

## ELEMIS Face | Touch

**ELEMIS Pro-Collagen Age Defy - 1hr** SAR 280  
Tackle fine lines and wrinkles with the clinically proven\* age-defying benefits of marine charged Padina Pavonica and Red Coral. Targeted massage encourages optimum cellular function for nourished, younger looking skin.

**ELEMIS Superfood Pro-Radiance - 1hr** SAR 300  
A nutritional boost rich in superfoods and essential minerals designed to pack stressed, dull skin with energizing, detoxifying actives. Clinically proven\* to leave skin plumper, radiant and lit up with good health.

**ELEMIS Pro-Definition Lift & Contour - 1hr** SAR 300  
Powered by breakthrough technology, this facial helps restore the architecture of the face using the potent nutrients in plant actives found to help support the extra-cellular matrix. Creates a profoundly sculpted, youthful effect.

**ELEMIS Dynamic Resurfacing Precision Peel - 1h** SAR 280  
Clinically proven\* to target the signs of ageing and uneven skin tone, this pioneering precision treatment uses layers of enzymes for powerful exfoliation and renewal. A new start for smoother, younger-looking skin.

## ELEMIS Body

**ELEMIS Targeted Toning Tightener - 1 hr. 30 mins (Full Body)** SAR 400  
A powerful blend of minerals and seaweeds work together to target cellulite and poor skin tone on hips, thighs, abdomen and backs of arms. The targeted sculpting massage will kick-start the micro-circulation, promoting a smoother silhouette and invigorating the entire body. A cooling rubberised mask, rich in super-detoxing caffeine and green clay is applied to problem areas, whilst clinically proven Red Algae redefines areas prone to sagging.

**ELEMIS Intensely Cleansing Salt Scrub – Lime & Ginger or Frangipani - 30 mins** SAR 150  
Fragranced salt will gently slough away dead skin cells, encouraging the regeneration of new cells. It leaves a smooth and responsive canvas, ready to absorb the deeply nourishing body oil.

**ELEMIS Body Nectar Nourishing Wrap – Sweet Orchid or Frangipani - 1hr** SAR 150  
The velvety texture of the Monoi Oil offers super-hydration, quenching a thirsty skin. You are kept cocooned and warm while the mood-balancing aromatics and skin conditioning oils do their work.

**ELEMIS Peaceful Pregnancy Massage - 1hr 15 mins** SAR 290  
An intuitive and relaxing massage hydrates skin and ELEMIS mini facial that is expanding to accommodate a growing baby.

**Golfer's Retreat - 1hr 15 mins** SAR 250  
Deep cleanse and exfoliation on the back - Neck, back and scalp massage - ELEMIS Taster Facial.

**Golfer's Renewal - 1hr** SAR 280  
ELEMIS Taster Facial & Foot Massage.

**Tension Relief Massage – 1hr 20 mins** SAR 320  
Slow, deep massage strokes deliver pressure to the inner layers of muscles and connective tissue to ease tightly held tension.

**ELEMIS High Performance Skin Energizer - 1 hr.** SAR 300  
The hard-working facial for ageing, dehydrated skin and tired eyes. It maximizes cell regeneration, as extraction decongests. Multi-dynamic facial massage sequences boost circulation, whilst scalp and foot massage deeply relax.

**Warm Stone Massage – 1 hr / 1 hr 20 Mins** SAR 275 / SAR 300  
The healing power of touch combines with the energy of the earth in this relaxing, muscle melting massage. Smooth, warmed rocks glide across your body in long, flowing strokes. The heat helps to relax the muscles and has a soothing effect on your emotions. Simultaneously, rocks are placed on the body's various energy points to encourage the body's healing potential.



## Express

- ELEMIS Skin Solutions - 30 mins** SAR 100  
These targeted treatments will gently but firmly take on the challenges of sensitivity, oiliness and dullness for healthier complexions.
- Express Massage - 30 mins** SAR 100  
For those of you on a tight schedule, this short but effective massage focusing on the back, neck and shoulders will help to relieve tension and stress.
- Foot Renewal - 30 mins** SAR 100  
Pamper your feet with a refreshing exfoliation, cleansing foot mask, followed by massage of reflex points to restore energy flow.
- Hand & Arm Massage - 30 mins** SAR 100  
The hand and arms massage work into the tension and improves circulation.
- Nourishing Scalp Massage - 30 mins** SAR 100  
Aims to alleviate discomfort, stress and tension due to stress and fast-paced lifestyle.
- Neck & Shoulder Massage - 15 mins** SAR 100  
This massage focuses on the head, neck, shoulders and upper back to relax the muscles, ease tension and smooth the wrinkles from your mood.

