



Zulal
Wellness Resort
by Chiva-Som

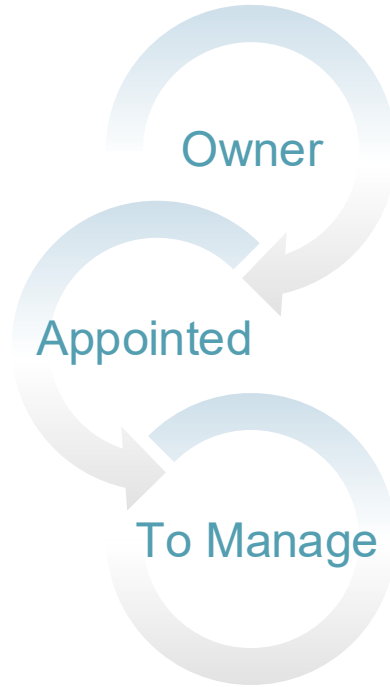
Суть благополучия

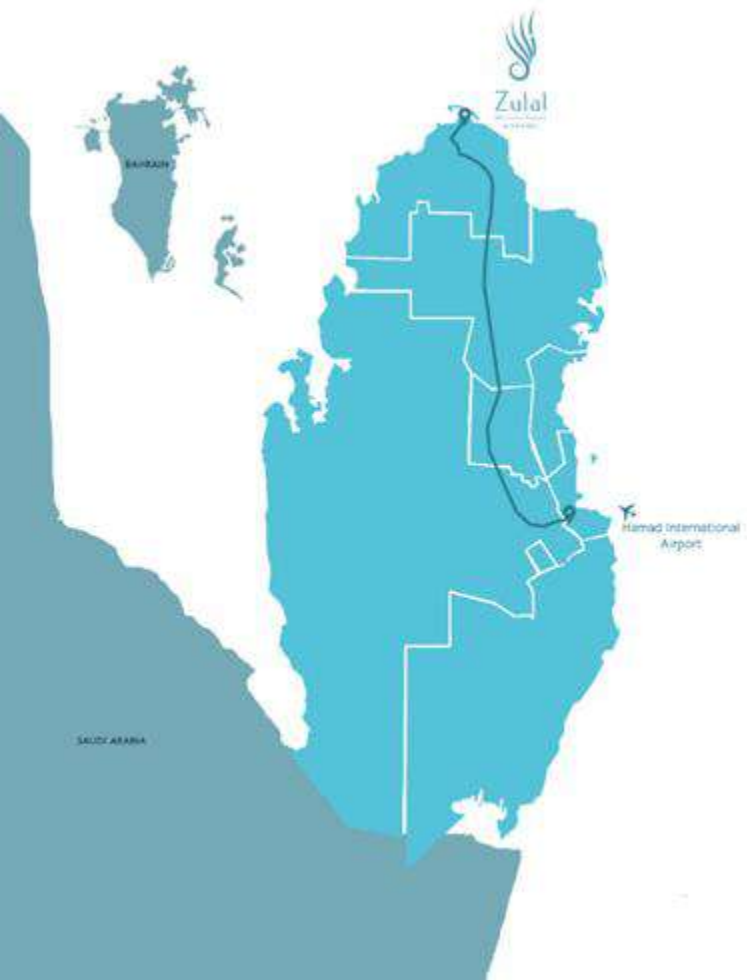


THE ESSENCE OF WELLBEING

Вдохновлено арабским словом, означающим «чистая природная вода».

ΠΑΡΤΗΝΕΡΣΤΒΟ





Расположен на побережье северного Катара на частной территории у береговой линии в 60 минутах езды от центра города Доха

90 минут езды от международного аэропорта Хамад в городе Доха

Доступен трансфер на вертолете из г. Доха

Аэропорт обслуживается более чем 40 авиакомпаниями, включая Qatar Airways, из крупных городов ключевых рынков



Brazil	- Qatar	25:10 Hrs
France	- Qatar	07:10 Hrs
India	- Qatar	03:15 Hrs
Kuwait	- Qatar	01:30 Hrs
London	- Qatar	07:20 Hrs
Moscow	- Qatar	05:45 Hrs
Munich	- Qatar	06:20 Hrs
New York	- Qatar	14:20 Hrs
Saudi Arabia	- Qatar	01:30 Hrs
Sydney	- Qatar	14:05 Hrs
Thailand	- Qatar	06:20 Hrs
UAE	- Qatar	01:10 Hrs

О ZULAL

- Первый и крупнейший на Ближнем Востоке wellness-курорт с атмосферой полного погружения
- 180 номеров и люксов в двух оздоровительных центрах, расположенных на одной территории
- Zulal Serenity — это оазис для гостей старше шестнадцати лет, созданный для вдумчивого и осознанного пути к благополучию
- Zulal Discovery приветствует гостей всех возрастов, особенно семьи, для воссоединения и укрепления их связи
- территория курорта 280 000 кв. м
- Открыт в марте 2022 г.



