнес Deluxe 2	• Фитнес Deluxe 2	• Фитнес Deluxe 4
• Спа-процедура Premium 2	• Холистическая процедура Classic 2	• Холистическая процедура Classic 1	• Холистическая процедура Classic 2	• Холистическая процедура Classic 2
	• Холистическая процедура Deluxe 1	• Холистическая процедура Deluxe 1	• Холистическая процедура Deluxe 3	• Холистическая процедура Deluxe 2
	• Холистическая процедура Premium 1	• Холистическая процедура Premium 2	• Холистическая процедура Premium 2	• Холистическая процедура Premium 4
	• Спа-процедура Premium 2	• Спа-процедура Premium 2	• Спа-процедура Premium 2	• Спа-процедура Premium 4
		• Кулинарный мастер-класс 1	• Кулинарный мастер-класс 1	• Кулинарный мастер-класс 2

Выберите процедуры из перечня ниже в зависимости от продолжительности пребывания на курорте:

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

- Тонизирующий массаж
- Восточный массаж головы
- Массаж всего тела Tadleek
- Расслабляющий массаж Al Qadam

ФИТНЕС CLASSIC

- Интенсивная растяжка (25 минут)
- Утренняя прогулка с инструктором

ФИТНЕС DELUXE

- Йога
- Интенсивная растяжка (50 минут)
- Медитация
- Индивидуальная дыхательная практика пранаяма

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОЦЕДУРА CLASSIC

- Ручной лимфодренажный массаж
- Рефлексотерапия стоп

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОЦЕДУРА DELUXE

- Вакуумная терапия Хиджама
- Массаж живота Al Batin

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОЦЕДУРА PREMIUM

- Консультация по традиционной арабской и исламской медицине (ТАИМ)
- Консультация нутрициолога
- Массаж живота Al Batin
- Гидроколонтотерапия

СПА-ПРОЦЕДУРА PREMIUM

- Бальнеотерапия с эффектом детокса
- Терапевтическое детокс-обертывание для тела
- Детокс-скраб для тела с водорослями

Бесплатно по запросу: Оценка физического состояния | Анализ состава тела | Диагностика кожи лица на аппарате VISIA

Для получения дополнительной информации и бронирования свяжитесь с нами по электронной почте: reservations@zulal.com или по телефону/WhatsApp +974 4477 6555



ГАРМОНИЯ И КРАСОТА

Программа «Гармония и красота» создана для ухода за кожей лица. Ее цель — борьба с возрастными изменениями и здоровый внешний вид. Комплекс включает в себя спа-процедуры и применение достижений эстетической косметологии.

В ПРОГРАММУ ВКЛЮЧЕНО:

- Консультация по оздоровлению и велнес-терапии
- Индивидуальная программа оздоровительных процедур и терапии для естественной красоты
- Сбалансированное и полезное трехразовое питание каждый день
- Занятия фитнесом и групповые занятия
- Доступ к инфраструктуре велнес-центра в Zulal Serenity или Zulal Discovery
- Ежедневные услуги прачечной (три предмета спортивной одежды)
- Одна дополнительная процедура на выбор каждый день: тонизирующий массаж, восточный массаж головы, фирменный массаж всего тела Tadleek, фирменный расслабляющий массаж ног Al Qadam

*Во время консультации наш специалист по велнес-терапии порекомендует вам подходящие оздоровительные процедуры.

3 ночи	5 ночей	7 ночей	10 ночей	14 ночей
• Ежедневные процедуры 3	• Ежедневные процедуры 5	• Ежедневные процедуры 7	• Ежедневные процедуры 10	• Ежедневные процедуры 14
• Косметическая процедура 3	• Косметическая процедура 4	• Косметическая процедура 4	• Косметическая процедура 5	• Косметическая процедура 6
• Спа-процедура Classic 2	• Спа-процедура Deluxe 1	• Спа-процедура Deluxe 1	• Холистическая процедура premium 1	• Холистическая процедура Premium 1
	• Спа-процедура Premium 1	• Оздоровление и велнес-терапия 1	• Спа-процедура Deluxe 1	• Спа-процедура Deluxe 1
	• Спа-процедура Classic 2	• Холистическая процедура Premium 1	• Оздоровление и велнес-терапия 1	• Оздоровление и велнес-терапия 4
		• Спа-процедура Classic 2	• Спа-процедура Classic 3	• Спа-процедура Classic 4
		• Спа-процедура Premium 1	• Спа-процедура Premium 3	• Спа-процедура Premium 3

Выберите процедуры из перечня ниже в зависимости от продолжительности пребывания на курорте:

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

- Тонизирующий массаж
- Восточный массаж головы
- Массаж всего тела Tadleek
- Расслабляющий массаж Al Qadam

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОЦЕДУРА PREMIUM

- Консультация по традиционной арабской и исламской медицине (ТАИМ)
- Консультация нутрициолога

КОСМЕТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ

- Процедура для лица Bioplasma
- Очищение и увлажнение Jetpeel
- Лазерная терапия Spectra XT для лица и маска
- Устранение сосудистых патологий лазером Candela Gentle Pro

СПА-ПРОЦЕДУРА CLASSIC

- Педикюр Supreme
- Маникюр Supreme
- Традиционное влажное бритье
- Мытье и укладка
- Уход для сухих длинных/коротких волос

СПА-ПРОЦЕДУРА DELUXE

- Массаж для снятия мышечного напряжения
- Скретч-массаж спины
- Классический тайский массаж

ОЗДОРОВЛЕНИЕ И ВЕЛНЕС-ТЕРАПИЯ

- Персональная тренировка
- Пилатес

- Массаж живота Al Batin
- Аромамассаж с кристаллами
- Терапия для снятия напряжения

СПА-ПРОЦЕДУРА PREMIUM

- Маска для тела с верблюжьим молоком для похудения
- Питательное и увлажняющее обертывание для тела
- Детокс-скраб для тела с водорослями
- Биоцеллюлозная маска для лица
- Маска для лица с частицами черного алмаза
- Патчи для глаз с криоэффектом
- Маска для лица с розовой водой и золотом
- Маска с криоэффектом для устранения отечности глаз

Бесплатно по запросу: Оценка физического состояния | Анализ состава тела | Диагностика кожи лица на аппарате VISIA

Для получения дополнительной информации и бронирования свяжитесь с нами по электронной почте: reservations@zual.com или по телефону/WhatsApp +974 4477 6555



ФИТНЕС ДЛЯ ЧЕМПИОНОВ

Фитнес-программа включает в себя восстанавливающие упражнения, физиотерапию, растяжку и массаж глубоких тканей. Процедуры помогут восстановить силы, снять напряжение в мышцах и увеличить подвижность, а специальное меню и групповые мероприятия подарят отличное самочувствие. Мы сделаем все, чтобы вы поставили новые рекорды и достигли новых вершин.

