

BVLGARI
RESORT DUBAI



WORKSHOP
DUBAI



INTRODUCTION

مقدمة

WORKSHOP IS THE DESTINATION FOR MOVEMENT AND WELLNESS

Creating healthy bodies and healthy minds is what drives us in all we do. From the quiet luxury of The Bvlgari Resort Dubai, a real workshop is in progress, led by founder Lee Mullins and his team of highly experienced and qualified performance specialists.

The team, voted best for "First-Class Futuristic Fitness" in the Tatler Spa Guide, have a unique approach aimed at maximising the tone, health and happiness in every one of our clients. Each trainer specialises in a variety of one-to-one training methods designed to refine the way your body looks and feels. Our specialist induction process involves the Workshop Framework Assessment, a detailed series of body evaluations that helps us create the perfect workout programme for you, in order to reach your best potential.

We're here to help you make meaningful changes to your body and soul, let's get to work.

ورك شوب هو الوجهة المنشودة للنشاط والتمتع بالصحة والعافية

التمتع بجسم وعقل صحيين هو الدافع الذي يحركنا في كل ما نفعل، ولذلك جاري العمل حالياً على إقامة ورشة عمل حقيقية، مستمدة من الفخامة الراقية التي يتمتع بها بولغري ريزورت دبي، بقيادة مؤسس الجيم لي مولينز وفريقه الذي يضم مجموعة من أخصائيي الأداء الذين يتمتعون بخبرة وكفاءة عاليتين. والفريق، الذي حصد غالبية الأصوات للحصول على لقب «اللياقة البدنية المستقبلية الممتازة» في Tatler Spa Guide «دليل تاتلر للمنتجات الصحية»، يطبق منهجاً فريداً يهدف إلى بناء عضلات الجسم وزيادة قوته وتعزيز الصحة والسعادة عند كل عميل من عملائنا. ويتخصص كل مدرب في مجموعة متنوعة من طرق التدريب الفردي المصممة لتحسين شكل جسمك وشعورك الداخلي. وتتضمن العملية الاستقرائية المتخصصة التي نجريها «التقييم الإطار في ورك شوب» وهو عبارة عن سلسلة مفصلة من التقييمات الجسدية التي تساعدنا على أن نضع لك برنامجاً للتمارين الرياضية، حتى تحقق أقصى إمكاناتك.

ونحن هنا لمساعدتك على القيام بتغييرات مجدية لجسدك وروحك، فهيا بنا لنبدأ العمل.

Lee Mullins

Lee Mullins, Workshop Founder

لي مولينز ، مؤسس ورك شوب





WORKOUT SERVICES

PERSONAL TRAINING

Our personal trainers are experts at motivating their clients to achieve visible, lasting results. We specialise in designing customised workouts that achieve your desired goals, whatever they are - from losing weight, toning and recovering from an injury right up to creating lean muscle or training for a marathon. To facilitate progression, our trainers also create bespoke nutrition and supplement plans to optimise your training and recovery.

BOXING

Learning how to throw a punch not only boosts the confidence, but is one of the quickest ways to achieve a taut physique, as well as boosting strength, agility, co-ordination and endurance. We combine technique work on pads with jump rope and bodyweight exercises to achieve strength and leanness. It is also a superb way to relieve stress and provide a sense of accomplishment with learning a new skill.

KID'S & TEEN'S

These sessions are specifically created to assist kids and teenagers to take care of their fitness while discovering healthy habits from an early age. Body-weight based exercises or outdoor training; the kids are off to a personalized journey of fitness.

خدمات التمارين الرياضية

التدريب الشخصي

المدرّبون الشخصيون لدينا خبراء في تحفيز عملائنا على تحقيق نتائج واضحة ودائمة. ونحن متخصصون في تصميم تمارين رياضية مخصصة تحقق أهدافك المرجوة، أياً كانت، بدءاً من فقد الوزن وتمارين بناء العضلات والقوة والاستشفاء من إصابة، وصولاً إلى نحت شكل العضلات أو التمرين لخوض سباق جري. وإحراز التقدم بسهولة، يضع مدربونا أيضاً خطط تغذية وخطط تكميلية للحصول على أفضل نتائج من ممارسة التمارين الرياضية والتعجيل بعملية الاستشفاء.

الملاكمة

تعلم كيفية تسديد اللكمات لا يعزز فقط الثقة بالنفس، ولكنه أيضاً من أسرع الطرق للحصول على قوام مشدود، فضلاً عن تعزيز القوة والرشاقة والقدرة على التنسيق والتحمل. ونجمع بين التدريب الفني على الوسادات وحيل القفز وتمارين وزن الجسم للتمتع بالقوة والرشاقة. وهي أيضاً طريقة رائعة للتخلص من التوتر والشعور بالإنجاز الذي يمنحه تعلم مهارة جديدة.

تدريبات الأطفال واليافعين

صُمّمت هذه الجلسات خصيصاً لمساعدة الأطفال واليافعين على الاهتمام بلياقتهم واكتشاف عاداتٍ صحيّة في عمرٍ مبكّر، وتحصينهم هذه الجلسات في رحلةٍ مخصصة تعتمد على وزن الجسم أو التدريب في الهواء الطلق.



