





يحرص ذا سبا على تخصيص مجموعة من أبرز الخبراء للإشراف على التجارب والجلسات العلاجية المتطورة من مختلف أنحاء العالم، ليوفر لضيوفه تجربة استجمام فريدة تساعدهم على الاسترخاء وتجديد الحيوية والنشاط. وتركز تجاربنا الصحية والتجميلية المتنوعة على تقديم نتائج فعالة باستخدام منتجات مختارة بعناية بحيث تساعد على تحقيق التوازن الداخلي وأقصى درجات الاسترخاء وتجديد البشرة واستعادة حيويتها ونضارتها.

Whether you're looking to relax, refresh or rejuvenate, the Spa's rituals and experiences are delivered by highly skilled therapists from around the world. Our menu focuses on effective beauty and wellness therapies, complemented by carefully selected products to encourage journeys of inner balance and absolute relaxation, skin renewal and rejuvenation.





جلسات علاجية خاصة للسيدات

SIGNATURE TREATMENTS FOR WOMEN

تم تصميم جلسة Diamond Life Infusion للعناية ببشرة الوجه باستخدام منتجات ناتورا بيسييه للحفاظ على شباب البشرة ونضارتها والحد من ظهور علامات التقدم في السن، حيث تعد واحدة من أبرز الجلسات العلاجية في هذا المجال. وتساعد هذه التجربة على تقليل الخطوط الدقيقة والتجاعيد واستعادة نضارة الشباب في جميع طبقات البشرة والحد من ظهور علامات التقدم في السن وتعزيز قوام البشرة ومرونتها.

One of the most highly-regarded anti-ageing treatments using products from Natura Bissé, the Diamond Life Infusion treatment is a manual facial designed to preserve the skin's youthfulness and slow the skin's ageing process.

The treatment visibly diminishes fine lines and wrinkles, and restores a youthful glow to every level of the skin, dramatically reversing premature ageing while increasing firmness and elasticity.





العلاجات
TREATMENTS

العلاجات للسيدات TREATMENTS FOR WOMEN

ويلنيس مومنتس - تدليك الجسم

دي ستريس ريكافيري (60/90 دقيقة)
النوم الهانئ على بعد خطوة واحدة
تدليك حسي عميق يوفر لحظة من الاسترخاء
والرفاهية. تقنية مصممة خصيصاً لتعزيز الراحة
وتهدئة العقل. يزيل الضغط و يجدد صحتك
الجسدية والعقلية.

انبرجيزنق بووست (60/90 دقيقة)
خذي وقت مستقطع لاستعادة طاقتك
يعيد توازنك الداخلي من خلال دمج التدليك والتمديد
الذي يحسن دوران الأوعية الدقيقة ويخفف التوتر
ويحسن طاقتك. تنفسي بحيوية! اسمحي لنفسك
الوصول إلى حالة عالية من الرفاهية.

فيتنيس ريتشارج (60/90 دقيقة)
الطريقة المثالية لإنهاء يوم صعب
خذي قسطاً من الراحة واستردي عافيتك بعد يوم طويل
مع هذا التدليك المريح والعميق المثالي لتخفيف وتقليل
توتر العضلات وآلام المفاصل وتيبسها. اتركي وراءك التوتر
المحمومة للحياة اليومية المتعبة.

هوت ستون مساج (60/90 دقيقة)
يستخدم في هذا التدليك أحجار بركانية ساخنة ، وهي تقنية
تستخدم للتدفئة وتنشيط الجسم واحلال السلام على الروح.
حيث يتم وضع الحجارة الساخنة على نقاط الطاقة في الجسم.

Wellness Moments – Body Massage

De-Stress Recovery (90/60 min)
One step away to a beauty sleep
A deep-sensorial massage to provide a relaxing and well-being
moment. A specifically conceived technique to promote rest and
soothe your mind. Press pause! Melts away the stresses while
restoring your physical and mental well-being.