Serenity

1. Serenity Lobby
2. House of Wisdom
3. Tea House
4. Apothecary
5. Al Sidr (All day dining)
6. Gentlemen Wellness Centre
7. Gentlemen Hydrotherapy
8. Gentlemen Outdoor Swimming Pool
9. Group Movement Studio
10. House of Wellness & Healing
11. Huzan (Aesthetic Centre)
12. Ladies Wellness Centre
13. Ladies Hydrotherapy
14. Ladies Outdoor Swimming Pool
15. Physiotherapy Pavilion
16. Lagoon Treatment Suites
17. Pilates Studio
18. Mind & Body Studio (Yoga Studio)
19. Mixed Gym
20. Watsu
21. Private Studio

Discovery

22. House of Inspiration (Discovery Lobby)
23. Alzoon (All day dining)
24. Acacia
25. Casuarina
26. Zulal Souq
27. Malibu
28. Cooking Studio
29. Discovery Oasis (Family Wellness Centre)
30. Health & Wellness Centre
31. Ladies Gym
32. Gentlemen Gym
33. Esbar Ballroom
34. Wadina Meeting Room
35. Discovery Lagoon Pool
36. Beach Deck

- Handicrafts & Artifacts
- Photography Allowed
- Dedicated Smoking Area
- Prayer Rooms (Ladies/Gentlemen)
- Serenity Jogging Route (540 meters)
- Discovery Jogging Route (1300 meters)

Zulal

Wellness Resort
by Chiva-Som

زلال

مركز صحي
من تشيفا-سوم



مراقق المنتجع

RESORT FACILITIES

سيرينيتي

1. ردهة سيرينيتي
2. دار الحكمة
3. دار الشاي
4. لوبوكاري
5. السدر (مطبخ طوال النهار)
6. مركز التماس للرجال
7. الفلاج بالماء الرجال
8. بركة السباحة الخارجية للرجال
9. استديو التشايد للمجموعات
10. بيت الصحة والشفاء
11. هوزان (مركز للتجميل)
12. مركز التماس للسيدات
13. الفلاج بالماء السيدات
14. بركة السباحة الخارجية للسيدات
15. جناح الفلاج الطبيعي
16. أجنحة الفلاج لغروب
17. استديو بيكيتس
18. استديو العقل والجسم استديو بودا
19. نادي مختلط
20. والسو
21. استديو خاص

ديسكفري

22. دار الإلهام (ردهة ديسكفري)
23. أليزون (مطبخ طوال النهار)
24. أكاسيا
25. كاسوارينا
26. سوق زلال
27. مالibu
28. استديو الطبخ
29. ردهة ديسكفري (مركز صحي للتجمعات)
30. مركز الصحة والتماس
31. نادي رياضي للسيدات
32. نادي رياضي للرجال
33. قاعة عشاء
34. قاعة اجتماعات وادينا
35. بركة السباحة ديسكفري لغروب
36. رصيف الشاطئ

- أشغال يدوية
- التصوير مصمم
- منطقة مخصصة للتدخين
- مخيمات (رجال/سيدات)
- مسار الجولف سيرينيتي (540 متراً)
- مسار الجولف ديسكفري (1300 متراً)

ОПЫТ ZULAL

- Первый в мире wellness-курорт, сочетающий в себе холистическую мудрость традиционной арабской исламской медицины (ТАИМ) и опыт в области оздоровительных программ, созданный тайской веллнес компанией Chiva-Som International.
- Опираясь на 30-летний опыт Chiva-Som, Zulal Wellness Resort предоставляет самые высокие международные стандарты, основанные на катарском гостеприимстве.
- Чтобы вдохновить гостей на позитивные и устойчивые изменения образа жизни, курорт предлагает отдых в оздоровительных центрах — Zulal Serenity и Zulal Discovery



WELLNESS ДЛЯ ВСЕХ



Семья



Друзья



Соло



Пара

SIX PILLARS OF WELLNESS ШЕСТЬ СТОЛПОВ БЛАГОПОЛУЧИЯ

1

**Fitness –
Фитнес**

2

**Physiotherapy –
Физиотерапия**

3

**Spa –
СПА**

4

**Holistic Health –
Целостное здоровье**

5

**Aesthetic Beauty -
Эстетическая красота**

6

**Nutrition -
Питание**

WELLNESS FIRST - ЗДОРОВЬЕ ПРЕЖДЕ ВСЕГО

- По прибытии каждый гость получает консультацию по вопросам здоровья и благополучия.
- Консультанты по вопросам здоровья и благополучия составляют индивидуальный график ретрита и рекомендуют процедуры и методы лечения, наиболее подходящие для конкретных целей гостя в области здоровья.
- Каждый ретрит обеспечивает оптимальные результаты для каждого гостя, поддерживая его индивидуальный путь к устойчивому благополучию.
- Целостная мудрость ТАИМ сочетается с современными методами лечения и оздоровительными практиками.

