



THE SPA  
AT  
MANDARIN ORIENTAL

DOHA

## تحقيق التوازن بين الصحة ونمط الحياة

تسعى برامج العضوية المتنوعة المخصصة للعافية ونمط الحياة إلى تعزيز الصحة من خلال ممارسة التمارين والاسترخاء والتغذية الصحية والعيش الملهم والاستجمام. هذا البرنامج مخصص لأصحاب التفكير المماثل الذين يقدرون أهمية "الشعور بأفضل حال وتحسين الأداء" من خلال المشاركة في الأنشطة التي تناسب نمط حياتهم. تعرّف على برامج العضوية التي مصممة بعناية لمساعدتك على تعزيز قوتك الجسدية وهدوئك الذهني وإعادة التفكير بأهدافك وتحقيقها.

التمرين – تشمل التمارين المتنوعة المقترحة التدريبات والبرامج الفردية، التدريب الشخصي أو الجماعي لتعزيز قدرة التحمل، القوة، الحركة، التوازن.

التغذية الصحية – عزز صحتك من خلال إتباع تغذية يومية متوازنة ومتابعة التقدم الذي تحرزه من خلال جلسات تحليل الجسم المنتظمة.

الاسترخاء – استمتع بجلسات شاملة من الاسترخاء والتجند بفضل العلاجات المخصصة التي يقدمها السبا وهي تشمل تمارين تعزيز الحركة والاسترخاء بعد التمرين.

العيش الملهم – أولوية توجيه الدعوات للأعضاء لحضور المناسبات والأنشطة المتمحورة حول الحركة وأسلوب الحياة والتقدم بالعمر مع الحفاظ على صحة جيدة وذلك بهدف تشجيع التطور الذاتي والإلهام بعيش حياة سعيدة.

التفاعل الاجتماعي – لقاء الأصدقاء القدامى والجند والتواصل معهم، وبكل بساطة الاستمتاع بأوقات لا تُنسى في أي من صالات الفندق.



## نبذة عن المرافق

يضم مركز اللياقة البدنية والعافية "المنطقة النشطة" التي تتميز بالمعدات والتقنيات الحديثة حيث تهدف إلى تعزيز أداء المشتركين أثناء ممارسة التمارين و"منطقة الشمس والمسبح" المخصصة لعشاق الرياضة المائية أو الاستمتاع بأشعة الشمس.

### صالة الأنشطة

- تضم صالة الأنشطة في مركز اللياقة البدنية والعافية صالات مخصصة للسيدات
- تستخدم الصالات المتعددة الاستعمالات لصفوف البيلاتيس، واليوغا، وتمارين ركوب الدراجة الجماعية للمقاومة الشاملة والتمارين الرياضية
- مرافق الساونا وغرف البخار المخصصة للرجال والسيدات
- يتولى مدربو اللياقة البدنية التدريبات الشخصية لمساعدتك في ممارسة التمارين الوظيفية حسب أهدافك

### منطقة الشمس والمسبح

- حوض سباحة على السطح بعمق ٢0 متر مجهز بوحدة للتحكم بدرجة الحرارة
- حوض للاسترخاء
- كبائن خاصة وكراسي للشمس

## المنتجج الصحي والاسترخاء

اكتشف عالم العافية في السبا التابع لفندق ماندارين أورينتال، الدوحة. يقدم السبا ملاذاً فريداً ضمن أجواء هادئة حيث يمكن للأعضاء الاستمتاع بمجموعة من العلاجات الشاملة المستوحاة من تراثنا الشرقي التقليدي ضمن أجواء من الهدوء والعزلة في أجنحة كبار الشخصيات.

### منطقة العلاجات والاسترخاء

يمتد المنتجج الصحي التابع لفندق ماندارين أورينتال، الدوحة على مساحة ٣٠٣٠ متر مربع وهو يهدف إلى تعزيز الصحة الجسدية والعقلية والنفسيّة من خلال المرافق التالية:

- ستّ غرف للعلاجات
- جناح واحد للأزواج
- جناحان حصريان لكبار الشخصيات

يتميز المنتجج الصحي بمرافق حراريّة ومائية منفصلة للرجال والسيدات بما في ذلك حمامات المنتجج الصحية الداخلية المخصصة للاستجمام والاسترخاء قبل علاجات المنتجج الصحي و/أو بعدها.