В ПРОГРАММУ ВКЛЮЧЕНО:

- Консультация по оздоровлению и велнес-терапии
- Индивидуальная программа оздоровительных процедур и терапии для оптимального физического и психологического состояния
- Сбалансированное и полезное трехразовое питание каждый день
- Занятия фитнесом и групповые занятия
- Доступ к инфраструктуре велнес-центра в Zulal Serenity или Zulal Discovery
- Ежедневные услуги прачечной (три предмета спортивной одежды)
- Одна дополнительная процедура на выбор каждый день: тонизирующий массаж, восточный массаж головы, фирменный массаж всего тела Tadleek, фирменный расслабляющий массаж ног Al Qadam

*Во время консультации наш специалист по велнес-терапии порекомендует вам подходящие оздоровительные процедуры.

ФИТНЕС ДЛЯ ЧЕМПИОНОВ

3 ночи	5 ночей	7 ночей	10 ночей	14 ночей
• Ежедневная процедура 3	• Ежедневная процедура 5	• Ежедневная процедура 7	• Ежедневная процедура 10	• Ежедневная процедура 14
• Фитнес Classic 2	• Фитнес Classic 2	• Фитнес Classic 3	• Фитнес Classic 3	• Фитнес Classic 4
• Фитнес Deluxe 1	• Фитнес Deluxe 2	• Фитнес Deluxe 3	• Фитнес Deluxe 3	• Фитнес Deluxe 4
• Холистическая процедура Premium 1	• Холистическая процедура Deluxe 1	• Холистическая процедура Deluxe 2	• Фитнес Premium 2	• Фитнес Premium 2
• Физиотерапия Classic 2	• Холистическая процедура Premium 1	• Холистическая процедура Premium 1	• Холистическая процедура Deluxe 2	• Холистическая процедура Deluxe 3
• Физиотерапия Deluxe 1	• Физиотерапия Classic 1	• Физиотерапия Classic 1	• Холистическая процедура Premium 1	• Холистическая процедура Premium 1
	• Физиотерапия Deluxe 2	• Физиотерапия Deluxe 2	• Физиотерапия Classic 1	• Физиотерапия Classic 1
	• Физиотерапия Premium 1	• Физиотерапия Premium 1	• Физиотерапия Deluxe 3	• Физиотерапия Deluxe 4
		• Спа-процедура Classic 1	• Физиотерапия Premium 2	• Физиотерапия Premium 2
		• Спа-процедура Premium 1	• Спа-процедура Classic 1	• Спа-процедура Classic 2
			• Спа-процедура Premium 1	• Спа-процедура Premium 1

Выберите процедуры из перечня ниже в зависимости от продолжительности пребывания на курорте:

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

- Тонизирующий массаж
- Восточный массаж головы
- Массаж всего тела Tadleek
- Расслабляющий массаж Al Qadam

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОЦЕДУРА CLASSIC

- Массаж Al Ras

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОЦЕДУРА DELUXE

- Вакуумная терапия Хиджама
- Традиционный катарский массаж Hamiz
- Массаж Al Batin

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОЦЕДУРА PREMIUM

- Консультация по традиционной арабской и исламской медицине (TAIM)
- Консультация нутрициолога

ФИТНЕС CLASSIC

- Экспресс-тренировка для мышц живота
- Персональная тренировка
- Интенсивная растяжка (25 минут)

ФИТНЕС DELUXE

- FMS (функциональная оценка движений)
- Кроссфит
- Персональная тренировка
- Акватренинг
- EMS (электромиостимуляция)
- Йога
- Интенсивная растяжка

ФИТНЕС PREMIUM

- Акватренинг ватсу
- Пилатес на реформере
- Занятие плаванием

ФИЗИОПРОЦЕДУРА CLASSIC

- Коррекция осанки
- Электростимуляция Inter X

ФИЗИОПРОЦЕДУРА DELUXE

- Снятие мышечного напряжения
- Массаж верхней части тела Tadleek
- Текар-терапия
- Оздоровительная реабилитация
- Массаж глубоких тканей Tadleek
- Инфракрасная капсула

ФИЗИОПРОЦЕДУРА PREMIUM

- Гиротоник
- Neurac-терапия

СПА-ПРОЦЕДУРА CLASSIC

- Маникюр Supreme
- Педикюр Supreme
- Снятие мышечного напряжения
- Классический тайский массаж

СПА-ПРОЦЕДУРА PREMIUM

- Безупречная кожа — процедура для ног
- Успокаивающий массаж спины щеткой
- Терапевтическое детокс-обертывание для тела
- Массаж Al Batin

Бесплатно по запросу: Оценка физического состояния | Анализ состава тела | Диагностика кожи лица на аппарате VISIA

Для получения дополнительной информации и бронирования свяжитесь с нами по электронной почте: reservations@zual.com или по телефону/WhatsApp +974 4477 6555



ОПТИМАЛЬНАЯ ФОРМА

Эта программа — отличный выбор для тех, кто хочет вернуться к оптимальной форме, улучшить физические показатели и покорить новые вершины. Эксперты по фитнесу и физиотерапии помогут избавиться от болевых ощущений, улучшить осанку, восстановить силы и обрести внутреннюю гармонию.

В ПРОГРАММУ ВКЛЮЧЕНО:

- Консультация по оздоровлению и велнес-терапии
- Индивидуальная программа оздоровительных процедур и терапии для улучшения осанки и физической формы
- Сбалансированное и полезное трехразовое питание каждый день
- Доступ к спортивным занятиям и активному отдыху
- Доступ к инфраструктуре велнес-центра в Zulal Serenity или Zulal Discovery
- Ежедневные услуги прачечной (три предмета спортивной одежды)
- Одна дополнительная процедура на выбор каждый день: тонизирующий массаж, восточный массаж головы, фирменный массаж всего тела Tadleek, фирменный расслабляющий массаж ног Al Qadam

*Во время консультации наш специалист по велнес-терапии порекомендует вам подходящие оздоровительные процедуры.