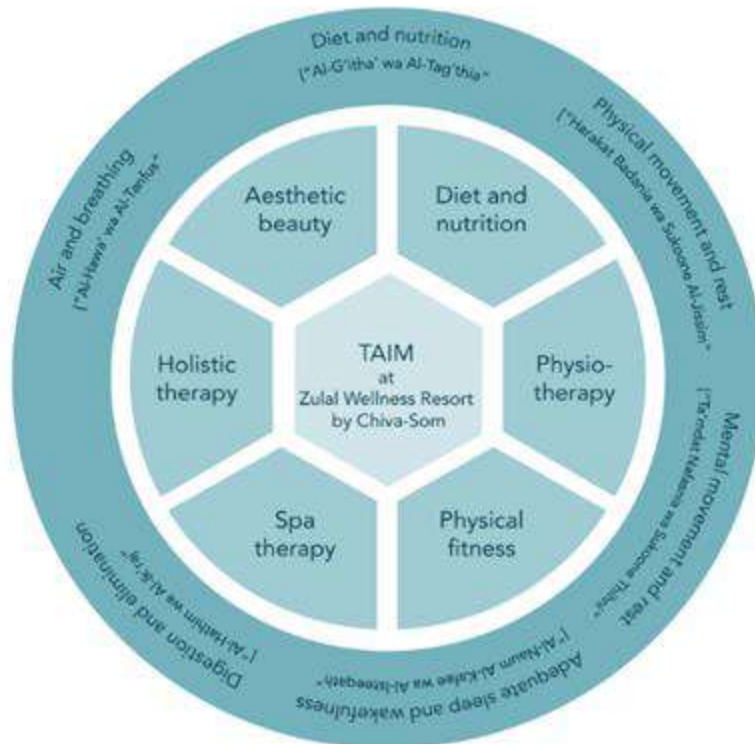


ПОДХОД ТАИМ

- ТАИМ — это целостная система исцеления, описанная в «Каноне врачебной науки», медицинской энциклопедии, написанной в 1025 году персидским врачом-философом Ибн Синой.
- ТАИМ использует лекарственные травы, произрастающие на Аравийском полуострове.
- Терапии ТАИМ включают массаж головы и лица Al-Ras, баночный массаж Hijama, массаж ног Al Qadam, массаж всего тела Tadleek.
- Возрождение ТАИМ в Zulal, переосмысленное для 21-го века, является новаторским подходом к восстановлению культурного наследия и переосмыслению философии внутреннего благополучия.
- ТАИМ делает акцент на восстановлении и жизненном балансе с помощью фитнеса, диеты, психического и духовного здоровья.



ТРАДИЦИОННАЯ АРАБСКАЯ И ИСЛАМСКАЯ МЕДИЦИНА





ТАИМ включает в себя восстановление и баланс основополагающих элементов здоровья, диеты и питания, физиотерапии и фитнеса, психического здоровья и отдыха, оптимального пищеварения, а также духовного развития

ПРОФЕССИОНАЛЫ HEALTH & WELLNESS

- Специалисты по традиционной арабской и исламской медицине
- Практикующие специалисты по традиционной китайской медицине
- Семейные и детские специалисты
- Консультанты по вопросам здоровья и благополучия
- Врачи
- Дерматологи
- Дипломированные медсестры
- Физиотерапевты
- Диетологи Натуропаты
- Практикующие аюрведы
- Специалисты по фитнесу
- Персональные тренеры
- Учителя йоги
- Звуковые целители
- Приглашенные специалисты



GENOMIC WELLNESS – ГЕНЕТИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

- Простой и неинвазивный процесс тестирования для улучшения будущего здоровья и благополучия
- Результаты позволяют персонализировать подход к улучшению здоровья
- Раскрывает информацию о предрасположенностях к связанным с особенностями здоровья, болезням и заболеваниям
- С этой информацией о своем здоровье гости могут применить долгосрочные и устойчивые изменения в сторону здорового образа жизни
- Позволяет консультантам по здоровью и благополучию рекомендовать лучший веллнесс-ретрит для гостя
- Не диагностирует заболевание, может указать на чувствительность и способы предотвращения



ГЕНОМНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

- Геномные тесты анализируют ДНК для выявления генетических вариаций
- Геномное тестирование показывает, как организм перерабатывает питательные вещества, витамины и минералы
- Показывает, как организм реагирует на различные типы упражнений и факторы окружающей среды, такие как стресс
- С помощью этой информации профессиональная команда Zulal может подсказать гостям их индивидуальный путь к жизненным улучшениям
- Отчет содержит подробную информацию о текущих уровнях витаминов, минералов, токсинов и гормонов; рекомендует наиболее подходящий тип упражнений; дает представление о том, как работает метаболизм и представляет лучший подход к снижению веса; рекомендации по сну и оптимальным лично для Вас процедурам по уходу за кожей и макияжу



SPA & WELLNESS СПА И ВЕЛНЕС

- 96 процедурных кабинетов
- 6 программ ретрита
- 400 процедур
- Взрослые могут получить доступ к широкому спектру терапевтических и улучшающих образ жизни процедур на основе принципов оздоровления ТАИМ в Zulal Serenity
- Взрослые и дети могут наслаждаться оздоровительными процедурами и интерактивными мероприятиями в Zulal Discovery





СЕМЕЙНЫЙ WELLNESS

СЕМЕЙНЫЙ WELLNESS



Осознанность



Круг доверия



Прогулки на
природе



Семейное
единение



Водные виды
спорта



Развивающие
развлечения



Йога



Интерактивные
игры

СЕМЕЙНЫЙ WELLNESS

- Создание лучшего мира для будущих поколений
- Построение здорового и счастливого взрослого человека начинается в детстве
- Цель заключается в том, чтобы поддерживать и направлять юных гостей, на пути к получению знания и опыта в области оздоровления в годы их формирования
- Изучение новых практик оздоровления и развитие позитивных привычек здорового образа жизни вместе с Zulal