## Nails by Margaret Dabbs London

- Supreme Pedicure - 55 mins** SAR 180  
Our outstanding pedicure treatment includes nail cutting, filing and gentle clearing of excess cuticles. Giving long lasting results, finishing with exfoliation, a foot bath and a wonderful revitalizing and hydrating foot massage.
- Supreme Manicure - 50 mins** SAR 150  
Our signature manicure treatment includes nail cutting, filing and gentle clearing of excess cuticles. Finishing with a wonderful creamy scrub, award winning anti-ageing hand serum and a luxury hand massage.
- Total Pedicure - 40 mins** SAR 120  
An effective pedicure, including nail shaping and cleaning followed by a hydrating and relaxing foot massage, leaving you groomed and polished.
- Total Manicure - 30 mins** SAR 100  
An effective manicure, including nail shaping and cleaning followed by a luxurious and nourishing hand and arm massage, leaving you groomed and polished.
- Express Pedicure - 25 mins** SAR 80  
Sit back, relax and enjoy. This treatment includes filling, cuticle cleaning and a long-lasting polish of your choice.
- Express Manicure - 20 mins** SAR 60  
In need of a quick fix, this treatment includes filling, cuticle cleaning and a long-lasting polish of your choice. Polished to perfection.
- Add-Ons:**  
Enhance your nail treatment further with one or more of these exceptional add-on experiences.
- Detox Foot Soak - 20 mins** SAR 50  
Help to rid the body of everyday toxins that are a result of our high-pressured lives. Designed to stimulate the senses the foot bath allows you to relax and enjoy this refreshing sole stimulation.
- Foot Massage - 15 mins** SAR 80  
A quick treat, enjoy some stress-free foot pampering with our fabulous foot massage, guaranteed to relieve and refresh over tired and worked feet. With Emu Oil to improve circulation, reduce inflammation of tissues and rehydrate the skin of the feet. Perfect for high heel lovers and sports enthusiasts.
- Foot Mask - 10 mins** SAR 55  
A multi-tasking foot mask, with anti-bacterial, anti-fungal and anti-inflammatory properties. Rich in Emu Oil to deeply moisturize and promote skin renewal. Keep your feet looking fit, healthy and protected.



# Health Club

## Personal Trainer Packages

1 Personal Trainer Session	SAR 150
10 Sessions Package	SAR 1,100
20 Sessions Package	SAR 2,000
90 - days transformation program	SAR 4,500

1- tailored workouts every 2 weeks.

2- nutrition program.

3- (4-5) pt. sessions per week.

4- IN-Body fitness test pre, during and after.

+ free water bottle

## Health Club Annual Membership

SAR 7,000

Take advantage of our annual health club membership inclusive of sauna, steam room and jacuzzi.

For Reservation & more information

Spa@royalgreens.net - 0124227844



## توتش | ألميس للبشرة

280 ريال سعودي

**ELEMIS Pro-Collagen Age Defy - 1hr**  
يستهدف هذا العلاج الخطوط الرفيعة والتجاعيد في الوجه. بتقنيته مثبتة معملياً مستخلصة من المرجان الأحمر لها القدرة على إخفاء التجاعيد وشد البشرة والتخلص من الخطوط الرفيعة لاستعادة حيوية ونضارة وشباب البشرة.

300 ريال سعودي

**ELEMIS Pro-Definition Lift & Contour - 1hr**  
بتقنية متقدمة لتعزيز وتجديد خلايا الوجه، يساعد تنظيف الوجه هذا على استعادة بنية الوجه باستخدام العناصر الغذائية الفعالة والمستخلصة من النباتات للحفاظ على شباب البشرة ونضارتها.

300 ريال سعودي

**ELEMIS Superfood Pro-Radiance - 1hr**  
علاج مبتكر لتغذية غنية بالمعادن الأساسية المصممة لتغذية البشرة المرهقة والباهته بمواد منشطة فعالة لإزالة السموم. مثبت معملياً لإعطاء البشرة اشراق ونضاره.

