



Zulal  
Serenity

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ  
ПРОГРАММЫ КУРОРТА





## ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В МИР ZULAL, ГДЕ ЧЕЛОВЕК ОБРЕТАЕТ ГАРМОНИЮ С ПРИРОДОЙ

Райский уголок, сочетающий традиционную арабскую и исламскую медицину (ТАИМ) с целостной философией здоровья и благополучия. Идеальное место для тех, кто хочет восстановить силы и отдохнуть от повседневной суеты.

В курортном комплексе Zulal индивидуальный подход к каждому гостю. Здесь вы сможете восстановить свое духовное равновесие.

Zulal Serenity — уединенный оазис, где можно отдохнуть в изысканной, чувственной и роскошной обстановке.

Обретите внутреннюю гармонию и свежесть мышления в

Zulal Serenity.

## СОДЕРЖАНИЕ

### ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ZULAL SERENITY

---

ВКУС ZULAL	10
ГАРМОНИЯ ТЕЛА И ДУХА	12
КРАСОТА SERENITY	14
ЕСТЕСТВЕННАЯ СТРОЙНОСТЬ	16
ОПТИМАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ФОРМА (ВОССТАНОВЛЕНИЕ)	18
ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ОЧИЩЕНИЕ	20
УСЛОВИЯ И СОГЛАШЕНИЯ	22



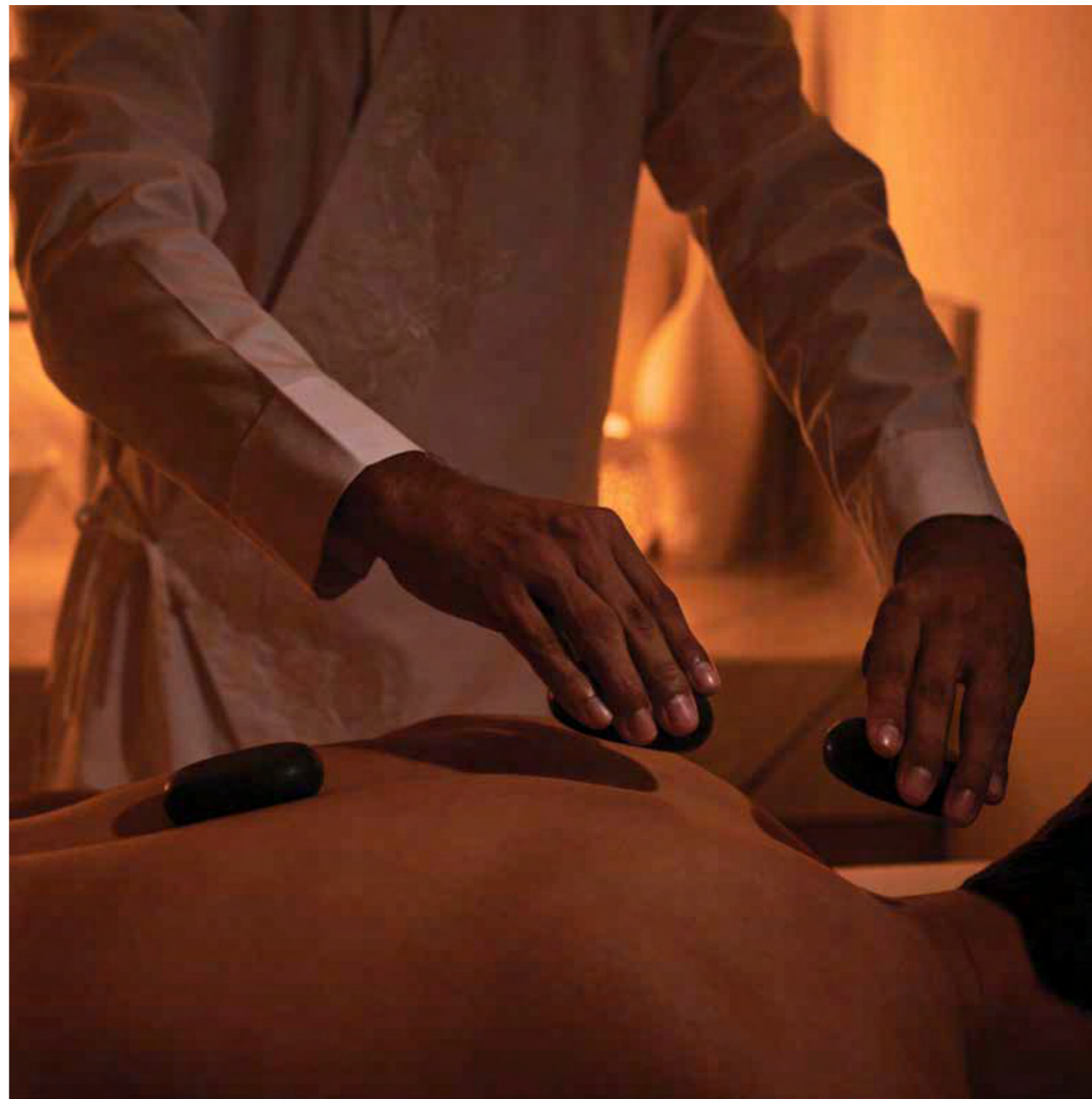
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ  
ZULAL SERENITY