## عضوية اللياقة البدنية والعافية

تعتبر العناية بالعقل والجسد والروح جوهر فلسفة المنتج الصحي لماندارين أورينتال. تم تصميم العضوية للأشخاص الذين يرغبون في التركيز على نهج متعدد الأبعاد للصحة والعافية.

صُممت هذه الباقة خصيصاً لعشاق اللياقة البدنية الملتزمين والمبتدئين الذين يرغبون بحياة أكثر نشاطاً. تتيح هذه الباقة إمكانية التواصل مع خبراء اللياقة البدنية لدينا، واستخدام مرافقنا الحديثة والاستفادة من التوجيه المنتظم وجلسات تحليل الجسم. ابدل جهدك لتحقيق أهداف اللياقة البدنية الشخصية بالتركيز على التمرين الوظيفي والحركي.

نسق تجاربك الصحية مع العلاجات الشاملة المنتظمة لتكمل لياقتك الموجهة الروتينية وطور معرفتك من خلال حضور فعاليات العافية لدينا وكذا للحصول على أولوية الوصول إلى العلاجات من خبير زائر.

### تتضمن العضوية السنوية:

- محفظة ماندارين أورينتال الجلدية للبطاقات
- زجاجة مياه خاصة بالمنتج الصحي لماندارين أورينتال
- روب حمام خاص بك

### العروض الحصرية للمشاركين

- جلسة إضافية من اختيارك (٩٠ دقيقة) عند شرائك 1٠ جلسات علاج تدليك لاتقل مدتها عن ٩٠ دقيقة
- جلسة إضافية واحدة عند شرائك 1٠ جلسات تدريبية شخصية
- خدمة ركن السيارات المجانية
- أولوية الولوج أو أسعار خاصة لتجارب العافية والفعاليات والأنشطة (حسب للتوفر)
- خصم ٢٠٪ على جميع المطاعم في فندق ماندارين أورينتال، الدوحة، باستثناء المشروبات الكحولية. هذا العرض لا يمكن دمجه مع عروض أو خصومات أخرى.

الاشتراك	شهر	٣ شهر	٦ شهر	1٢ شهر
لشخص واحد	٢٠٠٠ ريال قطري	٥٠٠٠ ريال قطري	1٠٠٠٠ ريال قطري	10٠٠٠ ريال قطري
لشخصين	٢٠٠٠ ريال قطري	٥٠٠٠ ريال قطري	10٠٠٠ ريال قطري	٢٨٠٠٠ ريال قطري
مركز اللياقة البدنية والعافية (تمارين وظيفية وإرشادات من الخبراء يومياً)	دخول غير محدود	دخول غير محدود	دخول غير محدود	دخول غير محدود
مرافق البخار والسونا في مركز اللياقة والعافية والمساح الخارجية المتواجدة في الطابق ٨	دخول غير محدود	دخول غير محدود	دخول غير محدود	دخول غير محدود
جلسة تقييم واحدة تضم تحليل تكوين الجسم واختبار لياقة القلب (ساب ماكسيمال) (٦٠ دقيقة)	ضمن الاشتراك	ضمن الاشتراك	ضمن الاشتراك	ضمن الاشتراك
جلسة تحليل تكوين الجسم ثانياً	غير محدود	غير محدود	غير محدود	غير محدود
جلسة تمرين شخصي (٦٠ دقيقة)	غير محدود	غير محدود	غير محدود	غير محدود
ولوج الضيف إلى مركز اللياقة البدنية والعافية ليوم واحد (تذاكر إضافية بقيمة ٣0٠ ريال قطري للشخص الواحد)	ضمن الاشتراك	ضمن الاشتراك	ضمن الاشتراك	٤ تصاريح
تجميد العضوية (شهرين متتاليين)	ضمن الاشتراك	ضمن الاشتراك	ضمن الاشتراك	ضمن الاشتراك

