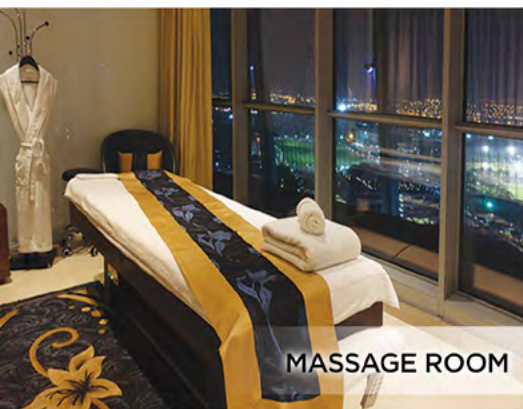




عضوية النادي الصحي
HEALTH CLUB
MEMBERSHIP



GYM



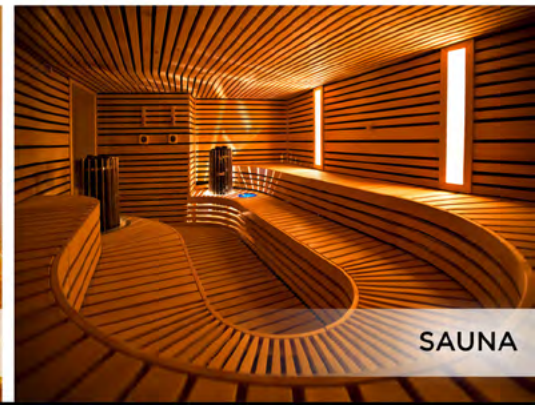
MASSAGE ROOM



SHOWER ROOM



STEAM ROOM



SAUNA

• يقدم **النادي الصحي** مجموعة من المرافق والمعدات المتطورة لمساعدتكم للحصول على طرق صحية لحياتكم اليومية.

• كما نقدم لكم قائمة طعام ومشروبات من البرنامج الصحي.

• مرحبا بكم للحصول على عضوية النادي الصحي و الاستمتاع بالخدمات والمرافق الراقية حيث أخذنا بعين الإعتبار جميع المتطلبات الصحية واللياقة البدنية.

أوقات العمل

مرافق النادي : ٦ صباحا - ١٠ ليلا

حمام السباحة : ٧ صباحا - ٧ مساء

٩:٠٠ صباحا حتي ١٢:٠٠ ظهرا (يوم الاثنين و الثلاثاء

للنساء فقط

عضوية النادي الصحي للرجال

	شهر	شهرين	٣ أشهر	٦ أشهر	١٢ شهر
للرجال	١٥٠٠ ر.ق	٢٧٠٠ ر.ق	٤٠٠٠ ر.ق	٧٠٠٠ ر.ق	١٠٠٠٠ ر.ق
للنساء	١٣٠٠ ر.ق	٢٥٠٠ ر.ق	٣٥٠٠ ر.ق	٥٥٠٠ ر.ق	٨٥٠٠ ر.ق
للأزواج	٢٥٠٠ ر.ق	٤٥٠٠ ر.ق	٦٥٠٠ ر.ق	٩٥٠٠ ر.ق	١٦٠٠٠ ر.ق
للاطفال ٥-١٢	٢٠٠ ر.ق	٤٠٠ ر.ق	٤٠٠ ر.ق	٧٠٠ ر.ق	١٠٠٠ ر.ق
لأطفال ١٣-١٦	٣٠٠ ر.ق	٦٠٠ ر.ق	٨٠٠ ر.ق	٩٠٠ ر.ق	٣٨٠٠ ر.ق

مزايا عضوية النادي الصحي

شهر و ٢ شهر

- خصم ١٠% على علاجات المنتجع الصحي
- خصم ١٠% في مطعم الفلاينج كاربث و تي جاردن
- الاختيار بين التمرين لمدة ساعة واحدة مع مدرب خاص أو ٣٠ دقيقة تدليك مع خصم ١٠% على العضوية في المنتجع

٣ أشهر

- خصم ١٠% على علاجات المنتجع الصحي
- خصم ١٠% في مطعم الفلاينج كاربث و تي جاردن
- الاختيار بين التمرين لمدة ساعتين مع مدرب خاص أو ٣٠ دقيقة تدليك مع خصم ١٠% على العضوية في المنتجع

٦ أشهر

- ساعتين مجانيتين للتمارين مع مدرب خاص
- تدليك مجاني لمدة ساعة لشخص واحد
- بطاقات دعوة للدخول اليومي لشخصين
- خصم ١٠٪ على علاجات المنتجع الصحي
- خصم ١٠٪ مطعم الفلاينج كاربت و تي جاردن
- خصم ١٥٪ على عضوية المنتجع و ٣ أسابيع خيار التجميد العضوية
- خصم ١٠٪ على الغرف خلال فترة العضوية

١٢ شهر

- ثلاث ساعات مجانية للتمارين مع مدرب خاص
- علاج الوجه مجاناً لمدة ساعة واحدة
- تدليك مجاني لمدة ساعتين لشخصين
- بطاقات دعوة للدخول اليومي لشخصين
- خصم ١٠٪ على علاجات المنتجع الصحي
- خصم ١٠٪ مطعم الفلاينج كاربت و تي جاردن
- خصم ١٥٪ على عضوية المنتجع وشهر واحد لخيار تجميد العضوية
- خصم ١٠٪ على الغرف خلال فترة العضوية