## ОТДЫХ НА КУРОРТЕ SERENITY ВКЛЮЧАЕТ:

---

- Консультацию специалиста по оздоровлению
- Сбалансированное и полезное питание (завтрак, обед и ужин)
- Доступ в фитнес-зал и к групповым занятиям
- Доступ в оздоровительный центр, например к термальным источникам, в сауну, парную, арктическую пещеру, пещеру с гималайской солью и хаммам
- Доступ в тренажерный зал
- Собственный мини-бар в номере
- Ежедневные услуги прачечной для трех предметов спортивной одежды
- Одна из следующих ежедневных процедур на выбор: бодрящий массаж, восточный массаж головы, авторский массаж всего тела Tadleek или расслабляющий Al Qadam (массаж ног).
- Дополнительные процедуры в зависимости от длительности пребывания



## ВКУС ZULAL

Программа идеально подходит для тех, кто отдыхает на курорте Zulal Wellness Resort впервые, или для тех, кто не определился с выбором. По прибытии консультант по оздоровлению ознакомит вас с вариантами активностей и процедур и составит личный план отдыха в зависимости от ваших целей. Мы посодействуем в их реализации: от простого расслабления до полного изменения образа жизни. В дополнение вы сможете выбрать одну из предложенных ежедневных процедур.

3 НОЧИ	5 НОЧЕЙ	7 НОЧЕЙ
Консультация по оздоровлению	Консультация по оздоровлению	Консультация по оздоровлению
1 из ежедневных процедур	1 из ежедневных процедур	1 из ежедневных процедур
1 фитнес-тренировка Classic	2 фитнес-тренировки Classic	2 фитнес-тренировки Classic
1 фитнес-тренировка Deluxe	1 фитнес-тренировка Deluxe	3 фитнес-тренировки Deluxe
1 комплексная процедура Deluxe	1 комплексная процедура Deluxe	1 комплексная процедура Deluxe
1 физиопроцедура Classic	1 физиопроцедура Classic	1 комплексная процедура Premium
1 спа-процедура Classic	1 физиопроцедура Deluxe	1 физиопроцедура Classic
Полезное питание*	1 физиопроцедура Premium	1 физиопроцедура Deluxe
	1 спа-процедура Classic	1 физиопроцедура Premium
	1 спа-процедура Deluxe	1 спа-процедура Classic
	Полезное питание*	1 спа-процедура Deluxe
10 НОЧЕЙ	14 НОЧЕЙ	1 спа-процедура Premium
Консультация по оздоровлению	Консультация по оздоровлению	Полезное питание*
1 из ежедневных процедур	1 из ежедневных процедур	
2 фитнес-тренировки Classic	3 фитнес-тренировки Classic	
3 фитнес-тренировки Deluxe	5 фитнес-тренировок Deluxe	
1 фитнес-тренировка Premium	2 фитнес-тренировки Premium	
2 комплексные процедуры Deluxe	2 комплексные процедуры Deluxe	
1 комплексная процедура Premium	2 комплексные процедуры Premium	
1 физиопроцедура Classic	2 физиопроцедуры Classic	
2 физиопроцедуры Deluxe	2 физиопроцедуры Deluxe	
2 физиопроцедуры Premium	2 физиопроцедуры Premium	
1 спа-процедура Classic	2 спа-процедуры Classic	
2 спа-процедуры Deluxe	2 спа-процедуры Deluxe	
1 спа-процедура Premium	1 спа-процедура Premium	
Полезное питание*	Полезное питание*	

\* Завтрак, обед и ужин

## ВКУС ZULAL

В зависимости от продолжительности пребывания на курорте Zulal Wellness Resort, на выбор предлагаются следующие процедуры:

### ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

- Восстанавливающий массаж 50 мин
- Восточный массаж головы 40 мин
- Авторский массаж всего тела Tadleek 50 мин
- Авторский расслабляющий массаж Al-Qadam 50 мин

### КОМПЛЕКСНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ DELUXE

- Массаж Al Ras 50 мин
- Традиционный катарский массаж Hamiz (глубокий массаж) 50 мин

### КОМПЛЕКСНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ PREMIUM

- Комплексная консультация по ТАИМ 50 мин
- Консультация по питанию 50 мин
- Массаж головы Shiroabhyanga 50 мин

### ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ CLASSIC

- Физический анализ 25 мин
- Терапия Inter X 25 мин
- Упражнения для укрепления костной ткани 50 мин

### ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ DELUXE

- Суперрастяжка 50 мин
- Медитация 50 мин
- Дыхательная практика Pranayama 50 мин
- Хатха-йога 50 мин

### ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ PREMIUM

- EMS (электромиостимуляция) 25 мин
- Методика Neuras 50 мин
- Радиальная ударно-волновая терапия 50 мин

### ФИЗИОПРОЦЕДУРЫ CLASSIC

- Физический анализ 25 мин
- Терапия Inter X 25 мин
- Упражнения для укрепления костной ткани 50 мин

### ФИЗИОПРОЦЕДУРЫ DELUXE

- Кинестетическая оценка 50 мин
- Постуральная корректирующая терапия 50 мин
- Восстановительные упражнения 50 мин
- Глубокий массаж Tadleek 50 мин

### ФИЗИОПРОЦЕДУРЫ PREMIUM

- Методика Neuras 50 мин
- Радиальная ударно-волновая терапия 50 мин

### СПА-ПРОЦЕДУРЫ CLASSIC

- Маникюр 50 мин
- Педикюр 60 мин

### СПА-ПРОЦЕДУРЫ DELUXE

- Процедура для эластичности и сияния кожи ног 60 мин
- Процедура для снятия усталости и повышения тонуса ног 70 мин
- Растяжка для спины 40 мин
- Тайский традиционный массаж 50 мин

### СПА-ПРОЦЕДУРЫ PREMIUM

- Процедура для лица Biocellulose 20 мин
- Процедура для лица Celestial Black Diamond 20 мин
- Авторский пилинг для тела «Детокс с морскими водорослями» 25 мин
- Успокаивающий пилинг для тела 45 мин



## ГАРМОНИЯ ТЕЛА И ДУХА

Эта программа создана для тех, кому необходимо вырваться из повседневной суеты и обрести внутреннюю гармонию. Забудьте о стрессе, восстановите силы и укрепите иммунитет благодаря широкому ряду оздоровительных и комплексных процедур.

3 НОЧИ	5 НОЧЕЙ	7 НОЧЕЙ
Консультация по оздоровлению	Консультация по оздоровлению	Консультация по оздоровлению
1 из ежедневных процедур	1 из ежедневных процедур	1 из ежедневных процедур
2 фитнес-тренировки Deluxe	2 фитнес-тренировки Deluxe	1 Кулинарный мастер-класс от шеф-повара
1 комплексная процедура Classic	1 комплексная процедура Classic	2 Фитнес-тренировки Deluxe
1 физиопроцедура Deluxe	1 комплексная процедура Deluxe	1 фитнес-тренировка Premium
Полезное питание*	1 комплексная процедура Premium	2 комплексные процедуры Classic
	1 физиопроцедура Deluxe	1 комплексная процедура Deluxe
	Полезное питание*	1 комплексная процедура Premium
		1 физиопроцедура Deluxe
		Полезное питание*

10 НОЧЕЙ	14 НОЧЕЙ
Консультация по оздоровлению	Консультация по оздоровлению
1 из ежедневных процедур	1 из ежедневных процедур
1 кулинарный мастер-класс от шеф-повара	2 кулинарных мастер-класса от шеф-повара
3 фитнес-тренировки Deluxe	5 фитнес-тренировок Deluxe
1 фитнес-тренировка Premium	1 фитнес-тренировка Premium
2 комплексные процедуры Classic	3 комплексные процедуры Classic
2 комплексные процедуры Deluxe	3 комплексные процедуры Deluxe
1 комплексная процедура Premium	2 комплексные процедуры Premium
1 физиопроцедура Deluxe	1 физиопроцедура Deluxe
1 физиопроцедура Premium	2 физиопроцедуры Premium
Полезное питание*	Полезное питание*

\* Завтрак, обед и ужин



## ГАРМОНИЯ ТЕЛА И ДУХА

В зависимости от продолжительности пребывания на курорте Zula Wellness Resort на выбор предлагаются следующие процедуры:

### КУЛИНАРНЫЙ МАСТЕР-КЛАСС И ПРИГОТОВЛЕНИЕ КОКТЕЙЛЕЙ 90 МИН\*

#### ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

- Восстанавливающий массаж 50 мин
- Восточный массаж головы 40 мин
- Авторский массаж всего тела Tadleek 50 мин
- Авторский расслабляющий массаж Al-Qadam 50 мин

#### ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ DELUXE

- Йога на пляже 50 мин
- Медитация 50 мин
- Дыхательная практика Pranayama 50 мин
- Суперрастяжка 50 мин
- TRX 50 мин
- Тай-чи 50 мин
- Хатха-йога 50 мин

#### ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ PREMIUM

- Пилатес 50 мин

#### КОМПЛЕКСНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ CLASSIC

- Энергетический баланс 50 мин
- Рефлексология стоп 50 мин
- Массаж головы Al-Ra 50 мин
- Рейки (для взрослых) 50 мин

#### КОМПЛЕКСНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ DELUXE

- Хиджама (банки) 50 мин
- Массаж Al-Batin (массаж живота) 50 мин
- Традиционный катарский массаж Hamiz 50 мин

#### КОМПЛЕКСНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ PREMIUM

- Al Batin wa Al Ras 80 мин
- Массаж Crystal Aroma 50 мин
- Комплексная консультация по ТАИМ 50 мин
- Консультация по питанию 50 мин
- Массаж головы Shiroabhyanga 50 мин

#### ФИЗИОПРОЦЕДУРЫ DELUXE

- Снятие напряжения со спины, шеи и плеч 50 мин
- Терапия для снятия напряжения 50 мин

#### ФИЗИОПРОЦЕДУРЫ PREMIUM

- Глубокий массаж Tadleek 80 мин
- Радиальная ударно-волновая терапия 50 мин

Примечание: Кулинарные мастер-классы и мастер-классы по созданию коктейлей проводятся по средам и воскресеньям.

## КРАСОТА SERENITY

Программа «Красота Serenity» предназначена, чтобы восстановить красоту и свежесть. Ее цель — омоложение и здоровье кожи. Программа сочетает процедуры и услуги из меню спа-центра и эстетик-центра.

3 НОЧИ	5 НОЧЕЙ	7 НОЧЕЙ
Консультация по оздоровлению	Консультация по оздоровлению	Консультация по оздоровлению
1 из ежедневных процедур	1 из ежедневных процедур	1 из ежедневных процедур
1 процедура Bioplasma (для лица)	1 процедура Bioplasma (для лица)	1 процедура Bioplasma (для лица)
1 процедура очищения и увлажнения с помощью струйного пилинга	1 процедура очищения и увлажнения с помощью струйного пилинга	1 оздоровительная терапевтическая процедура
2 спа-процедуры Classic	2 спа-процедуры Classic	1 комплексная процедура Premium
Полезное питание*	1 спа-процедура Deluxe	1 процедура очищения и увлажнения с помощью струйного пилинга
	1 спа-процедура Premium	2 спа-процедуры Classic
	1 процедура Spectra XT™ (для лица)	1 спа-процедура Deluxe
	Полезное питание*	1 спа-процедура Premium
		1 процедура Spectra XT™ (для лица)
		Полезное питание*
10 НОЧЕЙ	14 НОЧЕЙ	
Консультация по оздоровлению	Консультация по оздоровлению	
1 из ежедневных процедур	1 из ежедневных процедур	
1 процедура Bioplasma (для лица)	1 процедура Bioplasma (для лица)	
1 процедура Candela™ Gentle Pro	1 процедура Candela™ Gentle Pro	
1 процедура очищения и увлажнения с помощью струйного пилинга	1 процедура очищения и увлажнения с помощью струйного пилинга	
1 оздоровительная терапевтическая процедура	4 оздоровительные терапевтические процедуры	
1 комплексная процедура Premium	1 комплексная процедура Premium	
3 спа-процедуры Classic	4 спа-процедуры Classic	
1 спа-процедура Deluxe	1 спа-процедура Deluxe	
3 спа-процедуры Premium	3 спа-процедуры Premium	
1 процедура Spectra XT™ (для лица)	1 процедура Spectra XT™ (для лица)	
Полезное питание*	Полезное питание*	

\* Завтрак, обед и ужин

## КРАСОТА SERENITY

В зависимости от продолжительности пребывания на курорте Zula Wellness Resort на выбор предлагаются следующие процедуры:

### ЭСТЕТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ

- Bioplasma (для лица) 50 мин
- Лазерная процедура Candela™ Gentle Pro Laser - Сосуды на лице
- Очищающий и увлажняющий струйный пилинг 50 мин
- Spectra XT™ - Для лица
- Визуализация кожи лица VISIA (анализ кожи лица) 25 мин

### ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

- Восстанавливающий массаж 50 мин
- Восточный массаж головы 40 мин
- Авторский расслабляющий массаж Al-Qadam 50 мин
- Авторский массаж всего тела Tadleek 50 мин

### ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ

- Массаж Crystal Aroma 50 мин
- Массаж Al-Batin (массаж живота) 50 мин
- Персональная тренировка 50 мин
- Пилатес 50 мин
- Терапия для снятия напряжения 50 мин

### КОМПЛЕКСНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ PREMIUM

- Комплексная консультация по ТАИМ 50 мин
- Консультация по питанию 50 мин

### СПА-ПРОЦЕДУРЫ CLASSIC

- СПА маникюр 50 мин
- СПА педикюр 60 мин
- Бритье традиционным способом 25 мин

### СПА-ПРОЦЕДУРЫ DELUXE

- Растяжка для спины 40 мин
- Массаж для снятия напряжения с мышц 60 мин
- Тайский традиционный массаж 50 мин

### СПА-ПРОЦЕДУРЫ PREMIUM

- Маска с верблюжьим молоком для коррекции фигуры 70 мин
- Процедура для лица Biocellulose 20 мин
- Процедура для лица Celestial Black Diamond 20 мин
- Криопроцедура для кожи вокруг глаз 20 мин
- Процедура для лица Rose Gold 20 мин
- Процедура для снятия отеков вокруг глаз Sub-Zero De-Puffing 20 мин
- Питательное и увлажняющее обертывание 60 мин
- Авторский пилинг тела «Детокс с морскими водорослями» 25 мин



## ЕСТЕСТВЕННОЕ ПОХУДЕНИЕ

Программа «Естественное похудение» разработана для упрощения потери лишнего веса с помощью соблюдения здорового образа жизни. В долгосрочной перспективе программа поможет поддерживать достигнутый результат.

3 НОЧИ	5 НОЧЕЙ	7 НОЧЕЙ
Консультация по оздоровлению	Консультация по оздоровлению	Консультация по оздоровлению
1 из ежедневных процедур	1 из ежедневных процедур	1 из ежедневных процедур
1 фитнес-тренировка Classic	2 фитнес-тренировки Classic	1 Кулинарный мастер-класс и мастер-класс по приготовлению коктейлей
1 фитнес-тренировки Deluxe	1 фитнес-тренировка Deluxe	2 Фитнес-тренировки Classic
2 Спа-процедуры Premium	1 комплексная процедура Classic	2 фитнес-тренировки Deluxe
Полезное питание*	2 спа-процедуры Premium	1 фитнес-тренировка Premium
	Полезное питание*	1 комплексная процедура Classic
		1 комплексная процедура Deluxe
		2 спа-процедуры Premium
		Полезное питание*

10 НОЧЕЙ	14 НОЧЕЙ
Консультация по оздоровлению	Консультация по оздоровлению
1 из ежедневных процедур	1 из ежедневных процедур
1 кулинарный мастер-класс и мастер-класс по приготовлению коктейлей	2 кулинарных мастер-класса и мастер-класса по приготовлению коктейлей
3 фитнес-тренировки Classic	3 фитнес-тренировки Classic
3 фитнес-тренировки Deluxe	4 фитнес-тренировки Deluxe
1 фитнес-тренировка Premium	1 фитнес-тренировка Premium
1 комплексная процедура Classic	1 комплексная процедура Classic
1 комплексная процедура Deluxe	1 Комплексные процедуры Deluxe
1 комплексная процедура Premium	2 Комплексные процедуры Premium
1 физиопроцедура Classic	1 физиопроцедура Classic
1 физиопроцедура Deluxe	2 физиопроцедуры Deluxe
2 спа-процедуры Premium	4 спа-процедуры Premium
Полезное питание*	Полезное питание*

\* Завтрак, обед и ужин



## ЕСТЕСТВЕННАЯ СТРОЙНОСТЬ

В зависимости от продолжительности пребывания на курорте Zula Wellness Resort на выбор предлагаются следующие процедуры:

### КУЛИНАРНЫЙ МАСТЕР-КЛАСС И ПРИГОТОВЛЕНИЕ КОКТЕЙЛЕЙ 90 МИН\*

### ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

- Восстанавливающий массаж 50 мин
- Восточный массаж головы 40 мин
- Авторский массаж всего тела Tadleek 50 мин
- Авторский расслабляющий массаж Al-Qadam 50 мин

### ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ CLASSIC

- Экспресс-тренировка для прессы 30 мин
- Анализ типа телосложения 25 мин
- Круговая тренировка 50 мин
- Фитнес-оценка 50 мин
- Персональная тренировка на пресс, ягодицы и бедра 50 мин
- Персональная растяжка 50 мин
- Персональная тренировка 40 мин
- Суперрастяжка 25 мин

### ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ DELUXE

- Аквааэробика 50 мин
- Силовая тренировка Freeform Power Balance 50 мин
- Ускорение метаболизма 50 мин
- Суперрастяжка 50 мин
- TRX 50 мин
- Тайский бокс 50 мин

### ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ PREMIUM

- EMS (электромиостимуляция) 25 мин
- Пилатес 50 мин
- Плавание 50 мин

### КОМПЛЕКСНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ CLASSIC

- Мануальный лимфодренаж 50 мин
- Рефлексотерапия стоп 50 мин

### КОМПЛЕКСНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ DELUXE

- Хиджама (банки) 50 мин
- Массаж Al-Batin (массаж живота) 50 мин

### КОМПЛЕКСНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ PREMIUM

- Al Batin wa Al Ras 80 мин
- Гидроколонтотерапия 50 мин
- Комплексная консультация по ТАИМ 50 мин
- Консультация по питанию 50 мин

### СПА-ПРОЦЕДУРЫ PREMIUM

- Маска с верблюжьим молоком для коррекции фигуры 70 мин
- Эндермотерапия LPG 70 мин
- Процедура стимуляции мышц бедра 70 мин
- Обертывание для выведения токсинов 70 мин
- Авторский пилинг тела «Детокс с морскими водорослями» 25 мин

### ФИЗИОПРОЦЕДУРЫ CLASSIC

- Физический анализ 25 мин
- Постуральная корректирующая терапия 25 мин

### ФИЗИОПРОЦЕДУРЫ DELUXE

- Терапия для снятия хронических болей 50 мин
- Глубокий массаж Tadleek 50 мин
- Кинестетическая оценка 50 мин
- Терапия для снятия напряжения 50 мин

Примечание. Кулинарные мастер-классы и мастер-классы по созданию коктейлей проводятся по средам и воскресеньям.

## ПРОГРАММА OPTIMAL PHYSIO-FIT

Optimal Physio-Fit идеально подойдет для тех, кто хочет стать более спортивным и здоровым, вернуться в форму или оптимизировать текущие физические показатели.

В рамках этой уникальной программы под руководством экспертов курорта по фитнесу и физиотерапии вы избавитесь от болей и улучшите осанку, ощутите подъем сил и молодость тела и духа.

3 НОЧИ	5 НОЧЕЙ	7 НОЧЕЙ
Консультация по оздоровлению	Консультация по оздоровлению	Консультация по оздоровлению
1 из ежедневных процедур	1 из ежедневных процедур	1 из ежедневных процедур
1 фитнес-тренировка Classic	2 фитнес-тренировки Classic	2 фитнес-тренировки Classic
1 фитнес-тренировка Deluxe	1 фитнес-тренировка Deluxe	2 фитнес-тренировки Deluxe
1 физиопроцедура Classic	1 фитнес-тренировка Premium	1 фитнес-тренировка Premium
1 физиопроцедура Deluxe	2 физиопроцедуры Classic	1 комплексная процедура Deluxe
1 спа-процедура Deluxe	1 физиопроцедура Deluxe	2 физиопроцедуры Classic
Полезное питание*	1 спа-процедура Deluxe	1 физиопроцедура Deluxe
	Полезное питание*	1 физиопроцедура Premium
		2 спа-процедуры Deluxe
		Полезное питание*

10 НОЧЕЙ	14 НОЧЕЙ
Консультация по оздоровлению	Консультация по оздоровлению
1 из ежедневных процедур	1 из ежедневных процедур
2 фитнес-тренировки Classic	3 фитнес-тренировки Classic
2 фитнес-тренировки Deluxe	2 фитнес-тренировки Deluxe
1 фитнес-тренировка Premium	2 фитнес-тренировки Premium
2 комплексные процедуры Deluxe	2 комплексные процедуры Deluxe
2 физиопроцедуры Classic	2 физиопроцедуры Classic
2 Физиопроцедуры Deluxe	3 физиопроцедуры Deluxe
1 физиопроцедура Premium	3 физиопроцедуры Premium
3 Спа-процедуры Deluxe	4 спа-процедуры Deluxe
Полезное питание*	Полезное питание*

\* Завтрак, обед и ужин



## ПРОГРАММА OPTIMAL PHYSIO-FIT

В зависимости от продолжительности пребывания на курорте Zula Wellness Resort на выбор предлагаются следующие процедуры:

### ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

- Восстанавливающий массаж 50 мин
- Восточный массаж головы 40 мин
- Авторский массаж всего тела Tadleek 50 мин
- Авторский расслабляющий массаж Al-Qadam 50 мин

### ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ CLASSIC

- Экспресс-тренировка для пресса 30 мин
- Анализ типа телосложения 25 мин
- Круговая тренировка 50 мин
- Фитнес-оценка 50 мин
- Персональная тренировка на пресс, ягодицы и бедра 50 мин
- Персональная растяжка 50 мин
- Персональная тренировка 40 мин
- Суперрастяжка 25 мин

### ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ DELUXE

- Аквааэробика 50 мин
- Силовая тренировка Freeform Power Balance 50 мин
- Ускорение метаболизма 50 мин
- Суперрастяжка 50 мин
- TRX 50 мин
- Тайский бокс 50 мин

### ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ PREMIUM

- EMS (электромиостимуляция) 25 мин
- Пилатес 50 мин
- Плавание 50 мин

### КОМПЛЕКСНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ DELUXE

- Хиджама (банки) 50 мин
- Традиционный катарский массаж Namiz (глубокий массаж) 50 мин

### ФИЗИОПРОЦЕДУРЫ CLASSIC

- Терапия Inter X 25 мин
- Физический анализ 25 мин
- Постуральная корректирующая терапия 25 мин

### ФИЗИОПРОЦЕДУРЫ DELUXE

- Снятие напряжения со спины, шеи и плеч, 50 мин
- Терапия для снятия хронических болей 50 мин
- Кинестетическая оценка 50 мин
- Постуральная корректирующая терапия 50 мин
- Восстановительные упражнения 50 мин
- Терапия для снятия напряжения 50 мин

### ФИЗИОПРОЦЕДУРЫ PREMIUM

- Глубокий массаж Tadleek 80 мин
- Радиальная ударно-волновая терапия 50 мин
- Методика Neugas 50 мин

### -ПРОЦЕДУРЫ DELUXE

- Растяжка для спины 40 мин
- Массаж для снятия напряжения мышц 60 мин
- Тайский традиционный массаж 50 мин



## ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ОЧИЩЕНИЕ

Программа отлично подойдет тем, кто решил изменить режим питания или оптимизировать его. Эксперты курорта помогут составить для вас идеальное меню и максимизировать преимущества процесса детоксикации. Вы сможете наблюдать улучшение состояния здоровья на всех уровнях, а именно обретение внутренней гармонии, энергии и жизненных сил.

3 НОЧИ	5 НОЧЕЙ	7 НОЧЕЙ
Консультация по оздоровлению	Консультация по оздоровлению	Консультация по оздоровлению
1 из ежедневных процедур	1 из ежедневных процедур	1 из ежедневных процедур
1 фитнес-тренировка Classic	1 фитнес-тренировка Classic	1 кулинарный мастер-класс и мастер-класс по приготовлению коктейлей
1 комплексная процедура Classic	1 фитнес-тренировка Deluxe	1 фитнес-тренировка Classic
1 Очищающая процедура для лица Purifying Face Mist	1 комплексная процедура Classic	2 фитнес-тренировки Deluxe
2 Спа-процедуры Premium	1 комплексная процедура Deluxe	1 комплексная процедура Classic
Полезное питание*	1 Комплексная процедура Premium	1 Комплексные процедуры Deluxe
	2 Спа-процедуры Premium	2 Комплексные процедуры Premium
	Полезное питание*	2 спа-процедуры Premium
		Полезное питание*

10 НОЧЕЙ	14 НОЧЕЙ
Консультация по оздоровлению	Консультация по оздоровлению
1 из ежедневных процедур	1 из ежедневных процедур
1 кулинарный мастер-класс и мастер-класс по приготовлению коктейлей	2 кулинарных мастер-класса и мастер-класса по приготовлению коктейлей
1 Фитнес-тренировка Classic	2 фитнес-тренировки Classic
2 Фитнес-тренировки Deluxe	4 фитнес-тренировки Deluxe
2 комплексные процедуры Classic	2 комплексные процедуры Classic
2 комплексные процедуры Deluxe	2 комплексные процедуры Deluxe
3 комплексные процедуры Premium	4 комплексные процедуры Premium
2 спа-процедуры Premium	4 спа-процедуры Premium
Полезное питание*	Полезное питание*

\* Завтрак, обед и ужин

## ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ОЧИЩЕНИЕ

В зависимости от продолжительности пребывания на курорте Zula Wellness Resort на выбор предлагаются следующие процедуры:

### КУЛИНАРНЫЙ МАСТЕР-КЛАСС И ПРИГОТОВЛЕНИЕ КОКТЕЙЛЕЙ 90 МИН

#### ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

- Восстанавливающий массаж 50 мин
- Восточный массаж головы 40 мин
- Авторский массаж всего тела Tadleek 50 мин
- Авторский расслабляющий массаж Al-Qadam 50 мин

#### ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ CLASSIC

- Утренняя прогулка - с инструктором 50 мин
- Суперрастяжка 25 мин

#### ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ DELUXE

- Йога на пляже 50 мин
- Медитация 50 мин
- Индивидуальная дыхательная практика Pranayama 50 мин
- Суперрастяжка 50 мин

#### КОМПЛЕКСНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ CLASSIC

- Мануальный лимфодренаж 50 мин
- Рефлексология стоп 50 мин

#### КОМПЛЕКСНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ DELUXE

- Хиджама (банки) 50 мин
- Массаж Al-Batin (массаж живота) 50 мин

#### КОМПЛЕКСНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ PREMIUM

- Гидроколлотерапия 50 мин
- Al Batin wa Al Ras 80 мин
- Комплексная консультация по ТАИМ 50 мин
- Консультация по питанию 50 мин

#### СПА-ПРОЦЕДУРЫ PREMIUM

- Бальнеотерапия с эффектом «детокс» 25 мин
- Обертывание для избавления от токсинов 70 мин
- Авторский пилинг тела «Детокс с морскими водорослями» 25 мин



Примечание: Кулинарные мастер-классы и мастер-классы по созданию коктейлей проводятся по средам и воскресеньям.



## УСЛОВИЯ И СОГЛАШЕНИЯ

### ПОЛИТИКА ЗАЕЗДА/ВЫЕЗДА

Стандартное время заезда на курорт — 14:00, а стандартное время выезда — 12:00. По прибытии все гости должны предоставить оригинал действующего удостоверения личности или паспорта.

### ПОЛИТИКА ЗАЩИТЫ ДАННЫХ

Все персональные данные, предоставленные курорту или собранные в процессе бронирования, подлежат обработке в соответствии с политикой конфиденциальности.

### ПОЛИТИКА В ОТНОШЕНИИ ДЕТЕЙ

Бронирование мест для детей в возрасте 16 лет и старше осуществляется аналогично бронированию мест для взрослых. Доступ детей в возрасте до 16 лет в зону Serenity запрещен.

### ПОВЕДЕНИЕ НА КУРОРТЕ

Концепция Serenity на курорте Zulal Wellness Resort нацелена на тех, кто ищет умиротворения и покоя. Поэтому просим оставить электронные устройства, например мобильные телефоны, камеры, электронные книги, iPad и др., в номере и полностью погрузиться в уединенную и безмятежную обстановку Zulal Serenity на протяжении всего отдыха. На курорте запрещено курение в общественных местах и в номере. Курение допускается только в специальных зонах за пределами зданий. Если необходимо, персонал проводит вас туда. В целях безопасности просим не зажигать бахур или другие ароматизаторы в номере.

На курорте запрещены сторонние блюда и напитки. Чтобы придерживаться здорового образа жизни, предлагаем воспользоваться нашим ресторанным комплексом с разнообразными вариантами блюд.

При посещении плавательной зоны просим надевать закрытый купальник в знак уважения к местным культурным особенностям.

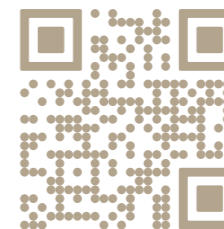
### ОРГАНИЗАЦИЯ ТРАНСФЕРА

Для трансфера из аэропорта на курорте имеется обширный парк автомобилей. Необходимо предварительное бронирование и полная информация о рейсе минимум за 48 часов. Просим предоставить все данные о перелете. За трансфер из аэропорта взимается соответствующая плата.

### ЖИВОТНЫЕ

Для нас важен комфорт всех гостей, поэтому животные на курорт не допускаются.

### С НЕТЕРПЕНИЕМ ЖДЕМ ВАС В ЦЕНТРЕ ЗДОРОВЬЯ И ПРЕКРАСНОГО САМОЧУВСТВИЯ



Отсканируйте QR-код и узнайте больше

Подпишитесь на нас в



Оздоровительный курортный комплекс Zulal Wellness Resort  
здание 100, улица 319, зона 79, а/я 70034, Аль-Рувайс, Катар  
Тел.: +974 4477 6500 - Факс: +974 4477 6566 - [info@zulal.com](mailto:info@zulal.com)  
[www.zulal.com](http://www.zulal.com)