280 ريال سعودي

**ELEMIS Dynamic Resurfacing Precision Peel - 1h**  
يستهدف هذا المقشر الدقيق علامات تقدم سن البشرة وتغير لونها باستخدام طبقات من الانزيمات لتقشير وتجديد البشرة لبداية جديدة مفعمة بالحيوية لإطلالة ناعمة وصافية.

## الميس للجسم

150 ريال سعودي

**ELEMIS Intensely Cleansing Salt Scrub - Lime & Ginger or Frangipani - 30 mins**  
مقشر الملح المعطر من الميس للتخلص من خلايا البشرة الميتة يساعد على تعزيز نمو خلايا جديدة لامتصاص الزيوت المغذية لصحة البشرة.

400 ريال سعودي

**ELEMIS Targeted Toning Tightener - 1 hr. 30 mins (Full Body)**  
مزيج قوي مستحضر من المعادن والأعشاب البحرية والتي تعمل معا بفعالية للقضاء على علامات ترهل البشرة وتصبغها في مناطق الفخذين، الوركين، البطن وظهر الذراعين.

150 ريال سعودي

**ELEMIS Body Nectar Nourishing Wrap - Sweet Orchid or Frangipani - 1hr**  
يوفر الملمس المخملي لزيت مونوي من الميس ترطيباً فائقاً وتغذية مركزة وترطيب للبشرة الجافة. يغطي كامل الجسم بينما تتغذى البشرة بالزيوت العطرية لنتائج رائعة تدوم طويلاً.

290 ريال سعودي

**ELEMIS Peaceful Pregnancy Massage - 1hr 15 mins**  
تدليك ناعم وخفيف للحوامل يراعي حاجة الأم بالإضافة إلى صحة وسلامة الطفل، يليها تنظيف للبشرة من الميس لنتائج مثالية لحماية البشرة وترطيبها.

250 ريال سعودي

**Golfer's Retreat - 1hr 15 mins**  
سفرة مركزة لمنطقة الظهر ثم تدليك للظهر والرقبة وفروة الرأس بمستحضرات "الميس" الخاصة.

280 ريال سعودي

**Golfer's Renewal - 1hr**  
تنظيف للبشرة بمستحضرات "الميس" الخاصة يليها مساج للقدمين.

320 ريال سعودي

**Tension Relief Massage - (1hr 20 mins)**  
تدليك عميق بروية تامة، يساعد في إزالة الآلام المزعجة بالعضلات ويحفز وينشط الدورة الدموية مما يخفف من حدة التوتر.

300 ريال سعودي

**ELEMIS High Performance Skin Energizer - 1 hr.**  
جلسة مركزة للوجه للحد من علامات تقدم سن وترهل وجفاف البشرة والمناطق المرهقة حول العينين. يساعد العلاج في تجدد الخلايا وإعادة بناءها بواسطة التدليك النمطي المتكرر لتحفيز البشرة وتنشيط الدورة الدموية، يتخلل هذه الجلسة تدليك للأقدام وفروة الرأس لإسترخاء تام.

300 / 275 ريال سعودي

**تدليك لكامل الجسم بواسطة الحجارة الدافئة والملساء - 1 ساعة / 1 ساعة و 20 دقيقة**  
تدليك لكامل الجسم بواسطة الحجارة الدافئة والملساء . توضع على مراكز تحفيز الطاقة تساعد على تنشيط الدورة الدموية بالجسم، تبعث حرارة الحجر شعوراً بالاسترخاء والراحة.

## أكسبريس

- 100 ريال سعودي** ELEMIS Skin Solutions - 30 mins  
جلسة مخصصة للعناية الفعالة والفائقة للبشرة الحساسة والبشرة التي تعاني من مشاكل التغذية والترطيب
- 100 ريال سعودي** Express Massage - 30 mins  
من لا يملك الوقت الكافي، مع هذا النوع من المساج الفعال والسريع يتم التركيز على منطقة الظهر والأكتاف، ويساعد على إزالة التوتر والشد
- 100 ريال سعودي** Foot Renewal - 30 mins  
عناية خاصة بالأقدام تبدأ بسنفرة الأقدام، ثم غسلها بالإضافة الى تدليك خاص للقدم لاستعادة الطاقة والحيوية
- 100 ريال سعودي** Hand & Arm Massage - 30 mins  
مساج للأيدي والذراعين يعمل على إزالة الشد العضلي وتنشيط الدورة الدموية
- 100 ريال سعودي** Nourishing Scalp Massage - 30 mins  
يساعد مساج فروة الرأس على تنشيط الدورة الدموية وإزالة الشد والتوتر من ضغوط العمل والحياة اليومية.
- 100 ريال سعودي** Neck & Shoulder Massage - 15 mins  
مساج للرأس والرقبة والأكتاف والمنطقة العليا من الظهر، لراحة العضلات واستعادة النشاط.