## جلسات اللياقة البدنية والعافية المخصصة

إذا كنت تبحث عن إحداث تغيير في نمط حياتك عبر تحسين لياقتك البدنية وعافيتك بشكل عام، أو تحسين قدرتك على التحمل أو اكتساب القوة والتوجيه لتغيير نمط الحياة، مدربونا المتخصصون مستعدون لمساعدتك في التركيز على تمارين مناسبة ومخصصة من أجل تحقيق النتائج المرجوة وبلوغ كامل إمكاناتك.

التدريب الشخصي - 1٠ دقيقة

جلسة واحدة بقيمة ٣٠٠ ريال قطري | 11 جلسة بقيمة ٣٠٠٠ ريال قطري - حصري للأعضاء

### اللياقة الوظيفية

تجمع جلسة اللياقة الوظيفية بين أربع ركائز للتدريب الوظيفي: الحركة، وتغييرات في مستوى الحدة، دفع وسحب مع الإعادة. سيؤدي هذا التمرين إلى تحسين أدائك الرياضي وهو أيضًا مناسب للمبتدئين لتعلم فوائد الحركات المركبة.

### تجربة لياقة الحركة الذكية

تم تصميم تجربة لياقة الحركة الذكية لمساعدة ضيوفنا على التحرك أكثر و بشكل أفضل. من خلال دمج أنماط اللياقة الوظيفية مع تمارين الحركة والموازنة ستعمل على تحسين أدائك ووقفتك وشفائك.

### تمارين التباتا

صمم بطريقة فعالة للجسم، مع أقصى قدر من الفوائد، في فترة زمنية قصيرة. تستخدم طريقة تدريب تاباتا تدريبًا متقطعًا عالي الكثافة لتوفير تمرين كامل، يعمل على بناء قوة الجسم وتحسين حالة القلب.

### تدريب TRX

تمرين سريع وفعال للجسم بالكامل يساعد على بناء جسم صلب، زيادة القدرة على التحمل العضلي والحركة. تجعل الحركات المركبة منه تمرينًا فعالًا لحرق السعرات الحرارية والمناسب لجميع مستويات اللياقة البدنية.

### البيلاتيس على البساط

قم بتقوية عضلات الجسم مثل عضلات البطن، وأسفل الظهر، والحوض، والوركين والأرداف، بالإضافة إلى شد الجسم والحصول على مرونة ممتازة ووضعية مثالية.

## اليوغا

شارك في تمارين التمدد الثابتة والديناميكية لتحسين توازنك ومرورتك. اليوغا تساعدك على تعزيز قوة جسمك بأكمله وتمنح عقلك وجهازك العضلي الاسترخاء التام.

## التاي تشي

يتميز التاي تشي بفوائده العقلية والجسدية والعاطفية، وصولاً إلى الفوائد الروحية والشفائية. وهو شكل من أشكال التمارين التي بدأت كتقليد صيني، يركز على فنون الدفاع عن النفس ويتضمن حركات بطيئة وأساساً عميقة.

## التمدد والإفراج

استخدم تمارين التمدد والإطالة لتخفيف التوتر وزيادة المرونة والحركة. إذا لزم الأمر سوف نستخدم العلاج بالهايبير فولت لتخفيف آلام العضلات وتيبسها وتعزيز التعافي بعد الإصابات.

## الموي تاي

يعدّ الموي تاي أسلوباً قتالياً تايلاً تايلاً يتضمن ضربات بالقبضتين والمرفقين والركبتين والساقين. كما أنه تمرين يشغل كل عضلات الجسم ويحسن من القدرة على التحمل والطاقة التفجيرية ويعزز الانضباط الذاتي.

## الكيك بوكسينغ

يُعتبر الكيك بوكسينغ رياضة قتالية قائمة على اللكم والركل، تعمل على تمرين الجسم بالكامل لتحريك كل عضلاته. استفد من هذه الفرصة لتقوية عضلة الجذع وتعزيز طاقتك التفجيرية وقدراتك الرياضية. يساعدك الكيك بوكسينغ على تحسين مرونتك وتوازنك وردود فعلك.