СЕМЕЙНОЕ ЕДИНЕНИЕ

- Крепкая семья — это основа любого общества
- В Zula Discovery мероприятия для всех возрастов проводятся и курируются нашими опытными наставниками по семейному благополучию
- Соответствующие возрасту детей мероприятия для семей, которыми можно наслаждаться вместе: наблюдение за звездами, кулинарные классы, водные виды спорта, круговые тренировки, йога и медитация, искусство и ремесла, спа, падель-теннис



ДЕТСКИЙ ЦЕНТР DISCOVERY OASIS



Спа-процедуры для
детей



Студия «Ёжик»



«Лисья берлога»



Family Activities



Семейные
активности



Студия «Сокол»



Студия «Антилопа
орикс»



Медитация



ZULAL DISCOVERY

ZULAL DISCOVERY

- 86 номеров и люксов
- Семейные оздоровительные мероприятия для разных поколений и активности для сплочения семьи
- Детские занятия в соответствии с возрастом, активности на свежем воздухе, искусство и ремесла, спорт и игры
- Взрослые наслаждаются восстанавливающей силой процедур в оздоровительном центре
- Лагуна с соленой водой для плавания и водных развлечений и бассейн с озонированием
- "Центр здоровья и благополучия" оснащен полностью оборудованным тренажерным залом с отдельными мужскими и женскими зонами
- Три ресторана: Aizoon, Acacia, Malbu



ZULAL DISCOVERY HOMEPA

- 5 номеров Discovery Superior 44 кв.м.
- 23 номера Discovery Deluxe Garden View 44 кв.м.
- 44 номера Discovery Deluxe 44 кв.м.
- 10 номеров Discovery Junior Suites, 59 кв. м
- 4 номера Discovery One Bedroom Suites, 90 кв. м



DISCOVERY HOMERA И ЛЮКСЫ



Вид на лагуну



Discovery Deluxe
спальня



Ванная комната
Zulal Discovery



Номер Discovery Deluxe
с видом на сад



Discovery Deluxe
Терраса



Discovery Junior
Suite спальня



Гостиная в One
Bedroom Suite



Люкс с одной спальней
- One Bedroom Suite



ZULAL SERENITY

ZULAL SERENITY

- 94 номеров и люксов
- Для гостей старше 16 лет
- Изобилие спокойных и уединенных пространств, где гости могут восстановить душевное равновесие, размышляя об осознанности в спокойной обстановке
- Библиотека, в которой представлено более 5000 книг
- Ресторан Al Sidr для завтраков, обедов и ужинов



КАБИНЕТ VIP TREATMENT SUITE



SERENITY HEALTH & WELLNESS - ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ



Гидротермальные
бассейны



Процедуры в
хаммаме



Гималайская
солевая терапия



Арктическая Пещера



Инфракрасная сауна



Открытый бассейн спа-
центра Serenity



Эстетические услуги



Холистик терапии

SERENITY ФИТНЕС И ФИЗИОТЕРАПИЯ



Студия кардио-фитнеса



Неурас-терапия
(нейромышечная активация)



Двигательная терапия



Групповые
спортивные занятия



Функциональная
тренировка и
физиотерапия



Гармония тела и разума



Аквааэробика



Смешанные и
мужские/женские
тренажерные залы

ZULAL SERENITY

- 28 номеров Serenity Superior Deluxe 44 кв. м
- 50 номеров Grande Deluxe 84 кв. м
- 4 номера Serenity Superior Suite 59 кв. м
- 8 номеров Junior Suite 115 кв. м
- 2 номера Serenity 1 Bedroom Suite 90 кв. м
- 1 вилла Shinan Suite 2-комнатная вилла, 323 кв. м
- Вилла Qataf Suite 3-комнатная вилла, 694 кв. м



SERENITY HOMEPA И ЛЮКСЫ



Вид на лагуну



Терраса Deluxe
Lagoon View



Deluxe Lagoon View
спальня



Deluxe Lagoon View
ванная



Junior Suite терраса



Junior Suite спальня



Junior Suite гостинная



Qataf Suite личная
терраса и бассейн

ЛЮКС SHINAN SUITE



ЛЮКС QATAF SUITE



ОТМЕЧЕННАЯ НАГРАДАМИ ВЕЛНЕС КУХНЯ

- В соответствии с ТАИМ, кулинария опирается на убеждение в том, что употребление здоровых продуктов питания поддерживает здоровый образ жизни
- Традиционные "суперфуд" продукты и ингредиенты, согласно ТАИМ: оливковое масло, инжир, верблюжье молоко, сумах, мед и финики
- Никакого рафинированного сахара, органические продукты, блюда без молочных продуктов, безглютеновая кухня
- Низкокалорийные и порционно контролируемые блюда
- Свежие ингредиенты для повышения энергии, удовольствия, жизненной силы и долголетия
- Меню для поддержки пищеварения, здорового питания, здоровья мозга, здоровья сердца



КУХНЯ И РЕСТОРАНЫ



Семейные обеды в
Zulal Discovery



Четыре ресторана



Aizoon



Al Sidra



На открытом воздухе



Асасiа – Высокая
кухня



Чайный дом



Кулинарные курсы

ПРАКТИКИ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ

- Личное благополучие связано со здоровьем окружающей среды.
- Здание спроектировано в соответствии с Leadership in Energy and Environmental Design (LEED)
- «Центр мангрового образования»
- Мы приглашаем гостей на мероприятия по высадке мангровых деревьев во время пребывания
- Каждое мангровое дерево имеет бирку с именем гостя. Всякий раз, когда гость возвращается, он может посмотреть на свой вклад в окружающую среду



GALLERY - ФОТО



SUPERIOR DELUXE ROOM 44 кв.м.