Energizing Boost (90/60 min)
Take time-out to restore your balance
Reinstates your inner balance with a fusion of massages and
stretches that improve microcirculation, relieves tension and
improves your energy. Breathe in vitality! Allow yourself to reach
a higher state of well-being.

Fitness Recharge (90/60 min)
The perfect way to end a hard day
Take a break and recover after a long day with this relaxing-
deep massage ideal for relieving and reducing muscle tension,
joint pain and stiffness. Ramp up and recharge! Leave behind
the hectic pace of everyday life and tiredness.

Hot Stone Massage (90/60 min)
This massage uses heated volcanic stones, a technique used to
warm up, to revitalize the body and bring peace to the soul. The
heated stones are placed on energy points of the body.

العلاجات للسيدات TREATMENTS FOR WOMEN

ويلنيس مومينتس - علاجات الجسم

اواكينج بودي بولش (٣٠ دقيقة)
انغمسي في الملمس الذي سيساعدك على التمتع ببشرة ناعمة
ومغذية بشكل مذهل. اشعري بسحر التقشير بكرستالات ملح
البحر الميت ومسحوق حليب الأرز لتحصلي على بشرة مصقولة
ومتجددة، مثالية للتخلص من السموم وتنعيم المناطق الخشنة.

يمكن إضافته إلى أي علاج تدليك للوجه و الجسم.

التيमित بودي راب (٦٠ دقيقة)
تجرئي على تجديد نفسك واستمتعي بتقشير كامل للجسم.
للمساعدة على تجديد البشرة، يليه قناع ترطيب فاخر يغطي
جسدك. وأثناء الانغماس بعيداً في لف الجسم بالكامل سوف
تستمتعي بتدليك مريح لفروة الرأس. سيكمل دهن الزيت المغذي
هذه الرحلة ويترك بشرتك منتعشة ورطبة وناعمة ومشرقة
للغاية.

ديتوكس مارين ايسينس (٦٠ دقيقة)
عالجي بشرتك بتقشير ملطف ومغذي للجسم ، متبوع بلفائف
الطحالب البحرية لإزالة السموم و ترطيب الجسم. تساعد هذه
الطقوس الاستثنائية على تحسين احتباس السوائل وإزالة السموم
وشد الجلد.

Wellness Moments – Body Treatment

Awakening Body Polish (30 min)

Sink into this indulging texture and re-emerge with amazingly soft, nourished skin. Feel the exfoliating magic of Dead Sea salt crystals and rice powder to provide polished and renewed skin. Ideal to eliminate toxins and soften rough zones.

Can be added to any face & body massage treatment.

Ultimate Body Wrap (60 min)

Dare to renew yourself, enjoy a full body exfoliation to aid skin renewal and followed by luxurious hydrating mask applied all over the body. While drifting away in the full body wrap, you will experience a relaxing scalp massage. An application of nourishing oil will complete this journey leaving your skin revived, hydrated, ultra-smooth, and illuminated.

Detox Marine Essence (60 min)

Treat your skin to a smoothing & nourishing body exfoliation, followed by marine algae-body wrap to detoxify and hydrate. This exceptional ritual helps improve fluid retention, eliminate toxins and firm the skin.

العلاجات للسيدات TREATMENTS FOR WOMEN

ويلنيس مومنتس - علاجات الوجه

جلو فيشال (30 دقيقة)

يجدد - يرطب - يضيء

هذا العلاج السريع هو الخيار الأفضل للحصول على البشرة المثالية في وقت قياسي. يُستكمل بتدليك شياتسو للوجه الذي يعزز الكولاجين ويساعد على تحفيز البشرة لتحسين النتائج وتحويل بشرتك لبشرة أكثر إشراقاً بشكل واضح.

أي دو انهانسمنت (15 دقيقة)

ازالة الانتفاخ - ازالة الاحترقان - ازالة التعب

قومي بتعزيز علاج الوجه باستخدام قناع العين الخاص بنا لزيادة الفوائد وعلاج مكثف خاص للبشرة حول العين. بإضافة 10 دقيقة أخرى فقط ، لتضاعف نتائج علاجك و تحسني على البشرة المثالية.