ОПТИМАЛЬНАЯ ФОРМА

3 ночи	5 ночей	7 ночей	10 ночей	14 ночей
• Ежедневная процедура 3	• Ежедневная процедура 5	• Ежедневная процедура 7	• Ежедневная процедура 10	• Ежедневная процедура 14
• Фитнес Classic 1	• Фитнес Classic 2	• Фитнес Classic 2	• Фитнес Classic 2	• Фитнес Classic 3
• Фитнес Deluxe 1	• Фитнес Deluxe 1	• Фитнес Deluxe 1	• Фитнес Deluxe 2	• Фитнес Deluxe 2
• Спа-процедура Deluxe 1	• Фитнес Premium 1	• Фитнес Premium 1	• Фитнес Premium 1	• Фитнес Premium 2
• Физиотерапия Classic 1	• Физиотерапия Classic 2	• Физиотерапия Classic 2	• Физиотерапия Classic 2	• Физиотерапия Classic 2
• Физиотерапия Deluxe 1	• Физиотерапия Deluxe 2	• Физиотерапия Deluxe 1	• Физиотерапия Premium 1	• Физиотерапия Deluxe 3
	• Спа-процедура Deluxe 1	• Физиотерапия Premium 1	• Физиотерапия Deluxe 2	• Физиотерапия Premium 3
		• Холистическая процедура Deluxe 1	• Холистическая процедура Deluxe 2	• Холистическая процедура Deluxe 2
		• Спа-процедура Deluxe 1	• Спа-процедура Deluxe 3	• Спа-процедура Deluxe 4

Выберите процедуры из перечня ниже в зависимости от продолжительности пребывания на курорте:

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

- Тонизирующий массаж
- Восточный массаж головы
- Массаж всего тела Tadleek
- Расслабляющий массаж Al Qadam

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОЦЕДУРА DELUXE

- Вакуумная терапия Хиджама
- Традиционный катарский массаж глубоких тканей Hamiz

СПА-ПРОЦЕДУРА DELUXE

- Массаж для снятия мышечного напряжения
- Скретч-массаж спины
- Классический тайский массаж

ФИЗИОПРОЦЕДУРА CLASSIC

- Электростимуляция Inter X
- Коррекция осанки

ФИЗИОПРОЦЕДУРА DELUXE

- Снятие напряжения со спины, шеи и плеч
- Лечение хронической боли
- Кинестетический анализ
- Коррекция осанки
- Восстанавливающие упражнения
- Устранение зажимов

ФИЗИОПРОЦЕДУРА PREMIUM

- Массаж глубоких тканей Tadleek
- Neurgas-терапия
- Гиروتоник

ФИТНЕС CLASSIC

- Персональная тренировка
- Круговая тренировка
- Персональная тренировка на мышцы живота, ягодиц и бедер
- Персональное занятие растяжкой
- Экспресс-тренировка для мышц живота
- Фитнес-диагностика
- Интенсивная растяжка (25 минут)

ФИТНЕС DELUXE

- Стимулирование метаболизма
- Силовая тренировка на равновесие
- Тренировка на петлях TRX
- Тайский бокс
- Аквафитнес
- Интенсивная растяжка (50 минут)

ФИТНЕС PREMIUM

- Аквафитнес
- EMS (электромиостимуляция)
- Пилатес
- Занятие плаванием

Бесплатно по запросу: Оценка физического состояния | Анализ состава тела | Диагностика кожи лица на аппарате VISIA

Для получения дополнительной информации и бронирования свяжитесь с нами по электронной почте: reservations@zula.com или по телефону/WhatsApp +974 4477 6555



ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ

Беременность — один самых счастливых периодов, но физические, психологические и эмоциональные изменения могут сказаться на самочувствии. Сертифицированные специалисты по уходу за матерью и ребенком разработали уникальную программу, которая позволит расслабиться и восстановить силы благодаря умиротворяющим спа-процедурам, индивидуально подобранному плану питания для укрепления организма, комплексной терапии и специальной гимнастике для снятия напряжения и дискомфорта.

В ПРОГРАММУ ВКЛЮЧЕНО:

- Консультация по оздоровлению и велнес-терапии
- Индивидуальная программа оздоровительных процедур и терапии в период беременности
- Сбалансированное и полезное трехразовое питание каждый день
- Занятия фитнесом и групповые занятия
- Доступ к инфраструктуре велнес-центра в Zulal Serenity или Zulal Discovery
- Ежедневные услуги прачечной (три предмета спортивной одежды)
- Одна дополнительная процедура на выбор каждый день: тонизирующий массаж, восточный массаж головы, фирменный массаж всего тела Tadleek, фирменный расслабляющий массаж ног Al Qadam

*Во время консультации наш специалист по велнес-терапии порекомендует вам подходящие оздоровительные процедуры.

2 ночи		3 ночи		5 ночей		7 ночей	
• Ежедневная спа-процедура	2	• Ежедневная спа-процедура	3	• Ежедневная спа-процедура	5	• Ежедневная спа-процедура	7
• Спа-процедуры Winter Valley	1	• Спа-процедура Winter Valley	2	• Спа-процедура Dream Valley	3	• Спа-процедура Redwood Valley	4
• Комплексные процедуры Winter Valley	1	• Холистическая процедура Winter Valley	1	• Холистическая процедура Dream Valley	2	• Холистическая процедура Redwood Valley	2
		• Физиотерапия Winter Valley	1	• Физиотерапия Dream Valley	1	• Физиотерапия Redwood Valley	2
		• Фитнес Winter Valley	1	• Фитнес Dream Valley	2	• Фитнес Redwood Valley	3
		• Косметическая процедура Winter Valley	1	• Косметическая процедура Dream Valley	1	• Косметическая процедура Redwood Valley	2
		• Мангровый лес		• Мангровый лес		• Мангровый лес	

Выберите процедуры из перечня ниже в зависимости от продолжительности пребывания на курорте:

ЕЖЕДНЕВНАЯ СПА-ПРОЦЕДУРА

- Восточный массаж головы
- Массаж всего тела Tadleek
- Расслабляющий массаж Al Qadam

СПА-ПРОЦЕДУРА WINTER VALLEY

- Процедура Hydramemory
- Питательное и увлажняющее обертывание для тела
- Расслабляющий скраб для тела

СПА-ПРОЦЕДУРА DREAM VALLEY

- Массаж головы, шеи, спины и плеч
- Процедура Hydramemory
- Питательное и увлажняющее обертывание для тела
- Маникюр Supreme
- Педикюр Supreme
- Расслабляющий скраб для тела
- Мытье и укладка

СПА-ПРОЦЕДУРА REDWOOD VALLEY

- Процедура для лица Hydramemory
- Процедура «Аль-Башра Аль-Камрия»

- Педикюр Supreme
- Маникюр Supreme
- Питательное и увлажняющее обертывание для тела
- Массаж головы, шеи, спины и плеч
- Расслабляющий скраб для тела
- Расслабляющий скраб для тела
- Фирменная процедура для волос Zulal
- Мытье и укладка
- Преображение лица —
 1. Биоцеллюлозная маска
 2. Патчи с криоэффектом
 3. Маска с розовой водой и золотом
 4. Маска с криоэффектом для устранения отечности глаз

ФИЗИОТЕРАПИЯ WINTER VALLEY

- Оценка физического состояния и осанки
- Коррекция осанки

ФИЗИОТЕРАПИЯ DREAM VALLEY

- Лечение хронической боли
- Гиротоник
- Кинестетический анализ

- Оценка физического состояния и осанки
- Коррекция осанки
- Массаж верхней части тела Tadleek
- Восстанавливающие упражнения