SERENITY GRAND DELUXE 84 КВ.М.



JUNIOR SUITE 115 KB.M.



JUNIOR SUITE



SHINAN SUITE 323 KB.M.



SHINAN SUITE – LIVING ROOM



SHINAN SUITE – TWIN BEDROOM

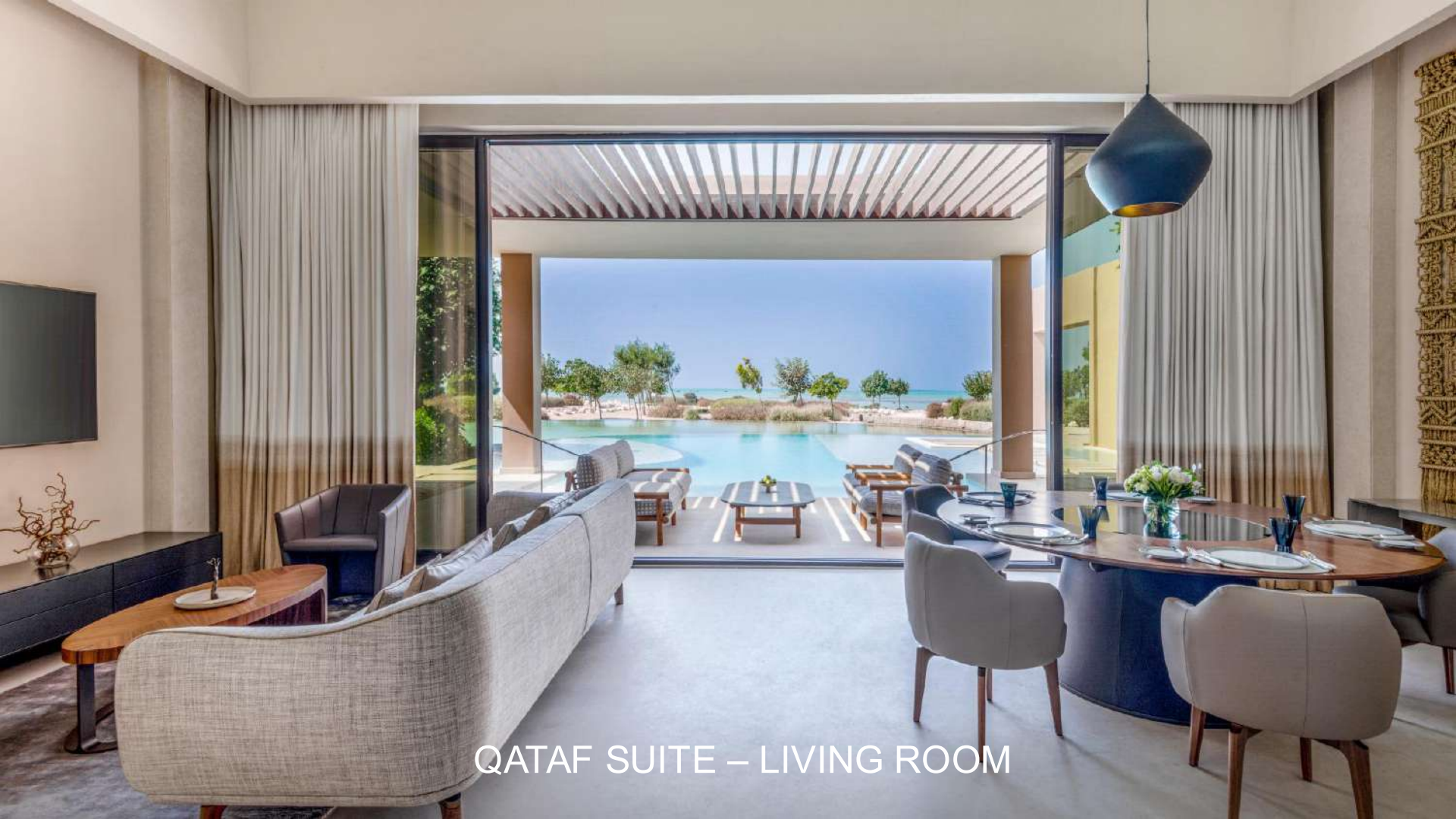


SHINAN SUITE – BATHROOM

A man in a light grey sweater sits on a modern, light-colored outdoor sofa, looking towards a woman standing in a shallow pool of water. The woman is wearing a long, flowing, light-colored dress and is silhouetted against the bright sunset. The background features a line of trees and a clear sky with the sun low on the horizon, creating a warm, golden glow. The overall scene is serene and romantic.

QATAF SUITE 694 кв.м.

Ваша эксклюзивная личная резиденция на северном побережье Катара, недоступная для посторонних гавань, где царит умиротворение. В апартаментах имеется три спальни, террасы, с которых открывается вид на океан, личный панорамный бассейн и сад — все для комфорта Вас и Ваших гостей.