كيوراتيد سكن كير (60 دقيقة)

علاج مخصص لبشرتك

الأوكسجين - التنشيط - الراحة

استرخي واسمحي لنا أن نعتني ببشرتك. سيختار خبراء التجميل العلاج المثالي الذي يناسب احتياجات بشرتك: الأوكسجين باستخدام خط ال oxygen ، زيادة مضادات الأكسدة باستخدام خط C + C vitamin ، او تقوية بشرتك باستخدام خط NB Ceutical للبشرة الحساسة.

Wellness Moments – Facials

Glow Facial (30 min)

Renews · Moisturizes · Brightens

This express treatment is the best option to achieve perfect skin in record time. It is complemented with a Shiatsu facial massage that promotes the absorption of the active ingredients and helps stimulate the skin to enhance the results and visibly transforming your complexion.

Eye Do Enhancement (15 min)

De-Puffs · Decongests · Drains

Boost your facial with our eye mask to increase the benefits or to treat specific concerns. Adding just 15 minutes more, your treatment multiplies its results to reveal perfect skin.

Curated Skincare (60 min)

Customized treatment for your skin

Oxygenates · Revitalises · Comforts

Relax and allow us to take care of your skin. Our expert aestheticians will choose the perfect treatment for you that suits your skin requirements: oxygenation with Oxygen Line, antioxidant boost with C+C Vitamin Line and reinforce your skin with NB Ceutical Line for sensitive skin.

العلاجات للسيدات TREATMENTS FOR WOMEN

باقات : الوجه والجسم

دي ستريس مومنتس (90 دقيقة)
يجدد - يغذي - يريح
إذا كنت ترغبين في استعادة الشعور بالراحة لبشرتك ،
دي ستريس مومنتس مثالية لك. يساعد تدليك
الجسم برائحة اللافندر وفوائده العلاجية على تهدئك
ومساعدتك على محاربة التوتر ، مزيج فريد من
مستخلصات ثمر الورد والبابايا ، بالإضافة إلى قناع التأثير
المزيل للاحتقان ، الذي سيعزز تجدد البشرة ويوفر ترطيباً
إضافياً.

فيتنيس مومنتس (90 دقيقة)
الراحة - مزيلات الاحتقان - يزيد الأوكسجين
هل يشعر جسدك بالتعب أو التوتر؟ استعدي للراحة مع
العلاج المثالي بعد النشاط البدني أو إذا كنت تعانين من
ارهاق الساقين، تساعد هذه التقنية على استرخاء توتر
العضلات بفضل خصائص النعناع والأوكالبتوس. في
الوقت نفسه ، يخلص الوجه من الجزيئات الملوثة من
الهواء ويوفر ضخ أكبر من الأوكسجين لتنشيط وإشراق
البشرة الباهتة.

اينرجايزنق مومنتس (90 دقيقة)
ينشط - ينعم - يضيء
يرطب الوجه والجسم بعمق بقوة Vitamin C الكاملة،
والنتيجة ستكون بشرة أكثر نضارة وإشراق وحيوية. تتضمن
هذه التقنية تدليك منشط للجسم بالزيوت العطرية من
الحمضيات في حين سيعمل مضاد الأكسدة على تحسين
تماسك البشرة و توفير ترطيب مكثف يضيء بشرتك.

Wellness Moments – Face & Body

De-Stress Moment (90 min)

Renews · Nourishes · Comforts

If you want to restore the feeling of comfort to your skin, this wellness moment is ideal for you. A body massage with the fragrance and aromatherapeutic benefits of lavender will calm you down and help you fight stress, while a unique combination of rosehip and papaya extracts, along with a decongestive effect mask, will promote skin regeneration and provide extra hydration.