ФИЗИОТЕРАПИЯ REDWOOD VALLEY

- Лечение хронической боли
- Массаж глубоких тканей Tadleek
- Гиротоник
- Электростимуляция Inter X
- Кинестетический анализ
- Neuras-терапия
- Оценка физического состояния и осанки
- Коррекция осанки
- Чрескожная электронейростимуляция (ЧЭНС)
- Массаж верхней части тела Tadleek
- Восстанавливающие упражнения

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОЦЕДУРА WINTER VALLEY

- Ручной лимфодренажный массаж
- Широ Абхьянга
- Рейки

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОЦЕДУРА DREAM VALLEY

- Гармонизация энергии
- Ручной лимфодренажный массаж
- Рейки
- Широ Абхьянга

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОЦЕДУРА «REDWOOD VALLEY

- Гармонизация энергии
- Ручной лимфодренажный массаж
- Назальная ирригация чайником нети-пот
- Рейки
- Широ Абхьянга

ФИТНЕС WINTER VALLEY

- Йога для беременных
- Персональное занятие растяжкой
- Медитация

ФИТНЕС DREAM VALLEY

- Аквааэробика
- Аквафитнес

- Упражнения на фитболе
- Медитация
- Персональное занятие растяжкой
- Персональная тренировка
- Пилатес
- Пилатес на реформере
- Персональное занятие хатха-йогой
- Индивидуальная дыхательная практика пранаяма
- Персональное занятие плаванием
- Йога для беременных

- Персональная тренировка
- Пилатес
- Пилатес на реформере
- Персональное занятие хатха-йогой
- Индивидуальная дыхательная практика пранаяма
- Персональное занятие плаванием
- Занятие плаванием
- Йога для беременных

КОСМЕТИЧЕСКАЯ ПРОЦЕДУРА DREAM VALLEY / REDWOOD VALLEY

- Очищение и увлажнение Jetreel

ФИТНЕС REDWOOD VALLEY

- Аквааэробика ватсу
- Аквафитнес
- Йога
- Медитация
- Утренняя прогулка с инструктором
- Персональное занятие растяжкой
- Персональная тренировка

Бесплатно по запросу: Оценка физического состояния | Анализ состава тела | Диагностика кожи лица на аппарате VISIA

Для получения дополнительной информации и бронирования свяжитесь с нами по электронной почте: reservations@zulal.com или по телефону/WhatsApp +974 4477 6555



КОМПЛЕКСНОЕ ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Программа предназначена для гостей от 18 до 55 лет и помогает внести необходимые изменения на пути к здоровому долголетию. Измениться можно в любом возрасте. Раскройте свой потенциал и подарите себе красоту и здоровье благодаря полезным занятиям, правильному питанию и восстанавливающим процедурам.

В ПРОГРАММУ ВКЛЮЧЕНО:

- Консультация по оздоровлению и велнес-терапии
- Индивидуальная программа оздоровительных процедур и терапии для отличного самочувствия, благополучия и гармонии в семье
- Сбалансированное и полезное трехразовое питание каждый день
- Занятия фитнесом и групповые занятия
- Доступ к инфраструктуре велнес-центра в Zulal Serenity или Zulal Discovery
- Ежедневные услуги прачечной (три предмета спортивной одежды)
- Одна дополнительная процедура на выбор каждый день: тонизирующий массаж, восточный массаж головы, фирменный массаж всего тела Tadleek, фирменный расслабляющий массаж ног Al Qadam

*Во время консультации наш специалист по велнес-терапии порекомендует вам подходящие оздоровительные процедуры.

2 ночи		5 ночей	
• Ежедневная процедура	2	• Ежедневная процедура	5
• Фитнес-тренировки	1	• Фитнес-тренировки	1
• Холистическая процедура	1	• Холистическая процедура	1
• Физиотерапевтические процедуры	1	• Физиотерапевтические процедуры	2
• Отдых и развлечения	1	• Отдых и развлечения	1
• Спа-процедура	1	• Спа-процедура	2
		• Кулинарный мастер-класс	1

Выберите процедуры из перечня ниже в зависимости от продолжительности пребывания на курорте:

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

- Тонизирующий массаж
- Восточный массаж головы
- Массаж всего тела Tadleek
- Расслабляющий массаж ног Al Qadam

ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ

- Снятие напряжения со спины, шеи и плеч

РАЗВЛЕЧЕНИЯ И ОТДЫХ

- Каякинг
- Сапсерфинг

ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ

- Утренняя прогулка с инструктором
- Персональная тренировка
- Интенсивная растяжка (25 минут)

СПА-ПРОЦЕДУРЫ

- Терапевтическое детокс-обертывание для тела
- Фирменный детокс-скраб для тела с водорослями
- Успокаивающий массаж спины щеткой
- Расслабляющий скраб для тела

КОМПЛЕКСНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

- Рейки
- Массаж Al Ras
- Массаж живота Al Batin
- Широ Абхьянга

Бесплатно по запросу: Оценка физического состояния | Анализ состава тела
Диагностика кожи лица на аппарате VISIA

Для получения дополнительной информации и бронирования свяжитесь с нами по электронной почте: reservations@zulal.com или по телефону/WhatsApp +974 4477 6555





ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КУРС

На этом этапе важно позаботиться о здоровье и самочувствии, повысить качество и продолжительность жизни и скорректировать физическое и психологическое состояние для достижения новых целей. Программа поможет встать на путь комплексного оздоровления, ведь наш организм обладает мощными ресурсами для восстановления в любом возрасте.

В ПРОГРАММУ ВКЛЮЧЕНО:

- Консультация по оздоровлению и велнес-терапии
- Индивидуальная программа оздоровительных процедур и терапии для отличного самочувствия, благополучия и гармонии в семье
- Сбалансированное и полезное трехразовое питание каждый день
- Занятия фитнесом и групповые занятия
- Доступ к инфраструктуре велнес-центра в Zulal Serenity или Zulal Discovery
- Ежедневные услуги прачечной (три предмета спортивной одежды)
- Одна дополнительная процедура на выбор каждый день: тонизирующий массаж, восточный массаж головы, фирменный массаж всего тела Tadleek, фирменный расслабляющий массаж ног Al Qadam

*Во время консультации наш специалист по велнес-терапии порекомендует вам подходящие оздоровительные процедуры.