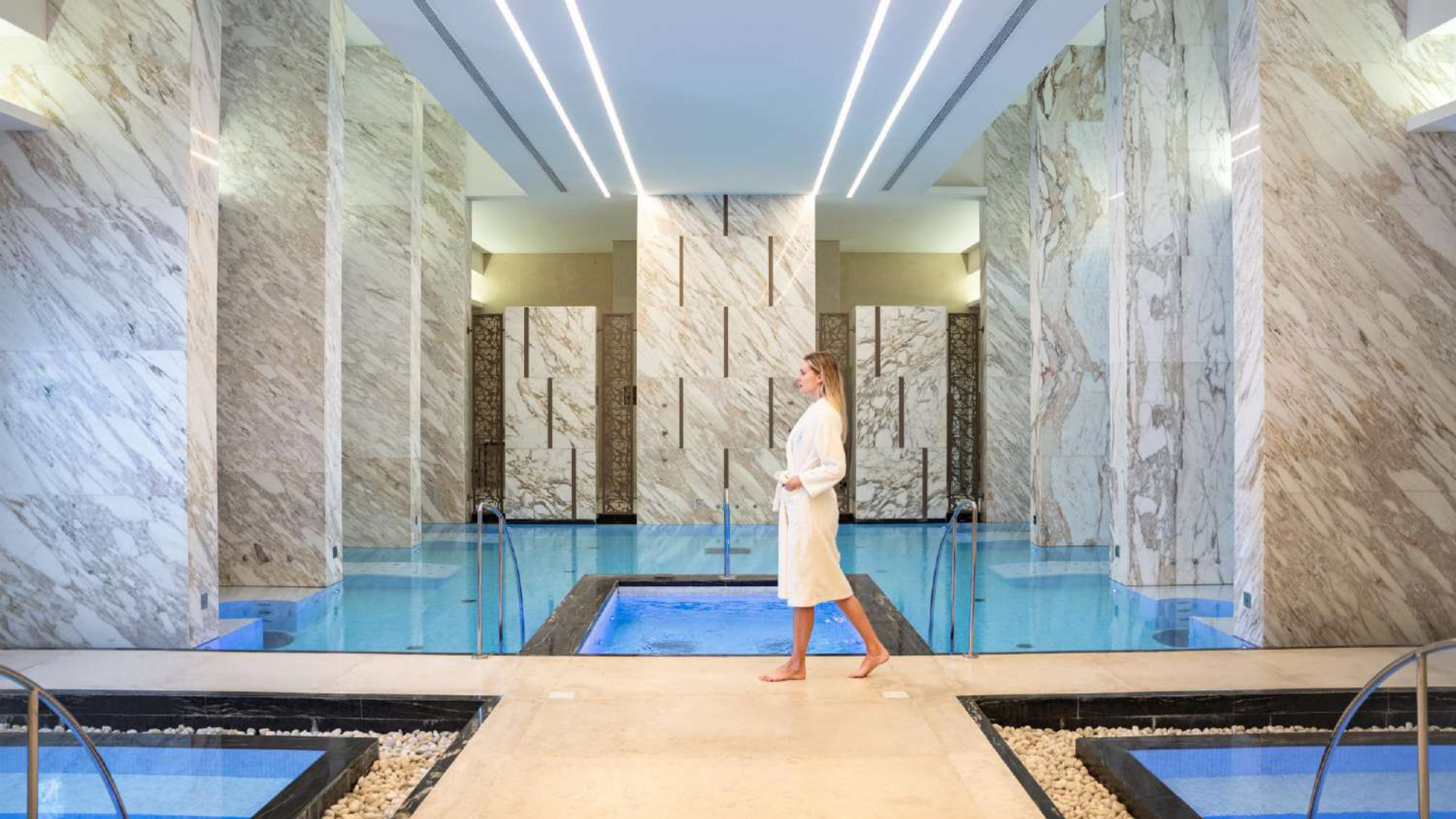
QATAF SUITE – LIVING ROOM



QATAF SUITE – POOL



QATAF SUITE – MASTER BEDROOM







БАССЕЙН-ЛАГУНА С МОРСКОЙ ВОДОЙ



ЧАСТНЫЙ ПЛЯЖ



GARDEN OF CONTEMPLATION САД РАЗМЫШЛЕНИЙ

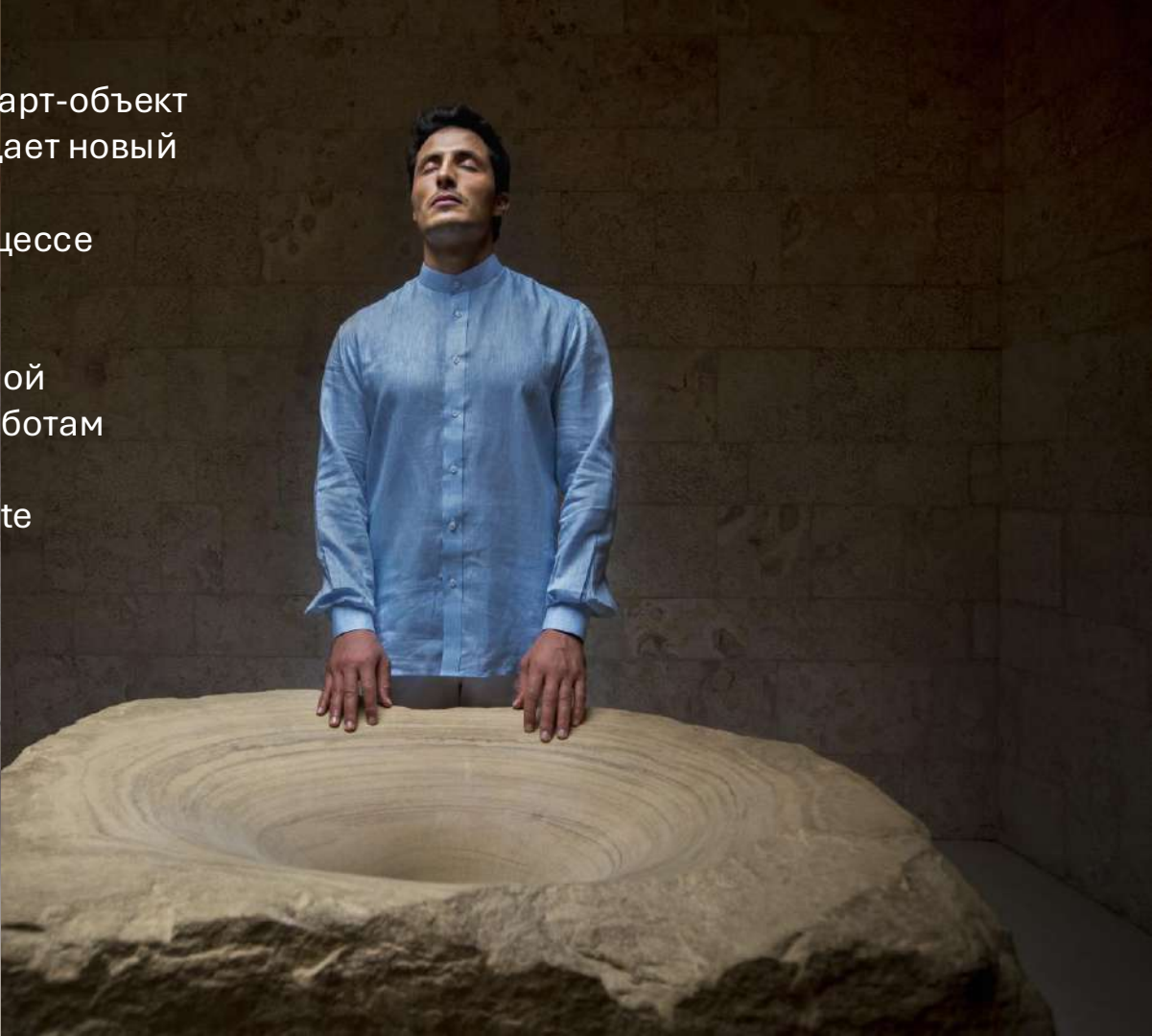




LIBRARY IN HOUSE OF WISDOM - БИБЛИОТЕКА В ДОМЕ МУДРОСТИ

Представленный в "Доме Мудрости" арт-объект символизирует пустоту, которая создает новый мир, позволяя зрителям заглянуть в бесконечность, как и человеку в процессе медитации.

Автор Аниш Капур обладает всемирной известностью благодаря сильным работам современного искусства, в их числе монументальная скульптура Cloud gate в Миллениум-парке в Чикаго, США.



ПРИМЕР РЕТРИТ ПРОГРАММЫ

Программа включает:

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

3 ночи	
• Ежедневные процедуры	3
• Спа-процедура Classic	1
• Физиотерапия Classic	1
• Фитнес Classic	1
• Фитнес Deluxe	1
• Комплексная процедура Deluxe	1

5 ночей	
• Ежедневные процедуры	5
• Спа-процедура Classic	1
• Спа-процедура Deluxe	1
• Физиотерапия Classic	1
• Физиотерапия Deluxe	1
