

## ELEMIS Body

### 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.

### Balinese Massage – 50 mins / 1 hr 20 mins

SAR 265 / SAR 360

Our most relaxing massage, harnessing the therapeutic properties of 100% pure essential oils. Used for centuries to renew, strengthen and heal both body and mind, this massage combines stretching, long strokes, and palm and thumb pressure techniques. A tonic for the soul, it can also help to improve the circulatory, lymphatic, muscular and nervous systems.

### 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.

### Warm Stone Massage – 50 mins / 1 hr 20 Mins

SAR 275 / SAR 360

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.

### Foot Reflexology – 50 mins

SAR 150

The most blissful ride your feet will ever take you on. It's like reflexology without 'ouch'. Based on the same therapeutic principles of its ancient ancestors, this foot massage will help to release toxins and restore your body's energy flow. It will feel like bliss at its celestial best.

## 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.

### 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:

### 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.



# 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



## إلميس للجسم

ريال سعودي 290

ELEMIS Peaceful Pregnancy Massage - 1hr 20 mins

تدليك ناعم وخفيف للعوامل يراعي حاجة الأم بالإضافة إلى صحة وسلامة الطفل، يلبها تنظيف للبشرة من الميس لنتائج مثالية لحماية البشرة وترطيبها.

ريال سعودي 350 / 265

Balinese Massage – 50 mins / 1hr 20 mins

المساج الأكثر فعالية وراحة بالزيوت الطبيعية الغنية بالمكونات والخصائص الطبيعية، والمستخدم من قديم الزمان لإعادة الحيوية و الطاقة وراحة العقل والجسد، يشمل التدليك العميق والمركز لاستطالة العضلات وتنشيط الدورة الدموية وطرده الكسل وإعادة التوهج والانطلاق.

ريال سعودي 320

Tension Relief Massage – 1hr 20 mins

تدليك عميق بروية تامة، يساعد في إزالة الآلام المزجة بالعضلات و يحفز وينشط الدورة الدموية مما يخفف من حدة التوتر.

ريال سعودي 360 / 275

تدليك لكامل الجسم بواسطة الحجارة الدافئة والملساء – 1 ساعة / 20 دقيقة

تدليك لكامل الجسم بواسطة الحجارة الدافئة والملساء . توضع على مراكز تحفيز الطاقة تساعد على تنشيط الدورة الدموية بالجسم، تبعث حرارة الحجر شعورا بالاسترخاء والراحة.

ريال سعودي 150

Foot Reflexology – 50 mins

المساج الاستثنائي الأكثر راحة وتحفيز للأقدام، رحلة من الاستشفاء وإعادة الطاقة واستعادة الحيوية والنشاط العام وإزالة السموم وتدفق الدماء في العضلات وتنشيط الدورة الدموية، مستوحى من الطرق القديمة الأصلية للعلاج.

## أكسبريس

ريال سعودي 100

ELEMIS Skin Solutions - 30 mins

جلسة مخصصة للعناية الفعالة والفائقة للبشرة الحساسة والبشرة التي تعاني من مشاكل التغذية والترطيب

ريال سعودي 100

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

ريال سعودي 100

Hand & Arm Massage - 30 mins

مساج لليدين والذراعين يعمل على إزالة الشد العضلي وتنشيط الدورة الدموية

ريال سعودي 100

Nourishing Scalp Massage - 30 mins

يساعد مساج فروة الرأس على تنشيط الدورة الدموية وإزالة الشد والتوتر من ضغوط العمل والحياة اليومية.

ريال سعودي 100

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

البديكير 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

البديكير الفعال والشامل لتقليم وتنظيف الأظافر بالإضافة إلى مساج لترطيب الأقدام و إضفاء 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 و تهذيب 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:

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.



## 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