PILATES

MAT PILATES

Strengthening and lengthening form of exercise focusing on the core muscles. Working only with body weight and gravity in order to gain strength and flexibility.

REFORMER PILATES

The Reformer is a traditional piece of Pilates equipment used to create exercises that awaken and strengthen muscles without adding bulk. Utilising both the reformer and the mat, the body is pushed and tested to create a long and lean physique.

PRE-NATAL & POST-NATAL

A gentle style focusing on the needs of the mother's body. Prior to birth the focus is on releasing the tension in the body that accumulates from child carrying. After birth, the focus is on regaining function in the core and releasing tension.

البيلاتس

تمارين البيلاتس على البساط

يعتمد هذا التمرين على تقوية وإطالة العضلات الأساسية، حيث يعمل اعتماداً على وزن الجسم والجاذبية فقط لمنح العضلات قوّة ومرونة أكبر.

تمارين البيلاتس باستخدام المعدات

تُستخدم أدوات البيلاتس في تصميم تمارين لتنشيط وتقوية العضلات بدون إضافة أوزان. ويعتمد هذا التمرين على توظيف البساط والمعدات لمساعدة الجسم على اكتساب لياقة بدنية تحافظ على كتلة العضلات الصافية.

تمارين قبل الولادة وبعد الولادة

تركّز هذه التمارين بنمطها اللطيف على احتياجات جسم الأم، حيث تعمل في فترة ما قبل الولادة على تخفيف التوتر والشد العضلي الناتج عن الحمل. بينما تركّز تمارين بعد الولادة على إعادة اكتساب مرونة العضلات والتخلص من الشد العضلي.

YOGA

GENTLE FLOW

A gentle sequence of yoga at a slow pace to get the body moving without getting out of breath.

POWER YOGA

A fast paced yoga style that challenges both stamina and endurance.

YIN & RESTORATIVE

A calm yoga style, where poses are held for up to three minutes in order for the body to release deeper into the poses.

HATHA YOGA

The traditional yoga style that allows the body to move In correct alignment and position.

VINYASA FLOW

A medium paced yoga style that flows from one pose to the next one in a choreographed sequence.

اليوغا

اليوغا اللطيفة

سلسلة من تمارين اليوغا اللطيفة وفق نمطٍ بطيء يساعد الجسم على الحركة بدون الشعور بالتعب.

يوغا الين واليوغا التصالحية

تعتمد تمارين اليوغا هذه بنمطها الهادئ على وضعيات تستمرّ لما يصل إلى ثلاث دقائق لتتيح للجسم الاسترخاء بشكلٍ أكبر وأعمق.

هاثا يوغا

يتيح هذا النمط التقليدي من اليوغا تحريك الجسم وفق الوضعيات الملائمة والصحيحة.

فينياسا يوغا

تتميز تمارين اليوغا هذه بنمطها متوسط السرعة والانتقال من وضعيّةٍ إلى أخرى بكلّ سلاسة.

POWER YOGA

A fast paced yoga style that challenges both stamina and endurance.

YOGA & MUSCLE RELEASE

A hatha yoga session using MyoFascial Release equipment to help relax contracted muscles and areas of tightness.

PRE-NATAL & POST-NATAL

A gentle style focusing on the needs of the mother's body. Prior to birth the focus is on releasing the tension in the body that accumulates from child carrying. After birth, the focus is on regaining function in the core and releasing tension.

YOGILATES

A method of exercise that integrate the core strengthening principles of Pilates with the practice of hatha yoga, combining the benefits of both practices.

باور يوغا

تركّز تمارين باور يوغا بنمطها السريع على تعزيز مستويات القدرة والتحمّل.

تمارين اليوغا والتخفيف من التشنجات العضلية

جلسة هاثا يوغا باستخدام أداة مايوفاشل ريليس للمساعدة في استرخاء العضلات المشدودة ومناطق التشنجات.

تمارين قبل الولادة وبعد الولادة

تركّز هذه التمارين بنمطها اللطيف على احتياجات جسم الأم، حيث تعمل في فترة ما قبل الولادة على تخفيف التوترّ والشد العضلي الناتج

عن الحمل. بينما تركّز تمارين بعد الولادة على إعادة اكتساب مرونة العضلات والتخلص من الشد العضلي.

التمارين التي تجمع بين اليوغا والبيلاتس

تعتمد هذه الطريقة على الجمع بين مبادئ البيلاتس لتقوية العضلات الأساسية مع تمارين هاثا يوغا.



WELLBEING SERVICES

MEDITATION & MINDFULNESS

Take a moment to relax, clear the mind of everyday thoughts and allow the body to rejuvenate.

COHERENT BREATHING

Learning how to deep breath, using different techniques to expand the lungs and use this awareness of space to oxygenate the body.

HIMALAYAN SINGING BOWL

The rich overtones and layers of frequencies help to balance the energy flow to reach the state of serenity, calmness and relaxation.

CRYSTAL SINGING BOWL

The crystalline structure affects the properties of the physical and metaphysical body in order to access an alternated state of consciousness and experience deep calmness.