• Физиотерапия Premium	1
• Фитнес Classic	1
• Фитнес Deluxe	1
• Холлистическая процедура Deluxe	1

7 ночей	
• Ежедневные процедуры	7
• Спа-процедура Classic	1
• Спа-процедура Deluxe	1
• Спа-процедура Premium	1
• Физиотерапия Classic	1
• Физиотерапия Deluxe	1
• Физиотерапия Premium	1
• Фитнес Classic	1
• Фитнес Deluxe	3
• Холлистическая процедура Deluxe	1
• Холлистическая процедура Premium	1

10 ночей	
• Ежедневные процедуры	10
• Спа-процедура Classic	1
• Спа-процедура Deluxe	2
• Спа-процедура Premium	1
• Физиопроцедура Classic	1
• Физиопроцедура Deluxe	2
• Физиопроцедура Premium	2
• Фитнес Classic	1
• Фитнес Deluxe	3
• Фитнес Premium	1
• Холлистическая процедура Deluxe	2
• Холлистическая процедура Premium	1

14 ночей	
• Ежедневные процедуры	14
• Спа-процедура Classic	2
• Спа-процедура Deluxe	2
• Спа-процедура Premium	1
• Физиопроцедура Classic	2
• Физиопроцедура Deluxe	2
• Физиопроцедура Premium	2
• Фитнес Classic	2
• Фитнес Deluxe	5
• Фитнес Premium	2
• Холлистическая процедура Deluxe	2
• Холлистическая 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