Fitness Moment (90 min)

Releases · Decongests · Oxygenates

Does your body feel tired or tense? Regain comfort, relief and rest with this treatment. Ideal after physical activity or if you experience tired legs, this ritual helps to relax muscle tension thanks to the properties of mint and eucalyptus. At the same time, it releases the face from polluting particles and provides an infusion of oxygen to revitalize and brighten dull complexions.

Energizing Moment (90 min)

Revitalizes · Firms · Brightens

Deeply hydrates face and body with all the power of Vitamin C, the result will be more supple, luminous and revitalized skin. The ritual includes an energizing body massage with citrus essential oils and an antioxidant facial that improves firmness, provides intense hydration and brightens your complexion.

جلسات علاجية خاصة للرجال

SIGNATURE TREATMENTS FOR MEN

تزود جلسة الحمام المغربي التقليدية المخصصة للرجال الجسم بالطاقة والحيوية بفضل استخدام منتجات شرم دوربان المميزة، بما فيها الصابون الأسود وتقنية كاسا التقليدية لتقشير البشرة تليها جلسة تدليك لكامل الجسم وتطبيق مستحضرات طبيعية من غذاء ملكات النحل والعسل عليه ومن ثم استخدام الزيوت العطرية بروائح الياسمين أو الورد أو المسك، لتخليص الجسم من التوتر واستعادة النشاط.

Our traditional Moroccan Hammam ritual for men is an invigorating experience using Charme d'Orient products, including the application of black soap, kassa exfoliation followed by a full-body massage, a white honey and royal Jelly body mask, and the application of your choice of musk, rose or jasmine oils to leave you feeling fully cleansed and revitalised.





العلاجات للرجال TREATMENTS FOR MEN

ويلنيس مومنتس - علاجات الوجه

كيوراتيد سكن كير (60 دقيقة)
علاج مخصص لبشرتك
الأوكسجين - التنشيط - الراحة
استرخ واسمح لنا أن نعتني ببشرتك. سيختار خبراء التجميل العلاج المثالي الذي يناسب احتياجات بشرتك: الأوكسجين باستخدام خط ال Oxygen ، او زيادة مضادات الأكسدة باستخدام خط Vitamin C + C، او تقوية بشرتك باستخدام خط NB Ceutical للبشرة الحساسة.

جلو فيشال (30 دقيقة)
يجدد - يرطب - يضيء
هذا العلاج السريع هو الخيار الأفضل للحصول على البشرة المثالية في وقت قياسي. يُستكمل بتدليك شياتسو للوجه الذي يعزز الكولاجين ويساعد على تحفيز البشرة لتحسين النتائج وتحويل بشرتك لبشرة أكثر إشراقة بشكل واضح.

أي دو انهانسمينت (15 دقيقة)
ازالة الانتفاخ - ازالة الاحترقان - ازالة التعب
قم بتعزيز علاج الوجه باستخدام قناع العين الخاص بنا لزيادة الفوائد وعلاج مكثف خاص للبشرة حول العين. بإضافة ١٥ دقيقة أخرى فقط ، لتضاعف نتائج علاجك و تحصل على البشرة المثالية.

Wellness Moments – Facials

Curated Skincare (60 min)
Customized treatment for your skin
Relax and allow us to take care of your skin. Our expert aestheticians will choose the perfect treatment for you that suits your skin requirements: oxygenation with Oxygen Line, antioxidant boost with C+C Vitamin Line and reinforce your skin with NB Ceutical Line for sensitive skin.

Glow Facial (30 min)
Renews · Moisturizes · Brightens
This express treatment is the best option to achieve perfect skin in record time.. It is complemented with a Shiatsu facial massage that promotes the absorption of the active ingredients and helps stimulate the skin to enhance the results and visibly transforming your complexion.

Eye Do Enhancement (15 min)
De-Puffs · Decongests · Drains
Boost your facial with our eye mask to increase the benefits or to treat specific concerns. Adding just 15 minutes more, your treatment multiplies its results to reveal perfect skin.

