

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 نجرها «التقييم الإطاري 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.

## خدمات التمارين الرياضية

### التدريب الشخصي

المدربون 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 وحبل القفز وتمارين وزن الجسم للتمتع بالقوة والرشاقة. وهي أيضاً طريقة رائعة للتخلص من التوتر والشعور بالإنجاز الذي يمنحه تعلم مهارة جديدة.

*\*To enquire about any of our services please call the spa reception on 5625 or +971 (0) 4 777 5625 from your mobile.  
\*للاستفسار عن أي من الخدمات التي نقدمها، يُرجى الاتصال بمكتب استقبال السبا على رقم ٥٦٢٥ ٧٧٧ ٤ (٠) +٩٧١ من هاتفك المتحرك.*



## FASCIAL RESTORE AND RELEASE

A unique therapy that stretches the fascia of the body to increase flexibility. Fascial Restore and Release (FRR) begins by warming up the joints before moving on to deeper stretching. This treatment is successful at removing tension held in the joints, which often causes tightness or pain, allowing for improved movement. Carried out on a massage table in one of our private treatment rooms or in the comfort of your own room, FRR offers a deeply satisfying way to improve flexibility, lower stress, wind down, and recover from workouts.

## YOGA

Yoga's benefits have been documented for centuries and range from improved flexibility and strength to better concentration and enhanced breathing capacity. Suitable for just about anyone of any ability, it can be practised with no special equipment or venue, and there is no end to mastering the techniques. Each of our experienced practitioners has their own specialty, from Ashtanga Vinyasa to Jivamukti, and will adapt techniques to your individual needs. One-to-one private sessions take place in our private yoga suite or in the comfort of your own room.

## DYNAMIC PILATES

Combining strength, stretching and relaxation exercises, Pilates minimises pressure on the joints and corrects poor posture, creating an athletic physique without adding bulk. We offer both classical Pilates and the more modern Dynamic Pilates, using the state-of-the-art Reformer equipment, springs and ropes for all-over body-conditioning and flexibility. Dynamic Mat Pilates is available in the comfort of your room.

## تجديد و تحرير عضلات اللفافة

هو علاج فريد يعمل على شد لفاة الجسم لتعزيز المرونة. ويبدأ تجديد و تحرير عضلات اللفافة (FRR) بإحماء المفاصل ومن ثم الانتقال إلى تمدد أعمق. وهذا العلاج فعال في إزالة التوتر الكامن في المفاصل، والذي غالباً ما يسبب الضيق أو الشعور بالألم، مما يتيح تحسين الحركة. ويقدم لك تجديد و تحرير عضلات اللفافة، الذي يُجرى على طاولة تدليك في إحدى غرف العلاج الخاصة لدينا أو في أجواء مريحة في غرفتك الخاصة، طريقة مرضية للغاية لتحسين المرونة وتقليل التوتر والاسترخاء واستعادة الحيوية بعد ممارسة التمارين الرياضية.

## اليوغا

جرى توثيق فوائد اليوغا لقرون والتي تتنوع بين تعزيز المرونة والقوة وتحسين القدرة على التركيز والتنفس. ويمكن ممارسة اليوغا، والتي تلائم أي أحد تقريباً أياً كانت قدرته، دون الحاجة إلى معدات خاصة أو مكان خاص، ولا يوجد حد لإتقان التقنيات. وكل ممارس من الممارسين لدينا ذوي الخبرة لديه تخصص، بدءاً من يوغا أشتانغا فينياسا وانتهاءً بيوغا جيفاموكتي، وسيعمل على تكييف التقنيات مع احتياجاتك الفردية. وتُجرى جلسات خاصة فردية في جناح اليوغا الخاص لدينا أو في أجواء مريحة في غرفتك الخاصة.

## تمارين بيلاتس الحركية

تمارين البيلاتس، التي تجمع بين تمارين القوة والإطالة والاسترخاء، تقلل من الضغط على المفاصل وتحصح وضعية الجسم غير السليمة، للحصول على قوام رياضي دون الإضافة إلى الكتلة. ونقدم كلاً من تمارين البيلاتس التقليدية وتمارين بيلاتس الحركية الأكثر حداثة، باستخدام جهاز التقويم الحديث (Reformer) واليايات الرياضية والحبال لنحت الجسم بأكمله والتمتع بالمرونة. وتمارين بيلاتس الحركية على فرشة التمارين متوفرة في الأجواء المريحة لغرفتك الخاصة.

*\*To enquire about any of our services please call the spa reception on 5625 or +971 (0) 4 777 5625 from your mobile.*

*\*للاستفسار عن أي من الخدمات التي نقدمها، يُرجى الاتصال بمكتب استقبال السبا على رقم ٥٦٢٥ ٧٧٧ (٠) +٩٧١ من هاتفك المتحرك.*

# 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

أفضل وسيلة لتقييم المكان الذي أنت فيه في حياتك - والتغييرات 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 Bvlgari Dubai**

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

T: +971 (0) 4 777 5625

[dubai.spa@bulgarihotels.com](mailto:dubai.spa@bulgarihotels.com)