GONG SOUND-BATH

Inactive meditation, where the body “bathe” in the healing vibrations of sound, providing a feeling of deep grounding along with a sensation of release.

خدمات الصحة والعافية

التأمل والصفاء الذهني

جلسات للمساعدة على الاسترخاء وتصفية الذهن من المشاغل اليومية تتيح للجسم استعادة حيويته.

التنفس المنتظم

جلسات لتعلّم كيفية التنفس العميق باستخدام تقنيات مختلفة تساعد على توسيع الرئتين واستخدام هذه المعرفة لزيادة مستويات الأوكسجين في الجسم.

جلسات العلاج الصوتي مع موسيقى أجراس الهيمالايا

تساعد النغمات الغنية ومتعددة الطبقات على تدفق الطاقة بشكلٍ متوازن للوصول إلى حالة من السكينة والهدوء والاسترخاء.

جلسات العلاج الصوتي مع موسيقى أجراس الكريستال

تؤثر البنية الكريستالية على الحالة الجسدية والنفسية للوصول إلى مرحلة من اللاوعي واختبار أعلى مستويات الهدوء.

علاج الغمر الصوتي

يعتمد هذا النوع من التأمل على غمر الجسد في أصواتٍ علاجية تمنح إحساساً عميقاً بالهدوء والاسترخاء.

ASSESSMENT SERVICES

FRAMEWORK ASSESSMENT

The ideal way to take stock of where you are in your life - and the changes you need to make for a more toned body and healthier lifestyle. The initial assessment covers a functional movement screen, body composition analysis as well as a full and comprehensive nutritional and lifestyle analysis with one of our senior performance specialists. Together this helps to create a unique, step-by-step plan that maps the way to the body you want, identifying potential limitations and addressing movement, nutrition and lifestyle choices.

FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN (FMS)

Documenting the body's movement patterns to highlight asymmetries and imbalances, this test is used by professional athletes to determine optimum movement. Seven movements are assessed to help identify any limitations in strength, stability and mobility, helping create a detailed individual workout plan that decreases the risk of injury when you train and helps rebalance the body and ensure optimum performance.

BODY COMPOSITION ANALYSIS

The most accurate way to assess the body's current fat levels and set goal specific targets to achieve healthy norms. We use a twelve site pinch test using callipers which accurately predicts your overall body fat percentage. The test is non-invasive and can be done repeatedly to track your progress throughout your training programme. The upper body sites include the following chin, cheek, pectoral, back, triceps, waist, abdomen and ribs. Lower body sites include front and back of thigh, calve and knee.

خدمات التقييم

التقييم

الإطار هو أفضل وسيلة لتقييم المكان الذي أنت فيه في حياتك - والتغيرات التي يتعين عليك أن تجربها لتمتع بجسد أقوى وتحظى بنمط حياة أصح. ويشمل التقييم المبدئي فحص الحركة الوظيفية وتحليل تركيب الجسم فضلاً عن تحليل كامل وشامل يتعلق بالتغذية ونمط الحياة مع أحد كبار أخصائيي الأداء لدينا. بالإضافة إلى ذلك، يساعد هذا على وضع خطة فريدة خطوة بخطوة التي ترسم الطريق إلى الجسم الذي ترغب فيه، الأمر الذي من شأنه تحديد حدود قدرتك وتحديد الخيارات المتعلقة بالحركة والتغذية ونمط الحياة.

فحص الحركة الوظيفية (FMS)

يوثق أنماط حركة الجسم للوقوف على مواضع عدم التناسق وعدم التوازن، ويستخدم الرياضيون المحترفون هذا الفحص لتحديد الحركة المثلى. وتخضع سبع حركات للتقييم للمساعدة على تحديد أي شكل من أشكال المحدودية في القوة والثبات والقدرة على الحركة، مما يساعد على وضع خطة فردية تفصيلية تقلل من خطر الإصابة أثناء التمرين وتساعد على إعادة التوازن لجسمك وتضمن القيام بأفضل أداء.

تحليل تركيب الجسم

هو أدق وسيلة لتقييم مستويات الدهون الحالية في الجسم ووضع أهداف محددة لكل غاية للوصول إلى المعايير الصحية. ونستخدم فحص الضغط الموضعي في اثني عشر موضعاً باستخدام فرجار يتوقع بدقة نسبة الدهون في جسمك بأكمله. وهذا الفحص غير باضع ويمكن إجراؤه بشكل متكرر لتتبع التقدم الذي تحرزه خلال برنامج التدريب الخاص بك. وتتضمن المواضع في الجزء العلوي من الجسم الذقن والخذ ومنطقة الصدر والعضلة ثلاثية الرؤوس والوسط والمعدة والضلوع. وتشمل المواضع في الجزء السفلي من الجسم الجزئين الأمامي والخلفي للفخذ وعضلة السمانة والركبة.

WORKSHOP

Bulgari Resort Dubai

Jumeira Bay, PO 72223, Jumeira 2, Dubai, UAE

T: +971 (0)4 777 5625

dubai.spa@bulgarihotels.com