العلاجات للرجال TREATMENTS FOR MEN

ويلنيس مومنتس - تدليك الجسم

دي ستريس ريكافيري (90/60 دقيقة)
النوم الهانئ على بعد خطوة واحدة
تدليك حسي عميق يوفر لحظة من
الاسترخاء والرفاهية. تقنية مصممة
خصيصاً لتعزيز الراحة وتهدئة العقل.
يزيل الضغط و يجدد صحتك الجسدية
والعقلية.

اينرجايزنغ بووست (90/60 دقيقة)
خذ وقت مستقطع لاستعادة طاقتك
للمساعدة على تجديد البشرة، يليه قناع ترطيب فاخر
يغطي يعيد توازنك الداخلي من خلال دمج التدليك
والتمديد الذي يحسن دوران الأوعية الدقيقة ويخفف
التوتر ويحسن طاقتك. تنفس بحيوية! اسمح لنفسك
الوصول إلى حالة عالية من الرفاهية.

فيتنيس ريتشارج (90/60 دقيقة)
الطريقة المثالية لإنهاء يوم صعب
خذ قسطاً من الراحة واسترد عافيتك بعد يوم
طويل مع هذا التدليك المريح والعميق المثالي
لتخفيف وتقليل توتر العضلات وآلام المفاصل
وتبيسها. اترك وراءك التوتر المحمومة للحياة
اليومية المتعبة.

هوت ستون مساج (90/60 دقيقة)
يستخدم في هذا التدليك أحجار بركانية ساخنة
, وهي تقنية تستخدم للتدفئة وتنشيط الجسم
واحلال السلام على الروح. حيث يتم وضع الحجارة
الساخنة على نقاط الطاقة في الجسم.

Wellness Moments – Body Massage

De-Stress Recovery (90/60 min)
One step away to a beauty sleep
A deep-sensorial massage to provide a relaxing
and well-being moment. A specifically conceived
technique to promote rest and soothe your
mind. Press pause! Melts away the stresses while
restoring your physical and mental well-being.

Energizing Boost (90/60 min)
Take time-out to restore your balance
Reinstates your inner balance with a fusion
of massages and stretches that improve
microcirculation, relieves tension and improves
your energy. Breathe in vitality! Allow yourself to
reach a higher state of well-being.

Fitness Recharge (90/60 min)
The perfect way to end a hard day
Take a break and recover after a long day with
this relaxing-deep massage ideal for relieving and
reducing muscle tension, joint pain and stiffness.
Ramp up and recharge! Leave behind the hectic
pace of everyday life and tiredness.

Hot Stone Massage (90/60 min)
This massage uses heated volcanic stones, a
technique used to warm up, to revitalize the body
and bring peace to the soul. The heated stones
are placed on energy points of the body.

العلاجات للرجال TREATMENTS FOR MEN

ويلنيس مومنتس - علاجات الجسم

اواكينج بودي بولش (30 دقيقة)
انغمس في الملمس الذي سيساعدك على التمتع ببشرة ناعمة ومغذية بشكل مذهل. اشعر بسحر التقشير بكريستالات ملح البحر الميت ومسحوق حليب الأرز لتحصل على بشرة مصقولة ومتجددة، مثالية للتخلص من السموم وتنعيم المناطق الخشنة. يمكن إضافته إلى أي علاج تدليك للوجه و الجسم.

التيमित بودي راب (60 دقيقة)
تجراً على تجديد نفسك واستمتع بتقشير كامل للجسم. للمساعدة على تجديد البشرة، يليه قناع ترطيب فاخر يغطي جسدك. وأثناء الانغماس بعيداً في لف الجسم بالكامل سوف تستمتع بتدليك مريح لفروة الرأس. سيكمل دهن الزيت المغذي هذه الرحلة ويترك بشرتك منتعشة ورطبة وناعمة ومشرقة للغاية.