2 ночи

• Ежедневные процедуры	2
• Фитнес-тренировки	1
• Холистическая процедура	1
• Физиотерапевтическая процедура	1

5 ночей

• Ежедневные процедуры	5
• Фитнес-тренировки	2
• Холистические процедуры	2
• Физиотерапевтическая процедура	2

Выберите процедуры из перечня ниже в зависимости от продолжительности пребывания на курорте:

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

- Тонизирующий массаж
- Восточный массаж головы
- Массаж всего тела Tadleek
- Расслабляющий массаж ног Al Qadam

ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ

- Утренняя прогулка с инструктором
- Персональная тренировка
- Интенсивная растяжка

ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ

- Снятие напряжения со спины, шеи и плеч
- Массаж глубоких тканей Tadleek

КОМПЛЕКСНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

- Рейки
- Массаж Al Ras
- Массаж живота Al Batin
- Традиционный катарский массаж Hamiz

Бесплатно по запросу: Оценка физического состояния | Анализ состава тела
Диагностика кожи лица на аппарате VISIA

Для получения дополнительной информации и бронирования свяжитесь с нами по электронной почте: reservations@zulal.com или по телефону/WhatsApp +974 4477 6555





ПУТЬ К СЕБЕ — для ДЕТЕЙ и ВЗРОСЛЫХ

Эта программа для всей семьи — отличная возможность открыть для себя новые грани в жизни и провести время в кругу родных и близких. При этом каждый гость получает простор для отдыха и размышлений в комфортной обстановке.

В ПРОГРАММУ ВКЛЮЧЕНО:

- Консультация по оздоровлению и велнес-терапии
- Индивидуальная программа оздоровительных процедур и терапии для отличного самочувствия, благополучия и гармонии в семье
- Сбалансированное и полезное трехразовое питание каждый день
- Занятия фитнесом и групповые занятия
- Доступ к инфраструктуре велнес-центра в Zulal Serenity или Zulal Discovery
- Ежедневные услуги прачечной (три предмета спортивной одежды)
- Одна дополнительная процедура на выбор каждый день: тонизирующий массаж, восточный массаж головы, фирменный массаж всего тела Tadleek, фирменный расслабляющий массаж ног Al Qadam

*Во время консультации наш специалист по велнес-терапии порекомендует вам подходящие оздоровительные процедуры.

2 ночи — Ребенок

- Семейный велнес 2

5 ночей — Ребенок

- Семейный велнес 5

2 ночи — Взрослый

- Ежедневные процедуры 2

5 ночей — Взрослый

- Ежедневные процедуры 5

Выберите процедуры из перечня ниже в зависимости от продолжительности пребывания на курорте:

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

- Тонизирующий массаж
- Восточный массаж головы
- Массаж всего тела Tadleek
- Расслабляющий массаж Al Qadam

СЕМЕЙНЫЕ ВЕЛНЕС-ЗАНЯТИЯ

- Идеальный гольф и защита природы
- Каякинг
- Сапсерфинг
- Скульптура орикса из глины
- Гастрономическое мероприятие для семьи
- Занятия в Discovery Oasis без ограничений
- Морская экотропа
- Прогулка по пляжу
- Пляжный волейбол
- Органическое садоводство
- Увлекательные прогулки
- «Моя семья»
- Скульптуры из песка
- Счеты из природных материалов
- Рисование листьями

Бесплатно по запросу: Оценка физического состояния | Анализ состава тела
Диагностика кожи лица на аппарате VISIA

Для получения дополнительной информации и бронирования свяжитесь с нами по электронной почте: reservations@zulal.com или по телефону/WhatsApp +974 4477 6555





ЕДИНЕНИЕ

Оздоровительная программа для детей и взрослых поможет укрепить отношения в семье. Программа включает увлекательные мероприятия и комфортные процедуры для обретения гармонии, которые помогут стать ближе друг к другу.

В ПРОГРАММУ ВКЛЮЧЕНО:

- Семейная консультация по оздоровлению и велнес-терапии
- Индивидуальная программа оздоровительных процедур и терапии для отличного самочувствия, благополучия и гармонии в семье
- Сбалансированное и полезное трехразовое питание каждый день
- Занятия фитнесом и групповые занятия
- Доступ к инфраструктуре велнес-центра в Zulal Serenity или Zulal Discovery
- Ежедневные услуги прачечной (три предмета спортивной одежды)
- Одна дополнительная процедура на выбор каждый день: тонизирующий массаж, восточный массаж головы, фирменный массаж всего тела Tadleek, фирменный расслабляющий массаж ног Al Qadam

*Во время консультации наш семейный специалист по велнес-терапии порекомендует вам подходящие оздоровительные процедуры.

2 ночи

• Ежедневные процедуры	2
• Отдых и развлечения	1
• Групповые фитнес-тренировки	1
• Спа-процедуры	1
• Семейный велнес	1
• Холистическая процедура	1

Выберите процедуры из перечня ниже в зависимости от продолжительности пребывания на курорте:

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

- Тонизирующий массаж
- Восточный массаж головы
- Массаж всего тела Tadleek
- Расслабляющий массаж ног Al Qadam

ГРУППОВЫЕ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ

- Развитие ловкости
- Развитие равновесия
- Круговая тренировка
- Тайцзи
- Медитация
- Аквааэробика с аквапалкой
- Занятие плаванием
- Йога
- Дыхательная практика пранаяма

СПА-ПРОЦЕДУРЫ

- Успокаивающий массаж для семьи
- Массаж ног для семьи
- Массаж головы и плеч для семьи
- Маникюр/педикюр для семьи
- Ванночка и скраб для ног для семьи
- Скретч-массаж спины для семьи

КОМПЛЕКСНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

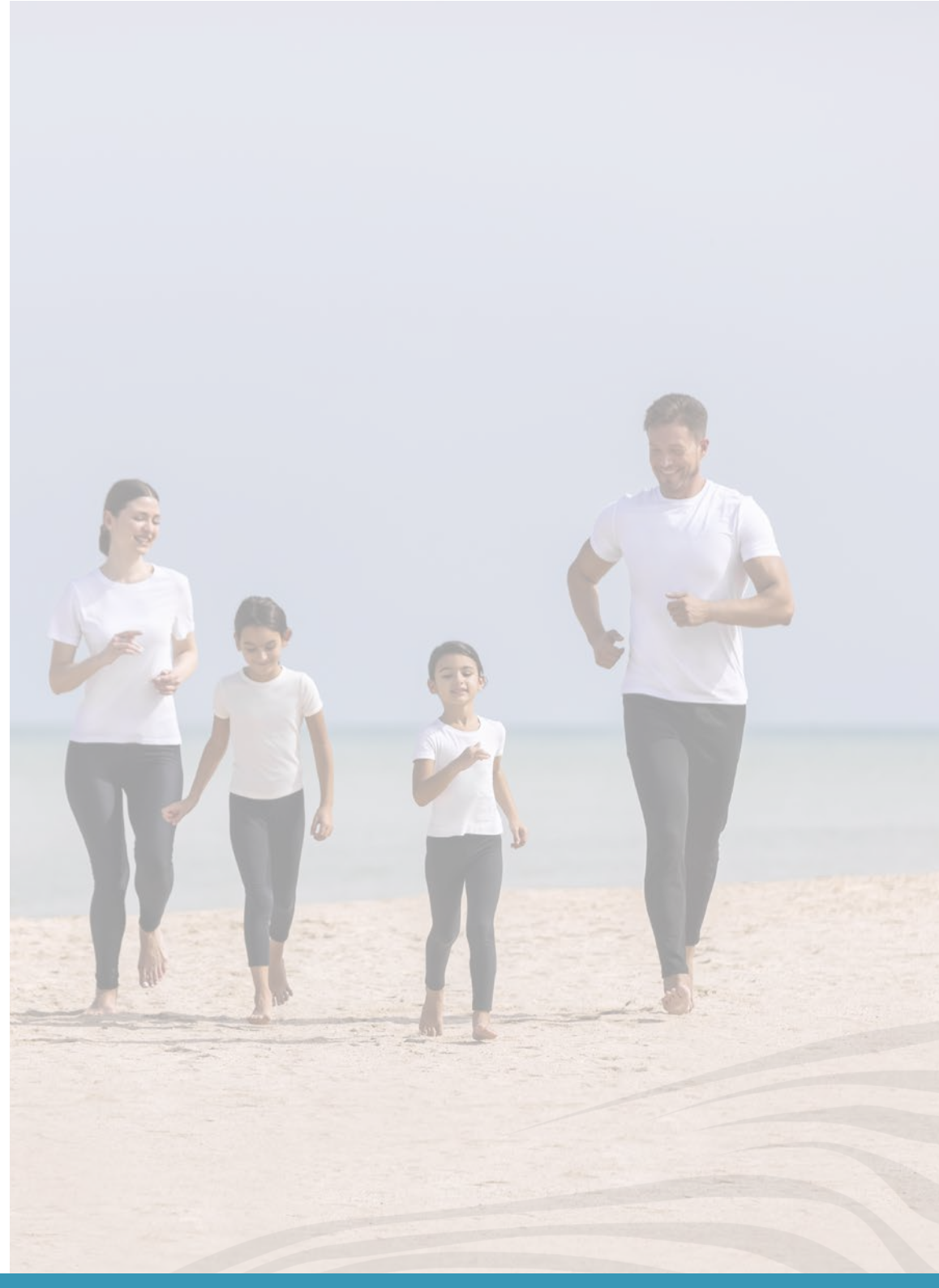
- Вакуумная терапия для гостей от 16 до 60 лет
- Широ Абхьянга
- Рейки
- Массаж живота Al Batin для детей от 5 лет
- Абхьянга
- Поющая чаша для взрослых и детей

СЕМЕЙНЫЕ ВЕЛНЕС-ЗАНЯТИЯ

- Идеальный гольф и защита природы
- Каякинг
- Сапсерфинг
- Скульптура орикса из глины
- Гастрономическое мероприятие для семьи
- Занятия в Discovery Oasis без ограничений
- Морская экотропа
- Прогулка по пляжу
- Пляжный волейбол
- Органическое садоводство
- Увлекательные прогулки
- «Моя семья»
- Скульптуры из песка
- Счеты из природных материалов
- Рисование листьями

Бесплатно по запросу: Оценка физического состояния | Анализ состава тела
 Диагностика кожи лица на аппарате VISIA

Для получения дополнительной информации и бронирования свяжитесь с нами по электронной почте: reservations@zulal.com или по телефону/WhatsApp +974 4477 6555





СВЯЗЬ ПОКОЛЕНИЙ

Уникальная программа для дедушек, бабушек, внуков и внучек способствует формированию связи между поколениями для обмена мнениями, впечатлениями и эмоциональной поддержки. Совместное путешествие к отличному самочувствию не только объединяет семью, но и преподает бесценные жизненные уроки, дарит комплексное оздоровление и неподвластное времени ощущение единства. Программа, в основе которой лежит забота о семейных ценностях, стремление к психологическому и физическому благополучию и изучение концепций правильного питания, доступна при размещении на две или три ночи.

В ПРОГРАММУ ВКЛЮЧЕНО:

- Семейная консультация по оздоровлению и велнес-терапии
- Индивидуальная программа оздоровительных процедур и терапии для отличного самочувствия, благополучия и гармонии в семье
- Сбалансированное и полезное трехразовое питание каждый день
- Занятия фитнесом и групповые занятия
- Доступ к инфраструктуре велнес-центра в Zulal Serenity или Zulal Discovery
- Ежедневные услуги прачечной (три предмета спортивной одежды)
- Одна дополнительная процедура на выбор каждый день: тонизирующий массаж, восточный массаж головы, фирменный массаж всего тела Tadleek, фирменный расслабляющий массаж ног Al Qadam

*Во время консультации наш семейный специалист по велнес-терапии порекомендует вам подходящие оздоровительные процедуры.

2 ночи

• Ежедневные процедуры	2
• Развлечения и отдых	5
• Фитнес-тренировки	2
• Спа-процедура	2
• Кулинарный мастер-класс	1

Выберите процедуры из перечня ниже в зависимости от продолжительности пребывания на курорте:

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

- Тонизирующий массаж
- Восточный массаж головы
- Массаж всего тела Tadleek
- Расслабляющий массаж Al Qadam

РАЗВЛЕЧЕНИЯ И ОТДЫХ

- Прогулки на природе
- Сторителлинг
- Вышивание
- Игра в гольф
- Карточные игры
- Строительство доу
- Чтение в библиотеке
- Уход за садом
- Просмотр фильма

ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ

- Медитация
- Тайцзи
- Развитие ловкости
- Развитие равновесия
- Йога
- Дыхательная практика пранаяма

СПА-ПРОЦЕДУРЫ

- Массаж ног для семьи
- Мини-маникюр/педикюр
- Массаж головы и плеч для семьи

Бесплатно по запросу: Оценка физического состояния | Анализ состава тела
Диагностика кожи лица на аппарате VISIA

Для получения дополнительной информации и бронирования свяжитесь с нами по электронной почте: reservations@zupal.com или по телефону/WhatsApp +974 4477 6555





ЗАБОТА О ДЕТЯХ ОТ ZULAL — для гостей младше 4 лет

Эта программа создана специально для юных гостей и их родителей. Она предоставляет прекрасную возможность ощутить единение в семье и отправиться в путешествие к здоровью, счастью и отличному самочувствию. Занятия направлены на развитие самовыражения, раскрытие творческого потенциала и изучение окружающего мира. Кроме того, все члены семьи смогут узнать о важности здорового питания с юных лет.