## العناية بالأظافر من مارغاريت دابز لندن

- 180 ريال سعودي** Supreme Pedicure - 55 mins  
الديكير المثالي والشامل لتقليم الأظافر وتهذيبها مع تنظيف وإزالة الجلد الميت، لإعطاء نتائج طويلة المدى، بالإضافة الى التقشير، التدليك وغسيل للأقدام لترطيبها وتنشيط الدورة الدموية
- 150 ريال سعودي** Supreme Manicure - 50 mins  
عناية الأظافر الخاصة بنا تشمل تقليمها،تنظيفها وتهذيب أطرافها، مع نتائج طويلة المدى يليها تدليك بالكريمات المنعشة، وتدليك خاص لليدين بسيروم مقاوم للتجاعيد.
- 120 ريال سعودي** Total Pedicure - 40 mins  
الديكير الفعال والشامل لتقليم وتنظيف الأظافر بالإضافة إلى مساج لترطيب الأقدام وإضفاء شعور بالنشاط والحيوية.
- 100 ريال سعودي** Total Manicure - 30 mins  
المانيكير الفعال والشامل لتقليم ونظافة الأظافر بالإضافة إلى مساج مغذي مخصص للذراعين والكفين  
لحيوية ونشاط طوال اليوم.
- 80 ريال سعودي** Express Pedicure - 25 mins  
استرخ واستمتع . يشمل هذا العلاج تقليم وتهذيب الأظافر و الأظافر مع التخلص من الجلد المحيط بالظفر  
يدوم طويلا , ينتهي ب طلاء من اختيارك.
- 60 ريال سعودي** Express Manicure - 20 mins  
إذا احتجت لعلاج سريع، هذا العلاج يشمل تقليم للأظافر و تنظيف الزوائد المحيطة بها شاملة طلاء أظافر من اختيارك.

## إضافات

عزز العناية بالأظافر الخاصة بك بتجربة واحدة أو أكثر من هذه الخيارات الأنيقة

- 50 ريال سعودي** Detox Foot Soak - 20 mins  
ساعد في تخليص الجسم من السموم الناتجة عن الضغط اليومي. مصمم لتحفيز الحواس ، حمام القدم يسمح لك بالاسترخاء والاستمتاع بهذا التحفيز المنعش.
- 80 ريال سعودي** Foot Massage - 15 mins  
عناية فائقة وسريعة للتخلص من التعب عن الأقدام لإعطاء الطاقة والتحفيز كما يساعد على تنشيط الدورة الدموية مع استعمال زيت ايمو الخاص لانعاش و ترطيب وإزالة الالتهابات عن البشرة، مناسبة جدا لمحبي الرياضة أو لبس الكعب العالي.
- 55 ريال سعودي** Foot Mask - 10 mins  
ماسك القدمين المتعدد المنافع، مضاد للبكتيريا والفطريات ومحفز بنفس الوقت لتجديد شباب البشرة باستعمال زيت ايمو الخاص لترطيب القدمين و حماية منظرها.



## النادي الصحي

### باقعة التدريب الشخصي

50 ريال سعودي	جلسة واحدة
1,100 ريال سعودي	10 جلسات
2,000 ريال سعودي	20 جلسة
4,500 ريال سعودي	برنامج التدريب - 3 شهور

### يشمل البرنامج:

- 1- تمارين رياضية مخصصة كل أسبوعين.
  - 2- برنامج تغذية مناسب.
  - 3- (4-5) جلسات تدريب خاصة في الأسبوع.
  - 4- اختبار اللياقة (In-Body) قبل وأثناء وبعد.
- + زجاجة ماء مجانية

7,000 ريال سعودي

### العضوية السنوية

عضوية سنوية للنادي الصحي تشمل استخدام الساونا, حمام البخار والجاكوزي

لمزيد من المعلومات

Spa@royalgreens.net - 0124227844