## شاشة الحركة الوظيفية FMS

تختبر شاشة الحركة الوظيفية سبعة أنماط أساسية للحركة حيث تعمل على تحديد جودة الحركة الوظيفية الخاصة بك. توفر العملية أساساً موثوقاً للعمل وخطوات فعالة لتحسين الأداء والتعافي.

## تمارين البيلاتيس ريفورمر - 10 دقيقة

جلسة واحدة بقيمة ٤٠٠ ريال قطري | 11 جلسة بقيمة ٤٠٠٠ ريال قطري - حصري للأعضاء

تتعدّد فوائد البيلاتيس ومنها على سبيل المثال تحسين المرونة وتقوية عضلات البطن وأسفل الظهر والوركين. يمكن لفريقنا المتخصص وضع تدريب خاص بك لإعادة تأهيل جسمك. تتضمن باقة البيلاتيس تقييماً لوضعية الجسم يقوم به معالج فيزيائي معتمد.

## الشروط والأحكام

يهتم المنتج الصحي لفندق ماندارين أورينتال، الدوحة بالاشتراكات، وهي صالحة اعتباراً من تاريخ الانضمام. لا تكون رسوم الاشتراك والانضمام قابلة للاسترداد والتحويل. يُسجّل مقدّم الطلب كعضو في المنتج الصحي التابع لفندق ماندارين أورينتال، الدوحة، ويحصل على مزايا العضوية التي اختارها بعد إتمام عملية تقديم الطلب بالكامل ودفع جميع الرسوم المتوجبة عليه، والموافقة على القواعد والأنظمة / المزايا والتسعيرات المتفق عليها، عبر التوقيع في أسفل استمارة تقديم طلب العضوية، يحق للسبا التابع لفندق ماندارين أورينتال، الدوحة رفض طلب الاشتراك أو إلغاء اشتراك أي عضو أو ضيف يخالف قواعد وأنظمة المنتج الصحي التابع لفندق ماندارين أورينتال، الدوحة.

### الشروط المتعلقة بالسّن

الحد الأدنى لدخول مركز اللياقة البدنية والعافية هو 11 سنة.

أما الحد الأدنى لدخول المنتج الصحي التابع لفندق ماندارين أورينتال، الدوحة فهو 18 سنة.

### سياسة الحجز والإلغاء

نوصيك بالحجز مسبقاً لضمان إيجاد الموعد والخدمة المناسبين. يرجى العلم أن سياسة الإلغاء بالمنتج الصحي في ماندارين أورينتال، الدوحة هي ٤ ساعات لجميع الخدمات، بما في ذلك العلاجات وأنشطة العافية. يجب أن يتم الإلغاء أو التغييرات قبل ٤ ساعات من الموعد المحدد وإلا فإن عدم الحضور سيتم فرض الرسوم بنسبة 1٠٠٪.

نوصي بشدة بالحجز مسبقاً لضمان توفر الموعد والخدمة المناسبين لك. يرجى العلم أن المنتج الصحي في ماندارين أورينتال، الدوحة يلزم الدفع المسبق لتأكيد حجز في أيام الذروة بما في ذلك عطلات نهاية الأسبوع والعطلات الرسمية. يرجى الإشعار بيوم واحد مسبقاً عند الرغبة في الإلغاء لتجنب الرسوم، كما يمكنك إعادة جدولة حجزك على مدى أسبوعين. في حالة الإلغاء في نفس اليوم أو في حالة عدم الحضور، سيتم فرض رسوم بنسبة 1٠٠٪.







MANDARIN ORIENTAL

DOHA

شارع براحة مشيرب

مشيرب قلب الدوحة، صندوق البريد ٢٣٦٤٣، الدوحة، قطر

الهاتف +974 4008 8888

[mandarinoriental.com/doha](http://mandarinoriental.com/doha)