شروط العضوية

يمكن الإستفادة من جميع مزايا العضوية خلال فترة العضوية فقط
الأعضاء هم المستفيدين الوحيدين من مزايا العضوية
لإستفادة من المزايا وخاصة الخصومات, يجب تقديم بطاقة العضوية
خصومات المطاعم غير صالحة على الأسعار الترويجية
عند اختيار نوع ومدّة العضوية, الرجاء تعبئة الطلب ورفاقه بصورة من الهوية لتكملة
طلبكم

للاستفسار يمكنكم زيارة النادي الصحي بالطابق ١٩
تطبيق الشروط و الأحكام



جلسة التدريب الشخصية PERSONAL TRAINING SESSIONS

PTS (60 minutes)	QR 150	١٥٠ ريال قطري	٦٠ دقيقة
PTS (5 Sessions)	QR 500	٥٠٠ ريال قطري	٥ جلسات
PTS (10 Sessions)	QR 1200	١٢٠٠ ريال قطري	١٠ جلسات

لائحة اللياقة البدنية FITNESS MENU

٤٥ دقيقة

٦٠ دقيقة

٦٠ دقيقة

٣٠ دقيقة / تسليلاً

٢٠٠ لايبر

٢٥٠ لايبر

٢٠٠ لايبر

٨٠٠ لايبر

تاباتا

نظام تي أر أكس

ترطيب كامل الجسم

شد البطن والورك (٥ جلسات)

Tabata

TRX System

Total Body Conditioning

Hip Stretch & Abdomen (5 Sessions) 30minutes/session **QR 800**

45 minutes - **QR 200**

60 minutes - **QR 250**

60 minutes - **QR 200**

إضافات

ADDITIONALS

Day Use - QR 150

Children (6 - 14yo) QR 100

Children 5 yrs. and below - QR 25

إستخدام يومي - ١٥٠ ريال قطري

من ٦-١٤ سنوات - ١٠٠ ريال قطري

تحت ال ٥ سنوات - ٢٥ ريال قطري

Our **HEALTH CLUB** provides the perfect environment and a range of facilities to help you maintain a healthy way of life. As a quality-conscious gym, we offer outstanding services, facilities, wellness food and beverage menu.

For wellness enthusiasts in search of innovative ways to relax and restore balance, sign up for a membership and benefit from special prices.

With an outdoor swimming pool featuring a panoramic view of the city, full complimentary Fitness and Recreation space and a range of treatment rooms, every wellness and fitness need has been considered at THE TORCH DOHA.

OPENING HOURS

GYM FACILITIES : 7:00 am - 10:00 pm (daily)
SWIMMING POOL : 7:00 am - 7:00 pm (daily)
 9:00 am - 12:00 pm (Monday & Tuesday) -
 for ladies only

MEMBERSHIP OFFERS

	1 Month	2 Months	3 Months	6 Months	12 Months
Gents	QR 1500	QR 2700	QR 4000	QR 7000	QR 10000
Ladies	QR 1300	QR 2500	QR 3500	QR 5500	QR 8500
Couple	QR 2500	QR 4500	QR 6500	QR 9500	QR 16000
Children: 5-12yrs.	QR 200	QR 400	QR 400	QR 700	QR 1000
Children: 13-16yrs.	QR 300	QR 600	QR 800	QR 900	QR 2000

MEMBERSHIP BENEFITS:

1 & 2 Months

- 10% discount on Spa treatments
- 10% discount for Flying Carpet restaurant & Torch Tea Garden
- A choice between 1-hour complimentary PTS / 30mins massage & 10% discount on membership

3 Months

- 10% discount on Spa treatments
- 10% discount for Flying Carpet restaurant & Torch Tea Garden
- A choice between 2-hours complimentary PTS / 30 mins massage & 10% discount on membership

6 Months

- 2-hours complimentary PTS
- 1-hour complimentary relaxation massage for 1 person
- Day use invitation cards for 2 persons
- 10% discount on Spa treatments
- 10% discount for Flying Carpet restaurant & Torch Tea Garden
- 15% discount on membership and 3 weeks freezing option
- 10% discount on rooms during membership period

1 Year

- 3-hours complimentary PTS
- 1-hour complimentary facial treatment
- 1-hour complimentary relaxation massage for 2 persons
- Day use invitation cards for 2 persons
- 10% discount on Spa treatments
- 10% discount for Flying Carpet restaurant & Torch Tea Garden
- 15% discount on membership and one month freezing option
- 10% discount on rooms during membership period

MEMBERSHIP CONDITIONS:

- All membership benefits must be consumed within the membership validity period otherwise they will be automatically cancelled after the membership expiry date.
- All membership benefits are not transferable to other person Membership card.
- Membership card must be presented to the concerned department to benefit from the discount.
- Outlets discounts are not valid on promotional prices and special events.
- Booking for any complimentary service is required in advance.

Once you have read through and wish to join as a HEALTH CLUB member, please fill in the application form and return to the HEALTH CLUB Reception

In order for us to process the application, we require a copy of the valid Qatar ID of each person to be included in the membership.

Visit us on the 19th floor for any assistance.



Enjoy the special retreat in our Health Club, offering superb facilities to infuse you with energy for the whole year.



THE LEADING HOTELS
OF THE WORLD®

THE TORCH DOHA ASPIRE ZONE AL WAAB STREET PO BOX 23833

TEL +974 4446 5600 FAX +974 4446 5700

RESERVATION@THETORCHDOHA.COM

WWW.THETORCHDOHA.COM.GA