ديتوكس مارين ايسينس (60 دقيقة)
عالج بشرتك بتقشير ملطف ومغذي للجسم، متبوع بلغائف الطحالب البحرية لإزالة السموم و ترطيب الجسم. تساعد هذه الطقوس الاستثنائية على تحسين احتباس السوائل وإزالة السموم وشد الجلد.

Wellness Moments – Body Treatment

Awakening Body Polish (30 min)
Sink into this indulging texture and re-emerge with amazingly soft, nourished skin. Feel the exfoliating magic of Dead Sea salt crystals and rice powder to provide polished and renewed skin. Ideal to eliminate toxins and soften rough zones.

Ultimate Body Wrap (60 min)
Dare to renew yourself, enjoy a full body exfoliation to aid skin renewal and followed by luxurious hydrating mask applied all over the body. While drifting away in the full body wrap, you will experience a relaxing scalp massage. An application of nourishing oil will complete this journey leaving your skin revived, hydrated, ultra-smooth, and illuminated.

Detox Marine Essence (60 min)
Treat your skin to a smoothing & nourishing body exfoliation, followed by marine algae-body wrap to detoxify and hydrate. This exceptional ritual helps improve fluid retention, eliminate toxins and firm the skin.









المنتجع الصحي في شانغريلا
WELLNESS CLUB
AT SHANGRI-LA



يحتضن شانغريلا جدة أفضل مرافق الصحة والاسترخاء في موقع مميز على شاطئ البحر الأحمر، حيث تلتقي نسائم البحر بمعالم المدينة العصرية. وتتميز هذه المرافق بأحدث التقنيات لمساعدة ضيوف شانغريلا في الحصول على أفضل تجربة ممكنة. وتضم المرافق صالة رياضية للرجال وأخرى للسيدات، وغيرها من مرافق اللياقة ومراكز السبا المنفصلة، لتتيح لكم ممارسة الرياضة وتجديد نشاطكم والاسترخاء بمنتهى الخصوصية. ويعمل فريقنا من الخبراء المختصين ليضمن لكم الاستفادة القصوى من تجربة الاسترخاء في ضيافتنا، والتي تجمع بين الدفء والاهتمام من جهة، وأحدث معايير السلامة والأمان من جهة أخرى.

On the edge of the Red Sea where ocean breezes meet the city, Shangri-La Jeddah's cutting-edge health and wellness facilities are designed to help you be the best you can. With separate male and female gyms, fully dedicated fitness facilities and separate Spas guaranteeing utmost privacy, you can exercise, reenergize and relax in complete comfort. Our team of experts is on hand to ensure you have the most rewarding health and wellness journey possible, guided by our warmth and care, and the latest safety protocols.



تجارب الصحة والاسترخاء HEALTH & WELLNESS

يحتضن شانغريلا جدة أفضل مرافق الصحة والاسترخاء في موقع مميز على شاطئ البحر الأحمر، حيث تلتقي نسائم البحر بمعالم المدينة العصرية. وتتميز هذه المرافق بأحدث التقنيات لمساعدة ضيوف شانغريلا في الحصول على أفضل تجربة ممكنة. وتضم المرافق صالة رياضية للرجال وأخرى للسيدات، وغيرها من مرافق اللياقة ومراكز السبا المنفصلة، لتتيح لكم ممارسة الرياضة وتجديد نشاطكم والاسترخاء بمنتهى الخصوصية.

ويعمل فريقنا من الخبراء المختصين ليضمن لكم الاستفادة القصوى من تجربة الاسترخاء في ضيافتنا، والتي تجمع بين الدفء والاهتمام من جهة، وأحدث معايير السلامة والأمان من جهة أخرى.

On the edge of the Red Sea where ocean breezes meet the city, Shangri-La Jeddah's cutting-edge health and wellness facilities are designed to help you be the best you can. With separate male and female gyms, fully dedicated fitness facilities and separate Spas guaranteeing utmost privacy, you can exercise, reenergize and relax in complete comfort.