- NeuGas-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 Абхынга

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 DAILY ACTIVITIES ЕЖЕДНЕВНЫЕ АКТИВНОСТИ



TIME	SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
07:00	CHAIR YOGA GROUP MOVEMENT STUDIO	MORNING YOGA FLOW GROUP MOVEMENT STUDIO	MAT PILATES GROUP MOVEMENT STUDIO	TAI CHI GROUP MOVEMENT STUDIO	MAT PILATES GROUP MOVEMENT STUDIO	HATHA YOGA GROUP MOVEMENT STUDIO	YOGA CLASS GROUP MOVEMENT STUDIO
09:00	AQUA WITH POOL NOODLE LADIES SERENITY POOL (LADIES)	AQUA HAND BUOY GENTLEMEN'S SERENITY POOL (GENTLEMEN)	AQUA BOXING LADIES SERENITY POOL (LADIES)	AQUA WITH POOL NOODLE GENTLEMAN'S SERENITY POOL (GENTLEMEN)	AQUA HAND BUOY LADIES SERENITY POOL (LADIES)	AQUA BOXING GENTLEMAN'S SERENITY POOL (GENTLEMEN)	AQUA NOODLES LADIES SERENITY POOL (LADIES)
10:00	EMBROIDERY DISCOVERY OASIS	CLAY WORKSHOP DISCOVERY OASIS	DOT PAINTING DISCOVERY OASIS	EMBROIDERY DISCOVERY OASIS	CLAY WORKSHOP DISCOVERY OASIS	DOT PAINTING DISCOVERY OASIS	CLAY WORKSHOP DISCOVERY OASIS
11:00	STRETCH CLASS GROUP MOVEMENT STUDIO	STRETCH CLASS GROUP MOVEMENT STUDIO (LADIES)	STRETCH CLASS GROUP MOVEMENT STUDIO	STRETCH CLASS GROUP MOVEMENT STUDIO (LADIES)	STRETCH CLASS GROUP MOVEMENT STUDIO	STRETCH CLASS GROUP MOVEMENT STUDIO (LADIES)	STRETCH CLASS GROUP MOVEMENT STUDIO
15:00		*REFORMER PILATES PILATES STUDIO (3 PAX ONLY)			*REFORMER PILATES PILATES STUDIO (3 PAX ONLY)	*REFORMER PILATES PILATES STUDIO (3 PAX ONLY)	*REFORMER PILATES PILATES STUDIO (3 PAX ONLY)
16:00	CORE CONDITIONING GROUP MOVEMENT STUDIO	FOOT MYOFASCIA EXERCISE CENTER OF HEALTH & HEALING	BONE DENSITY GROUP EXERCISES CENTER OF HEALTH & HEALING	CIRCUIT TRAINING GROUP MOVEMENT STUDIO	AGILITY TRAINING GROUP MOVEMENT STUDIO	YOGA CLASS GROUP MOVEMENT STUDIO	THAI BOXING GROUP MOVEMENT STUDIO
17:00	PADEL TENNIS DISCOVERY OASIS	TABLE TENNIS DISCOVERY OASIS	MARINE ECO TRAIL (SUBJECT TO TIDE) DISCOVERY OASIS	PADEL TENNIS DISCOVERY OASIS	TABLE TENNIS DISCOVERY OASIS	PADEL TENNIS DISCOVERY OASIS	MARINE ECO TRAIL (SUBJECT TO TIDE) DISCOVERY OASIS
18:00	REJUVENATE & RESTORE HYDROTHERMAL (LADIES)	REJUVENATE & RESTORE HYDROTHERMAL (GENTLEMEN)	REJUVENATE & RESTORE HYDROTHERMAL (LADIES)	REJUVENATE & RESTORE HYDROTHERMAL (GENTLEMEN)	REJUVENATE & RESTORE HYDROTHERMAL (LADIES)	REJUVENATE & RESTORE HYDROTHERMAL (GENTLEMEN)	REJUVENATE & RESTORE HYDROTHERMAL (LADIES)
19:00	STARGAZING MANGROVE DECK	FLOATING MEDITATION DISCOVERY OASIS	FLOATING MEDITATION DISCOVERY OASIS		FLOATING MEDITATION DISCOVERY OASIS	STARGAZING MANGROVE DECK	FLOATING MEDITATION DISCOVERY OASIS
20:00			ZULAL GOOD NIGHT RITUAL GROUP MOVEMENT STUDIO			ZULAL GOOD NIGHT RITUAL GROUP MOVEMENT STUDIO	ZULAL GOOD NIGHT RITUAL GROUP MOVEMENT STUDIO

 CALMING EXERCISES THAT SOOTHE YOUR BODY AND MIND.

 REFRESHING ACTIVITIES THAT CLEARS AND REJUVENATES.

 SOCIAL ACTIVITIES THAT EMBRACE SPACE AND FREEDOM.

* FEE APPLIES



Yours in wellness: Александра Попсуева

Associate Director of Sales

E-mail: alexandra.popsueva@zulal.com

Mob. +79522131396

www.zulal.com

Благодарю за внимание!





Zulal

Wellness Resort
by Chiva-Som