В ПРОГРАММУ ВКЛЮЧЕНО:

- Семейная консультация по оздоровлению и велнес-терапии
- Индивидуальная программа оздоровительных процедур и терапии для отличного самочувствия, благополучия и гармонии в семье
- Сбалансированное и полезное трехразовое питание каждый день
- Занятия фитнесом и групповые занятия
- Доступ к инфраструктуре велнес-центра в Zulal Discovery
- Ежедневные услуги прачечной (три предмета спортивной одежды)
- Одна дополнительная процедура на выбор каждый день: тонизирующий массаж, восточный массаж головы, фирменный массаж всего тела Tadleek, фирменный расслабляющий массаж ног Al Qadam

*Во время консультации наш семейный специалист по велнес-терапии порекомендует вам подходящие оздоровительные процедуры.

2 ночи

- Физическая активность 1
- Холистическая процедура 1
- Оздоровительные программы для «ежат»

5 ночей

- Физическая активность 1
- Холистическая процедура 2
- Оздоровительные программы для «ежат»

Выберите процедуры из перечня ниже в зависимости от продолжительности пребывания на курорте:

ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ

- Развитие ловкости
- Развитие равновесия

КОМПЛЕКСНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

- Рейки (для детей)
- Широ Абхьянга (для детей)

ВЕЛНЕС-ЗАНЯТИЯ

- Оздоровительные программы для «ежат»

Бесплатно по запросу: Оценка физического состояния | Анализ состава тела
Диагностика кожи лица на аппарате VISIA

Для получения дополнительной информации и бронирования свяжитесь с нами по электронной почте: reservations@zulal.com или по телефону/WhatsApp +974 4477 6555





ZULAL — ПЕРВЫЕ ОТКРЫТИЯ для ДЕТЕЙ С 4 ДО 8 ЛЕТ

Во время этой программы дети младшего возраста познакомятся с основами здорового образа жизни. В возрасте от 4 до 8 лет дети тянутся к знаниям и демонстрируют крайнюю восприимчивость к привычкам, которые станут основой для их образа жизни в будущем. Программа нацелена на самопознание и включает занятия, правильное питание и совместные процедуры для родителей и детей.

В ПРОГРАММУ ВКЛЮЧЕНО:

- Семейная консультация по оздоровлению и велнес-терапии
- Индивидуальная программа оздоровительных процедур и терапии для отличного самочувствия, благополучия и гармонии в семье
- Сбалансированное и полезное трехразовое питание каждый день
- Занятия фитнесом и групповые занятия
- Доступ к инфраструктуре велнес-центра в Zulal Discovery
- Ежедневные услуги прачечной (три предмета спортивной одежды)
- Одна дополнительная процедура на выбор каждый день: тонизирующий массаж, восточный массаж головы, фирменный массаж всего тела Tadleek, фирменный расслабляющий массаж ног Al Qadam

*Во время консультации наш семейный специалист по велнес-терапии порекомендует вам подходящие оздоровительные процедуры.

2 ночи		5 ночей	
• Физическая активность	1	• Физическая активность	2
• Развлечения	1	• Развлечения	1
• Процедуры для юных гостей	1	• Холистическая процедура	1
• Оздоровительные программы для «лисят»		• Процедура для юных гостей	2
		• Кулинарный мастер-класс	1
		• Оздоровительные программы для «лисят»	

Выберите процедуры из перечня ниже в зависимости от продолжительности пребывания на курорте:

ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ

- Развитие ловкости
- Развитие равновесия
- Тренировка с валиком

КОМПЛЕКСНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

- Рейки (для детей)
- Широ Абхьянга (для детей)

РАЗВЛЕЧЕНИЯ И ОТДЫХ

- Истории и медитация

ДЛЯ ЮНЫХ ГОСТЕЙ

- Мини-маникюр
- Мини-педикюр
- Маникюр для мамы и дочери
- Педикюр для мамы и дочери
- Массаж ног для ребенка

ЗАНЯТИЯ

- Оздоровительные программы для «лисят»

Бесплатно по запросу: Оценка физического состояния | Анализ состава тела
Диагностика кожи лица на аппарате VISIA

Для получения дополнительной информации и бронирования свяжитесь с нами по электронной почте: reservations@zulal.com или по телефону/WhatsApp +974 4477 6555





ПРИКЛЮЧЕНИЯ ZULAL — для ДЕТЕЙ С 9 ДО 12 ЛЕТ

Программа направлена на повышение самооценки юных гостей, формируя основу для успеха в будущем. Динамичные занятия позволят участникам понять собственные и общественные установки и ценности. Дети научатся правильно питаться, поддерживать физическую форму, заботиться о здоровье и устанавливать позитивные отношения со сверстниками и взрослыми.

В ПРОГРАММУ ВКЛЮЧЕНО:

- Семейная консультация по оздоровлению и велнес-терапии
- Индивидуальная программа оздоровительных процедур и терапии для отличного самочувствия, благополучия и гармонии в семье
- Сбалансированное и полезное трехразовое питание каждый день
- Занятия фитнесом и групповые занятия
- Доступ к инфраструктуре велнес-центра в Zulal Discovery
- Ежедневные услуги прачечной (три предмета спортивной одежды)
- Одна дополнительная процедура на выбор каждый день: тонизирующий массаж, восточный массаж головы, фирменный массаж всего тела Tadleek, фирменный расслабляющий массаж ног Al Qadam

*Во время консультации наш семейный специалист по велнес-терапии порекомендует вам подходящие оздоровительные процедуры.

2 ночи

- Физическая активность 1
- Развлечения 1
- Процедуры для юных гостей 1
- Оздоровительные программы для «ежат»

5 ночей

- Физическая активность 2
- Развлечения 1
- Процедуры для юных гостей 2
- Холистическая процедура 1
- Кулинарный мастер-класс и приготовление коктейлей 1
- Оздоровительные программы для «ежат»

Выберите процедуры из перечня ниже в зависимости от продолжительности пребывания на курорте:

ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ

- Развитие ловкости
- Развитие равновесия
- Йога
- Медитация
- Круговая тренировка на свежем воздухе
- Персональное занятие плаванием
- Растяжка

КОМПЛЕКСНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

- Широ Абхьянга (для детей)
- Рейки (для детей)