Our team of experts is on hand to ensure you have the most rewarding health and wellness journey possible, guided by our warmth and care, and the latest safety protocols.

مرافق السيدات

WOMEN'S FACILITIES

تركز صالة الرياضة المخصصة للنساء على اللياقة البدنية، حيث توفر العديد من المعدات لتمارين القوة وتمارين الكارديو من علامة تيكنوجيم الشهيرة عالمياً، إلى جانب آلة لتحديد مستويات الدهون والعضلات في الجسم، واستديو خاص لجلسات التدريب الشخصية. كما توفر الحمامات الخاصة تجربة فاخرة من الانتعاش بعد التمارين الرياضية، إلى جانب النوافير المثلجة التي تضمن تلطيف حرارة الجسم، فيما تضمن غرف الساونا والبخار شعوراً بالاسترخاء.

ويعمل خبراء اللياقة في شانغريلا على تصميم تجربة تواكب احتياجات كل ضيفة، لتتيح لها التدرج بحسب مستويات لياقتها البدنية، وسط أعلى درجات الراحة والخصوصية.

Our dedicated women's gym focuses on fitness with a range of cardio and strength-training equipment from globally renowned brand Technogym, as well as a body composition machine and private studio where personal training sessions can be conducted. After working out, retreat to the experience showers and ice fountain to cool off, or to the steam and sauna to relax.

Our fitness experts will ensure that your experience is designed with your needs in mind, allowing you to exercise at your own pace in an atmosphere of complete comfort and privacy.





مرافق الرجال

MEN'S FACILITIES

تركز صالة الرياضة المخصصة للنساء على اللياقة البدنية، حيث توفر تضم صالة الرجال معدات تيكنوجيم لتمارين القوة وتمارين الكارديو، إلى جانب آلة لتحديد مستويات الدهون والعضلات في الجسم. وإلى جانب الحمامات الفاخرة والنافورة الثلجية وغرف البخار والساونا، يوفر منتجنا أحواض استحمام فوارة، تساعد على الاسترخاء والانتعاش.

كما يمكن لضيوفنا الرجال استخدام حوض السباحة المفتوح الذي يتمتع بإطلالة مميزة على البحر الأحمر، أو إجراء جلسات التدريب الشخصي داخل الصالة الرياضية.

Facilities in the men's gym include Technogym cardio and strength training equipment, as well as a body composition machine. In addition to our ice fountain, experience shower, steam and sauna, a reenergizing whirlpool is available to soothe tired muscles and revive the spirit.

Male guests also have access to the outdoor swimming pool that looks out over the Red Sea. Personal trainings sessions may be conducted inside the men's gym.





عضوية النادي الصحي في شانغريلا SHANGRI-LA WELLNESS CLUB MEMBERSHIPS

استمتعوا بمستويات جديدة من الصحة والاسترخاء مع عضوية النادي الصحي في شانغريلا جدة، والتي تتيح استخدام مرافقنا الرياضية المتطورة إلى جانب العديد من المزايا الإضافية في مختلف أقسام الفندق.

وتتوفر باقات العضوية للرجال والنساء والعائلات، وتتضمن اختباراً للياقة عند التسجيل، وتقيماً دورياً لمستويات الشحوم والعضلات في الجسم، وجلسات تدريب شخصي مجانية، إلى جانب حسومات على الغرف، والسبا، والأطباق والمشروبات، وغيرها من الخدمات في الفندق.

Take your health and wellness journey to another level with our Shangri-La Jeddah Wellness Club Memberships. Programmes offer access to our industry-leading fitness facilities, as well as a range of additional benefits throughout the hotel.

Memberships are available for men, women and families, and include a fitness assessment upon enrollment, ongoing body composition assessments, complimentary Personal Training sessions, and discounts on rooms, Spa, food and beverage, and other services throughout the hotel.

عضوية النادي الصحي في شانغريلا
SHANGRI-LA WELLNESS CLUB MEMBERSHIPS



