



## SPA MENU



CROWNE FITNESS

# استرخاء، تجديد، إحياء

## التدليك التايلندي

العلاج المميز الذي يتضمن الضغط الإيقاعي والبطني، ويمتد على طول خطوط طاقة الجسم. مما يهدئ الجهاز العصبي ويعزز شعور عميق من الاسترخاء مع زيادة مستوى الطاقة.

٦٠ دقيقة: ٤٠٠ درهم  
٩٠ دقيقة: ٥٠٠ درهم

## تدليك الاسترخاء

تدليك فاخر مع ضربات طويلة، ودعك لطيف للجلد والعضلات. لتخفيف الإجهاد، والتوتر والشعور بالرفاهية.

٦٠ دقيقة: ٣٠٠ درهم

## تذويب الأنسجة العضلية

يعمل على تحريك الأنسجة الرخوة في الجسم للمساعدة على منع الإصابة، والتخفيف من الوجع، أو العقد، وتعزيز الأداء الرياضي. ممتازة للرياضيين، ضروري لتذويب آلام العضلات.

٦٠ دقيقة: ٣٠٠ درهم

## التدليك السويدي

يقلل من الإجهاد العاطفي والبدني على حد سواء، بالجمع بين الضغط المتوسط والعميق لكل جزء من أجزاء الجسم. مفيد لزيادة مستوى الأكسجين في الدم، وخفض السموم في العضلات، وتحسين الدورة الدموية مع تخفيف التوتر.

٦٠ دقيقة: ٣٠٠ درهم

## تدليك الأقدام

هذا التدليك يعمل على قنوات الطاقة في باطن القدمين والساقين، وتحفيز تدفق الطاقة على نحو سلس وتحسين الدورة الدموية، فضلا عن استعادة التوازن والاسترخاء.

٣٠ دقيقة: ٢٥٠ درهم

## تدليك الرقبة والظهر والكتف

يعمل على تخفيف الضغط والتوتر على الرقبة والكتفين. والتركيز على نقاط الضغط، مما يساعد على إعادة شحن وتنشيط العقل.

٣٠ دقيقة: ٢٥٠ درهم

## فرك الجسم

يعمل على تنعيم الجلد الخشن، ويتضمن علاج ملح البحر مع مستخلص النعناع مما يطهر ويزيل الجلد القديم.

٤٥ دقيقة: ٢٥٠ درهم

# Relax, Renew, Revive

## THAI MASSAGE

Our signature treatment consisting of slow, rhythmic compressions and stretches along the body's energy lines. It calms the nervous system and promotes a deep sense of relaxation with an increased energy level.

60 mins 400 Dhs

90 mins 500 Dhs

## CROWNE RELAXING MASSAGE

A luxurious massage with long strokes, gentle kneading and rolling of skin and muscles. Relieving stress, tension and leaving you with sense of wellbeing.

60 mins 300 Dhs

## DEEP TISSUE MUSCLE MELT

Working the soft tissues of the body deeply to help prevent injury, working out the soreness, knots, and enhancing sports performance. Excellent for sports person, a must to melt away muscular aches and pain.

60 mins 300 Dhs

## SWEDISH MASSAGE

Reduces stress both emotional and physical combining medium and deep pressure for each part of the body. Beneficial for increasing the level of oxygen in the blood, decreasing muscle toxins, improving circulation and flexibility while easing tension.

60 mins 300 Dhs

## FOOT MASSAGE

This massage works on the energy channels on the soles of your feet and the lower legs, stimulating smooth energy flow and improving blood circulation as well as restoring balance and relaxation.

30 mins 250 Dhs

## NECK, BACK & SHOULDER MASSAGE

Work on relieving stress and tension on the neck and shoulders. This technique concentrates on pressure points, helping to recharge and invigorate the mind.

30 mins 250 Dhs

## BODY SCRUB

Making that rough skin smooth and radiant again, Sea-Salt Body treatment with mint extract cleanses and exfoliates the skin.

45 mins 250 Dhs

Located on the 3rd Floor Crowne Plaza Dubai, Sheikh Zayed Road,  
Open daily from 10.30am – 11 pm  
For more information or reservations please call 04 305 6600  
Or email [crownefitness.cpDubai@ihg.com](mailto:crownefitness.cpDubai@ihg.com)  
[www.crowneplaza.com/dubai](http://www.crowneplaza.com/dubai)