РАЗВЛЕЧЕНИЯ И ОТДЫХ

- Каякинг

ДЛЯ ЮНЫХ ГОСТЕЙ

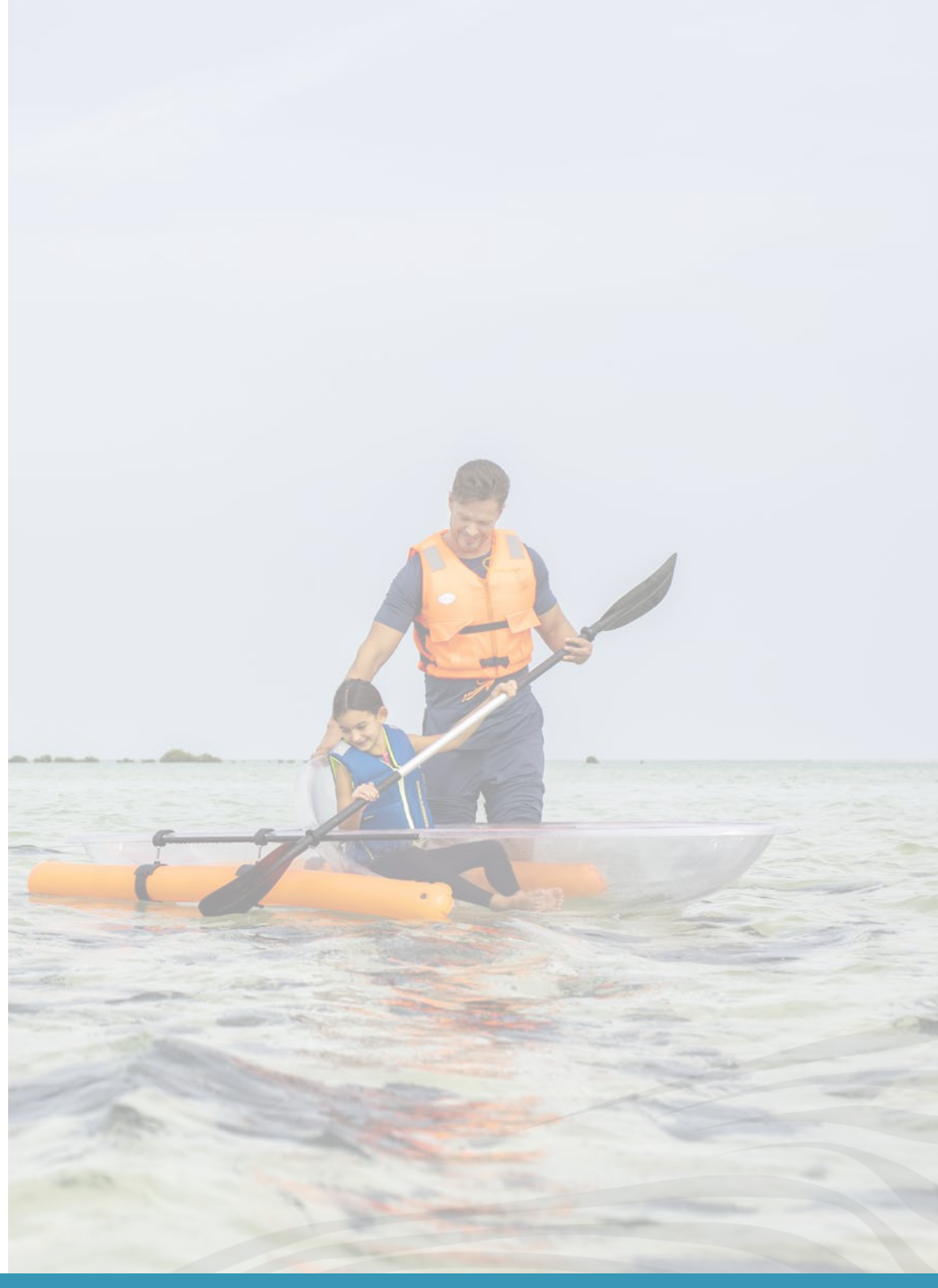
- Мини-маникюр
- Мини-педикюр
- Маникюр для мамы и дочери
- Педикюр для мамы и дочери
- Массаж ног для ребенка

СЕМЕЙНЫЕ ВЕЛНЕС-ЗАНЯТИЯ

- Оздоровительная программа для «соколов»

Бесплатно по запросу: Оценка физического состояния | Анализ состава тела
 Диагностика кожи лица на аппарате VISIA

Для получения дополнительной информации и бронирования свяжитесь с нами по электронной почте: reservations@zulal.com или по телефону/WhatsApp +974 4477 6555





ZULAL ДЛЯ ПОДРОСТКОВ – С 13 ДО 17 ЛЕТ

Юность — благодатное время для формирования самооценки на всю дальнейшую жизнь. Ретрит способствует развитию физических и умственных навыков, которые помогут подросткам найти себя и добиться успеха в жизни.

В ПРОГРАММУ ВКЛЮЧЕНО:

- Семейная консультация по оздоровлению и велнес-терапии
- Индивидуальная программа оздоровительных процедур и терапии для отличного самочувствия, благополучия и гармонии в семье
- Сбалансированное и полезное трехразовое питание каждый день
- Занятия фитнесом и групповые занятия
- Доступ к инфраструктуре велнес-центра в Zulal Discovery
- Ежедневные услуги прачечной (три предмета спортивной одежды)
- Одна дополнительная процедура на выбор каждый день: тонизирующий массаж, восточный массаж головы, фирменный массаж всего тела Tadleek, фирменный расслабляющий массаж ног Al Qadam

*Во время консультации наш семейный специалист по велнес-терапии порекомендует вам подходящие оздоровительные процедуры.

2 ночи	
• Физическая активность	1
• Развлечения	1
• Процедуры для юных гостей	1
• Оздоровительные программы для «ориксов»	

5 ночей	
• Физическая активность	1
• Развлечения	1
• Процедуры для юных гостей	2
• Холистическая процедура	1
• Кулинарный мастер-класс и приготовление коктейлей	1
• Оздоровительные программы для «ориксов»	

Выберите процедуры из перечня ниже в зависимости от продолжительности пребывания на курорте:

ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ

- Развитие ловкости
- Развитие равновесия
- Йога
- Тренировочный лагерь
- Круговая тренировка
- Упражнения на фитболе
- Силовая тренировка на равновесие
- Пилатес на коврике
- Медитация
- Растяжка перед утренней пробежкой
- Персональная тренировка
- Утренняя прогулка
- Растяжка
- Тайский бокс (от 10 до 16 лет)

ДЛЯ ЮНЫХ ГОСТЕЙ

- Оздоровительная процедура для молодой кожи с кристаллами
- Мини-маникюр
- Мини-педикюр
- Маникюр для мамы и дочери
- Педикюр для мамы и дочери
- Массаж ног для ребенка и взрослого
- Массаж головы и плеч для ребенка и взрослого

ВЕЛНЕС-ЗАНЯТИЯ

- Оздоровительные программы для «ориксов»

КОМПЛЕКСНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

- Широ Абхьянга (для детей)
- Рейки (для детей)

РАЗВЛЕЧЕНИЯ И ОТДЫХ

- Каякинг
- Сапсерфинг

Бесплатно по запросу: Оценка физического состояния | Анализ состава тела
Диагностика кожи лица на аппарате VISIA

Для получения дополнительной информации и бронирования свяжитесь с нами по электронной почте: reservations@zulal.com или по телефону/WhatsApp +974 4477 6555





Zulal

Wellness Resort
by Chiva-Som

Для получения дополнительной информации и бронирования
свяжитесь с нами по электронной почте: reservations@zulal.com или по телефону/WhatsApp +974 4477 6555

www.zulal.com