

نظرة شمولية لمفهوم  
اللياقة البدنية

A HOLISTIC APPROACH  
TO FITNESS

*Fitness*

AT

ADDRESS



## WELCOME TO TOTAL FITNESS

An oasis of energy in the midst of tranquillity, the Fitness Centre at Address Dubai Marina makes every workout a pleasure. Here, panoramic views of Dubai Marina form the perfect backdrop, inspiring you to realise your fitness goals. The latest equipment from world-leading brands, highly qualified Personal Trainers and exciting membership packages all come together to help you achieve complete fitness and well-being.

## مرحباً بكم في عالم من اللياقة

يعد مركز اللياقة البدنية لدى فندق العنوان مرسى دبي واحة من الطاقة الغنية، ليخلق من كل تجربة رياضية متعة بحد ذاتها. حيث تشكل الواجهة البانورامية لمرسى دبي المكان الأمثل لتلهم حواسك بتحقيق أهدافك البدنية المرجوة. فيتوفر كل من أحدث المعدات من العلامات التجارية الرائدة في العالم، والمدربين الشخصيين المؤهلين بشكلٍ عالٍ، وباقات العضوية الخاصة ستساعدك على تحقيق مستويات جديدة من الصحة واللياقة البدنية.



## MEMBERSHIP PRICING

Membership Categories	1 month	3 months	6 months	12 months
Single	AED 699	AED 1,800	AED 3,300	AED 5,500
Couple	AED 1,120	AED 3,000	AED 5,500	AED 9,000

## أسعار باقة العضوية

فئات العضوية	شهر واحد	٣ أشهر	٦ أشهر	١٢ أشهر
فردية	٦٩٩ درهم	١٨٠٠ درهم	٣٣٠٠ درهم	٥٥٠٠ درهم
أزواج	١١٢٠ درهم	٣٠٠٠ درهم	٥٥٠٠ درهم	٩٠٠٠ درهم

## EQUIPPED TO WIN

We choose the best for your fitness and health. That's why, only the world's most advanced equipment is at your disposal, including cardiovascular machines, resistance apparatus and a free weights area.

## TRAINED TO EXCEL

Our Personal Trainers add a wealth of expertise and experience to your fitness programme. A minimum of a REPs Level 3 qualification is required to become a Trainer at Address Dubai Marina. Besides conducting a variety of fitness classes, our Trainers carry out health assessments and a body analysis to decide what's best for you.

## PERSONAL TRAINING SESSIONS

### Members, Residents and Hotel Guests

1 session – AED 210

5 sessions – AED 940

10 sessions – AED 1,875

### Non-Members and Non-Hotel Guests

1 session – AED 250

5 sessions – AED 1,125

10 sessions – AED 2,085

## مجهز للفوز

نأخذ في عين الاعتبار الاختيار الأفضل للياقة وصحتك. ولذلك فإن ما نوفره في صالتنا الرياضية يقتصر على أفضل المعدات وأكثرها تقدماً على المستوى العالمي لتكون تحت تصرفكم، بما في ذلك الأجهزة المقوية لعضلات القلب وأجهزة المقاومة والأوزان الحرة.

## تدريب للتفوق

يضيف مدربونا الشخصيون لبرامج اللياقة البدنية المقدمة لكم ثروة هائلة من الخبرة والتجربة. ويتطلب التأهيل البدني من كل مدرب ٣ مستويات تأهيلية ليتسنى له الإنضمام لفندق العنوان مرسى دبي. بالإضافة إلى إجراء مجموعة متنوعة من حصص اللياقة البدنية، فإن مدربينا يعملون على تقييم المستوى الصحي والتحليل الجسماني لتقرير ما هو أنسب لكم.

## الدورات التدريبية الشخصية

### لغير الأعضاء و لغير نزلاء الفندق

جلسة واحدة - ٢٥٠ درهم

خمس جلسات - ١١٢٥ درهم

عشر جلسات - ٢٠٨٥ درهم

### للأعضاء والنزلاء المقيمين وضيوف الفندق:

جلسة واحدة - ٢١٠ درهم

خمس جلسات - ٩٤٠ درهم

عشر جلسات - ١٨٧٥ درهم



## MEMBERSHIP PACKAGES

### 1 MONTH

- Introduction to the Fitness Centre and a complimentary fitness consultation
- One complimentary 30-minute personal training session
- One complimentary guest pass for access to the gym
- 25% off at any of the hotel's dining outlets. Offer excludes house beverages
- 15% off at the hair salon
- Unlimited access to the Fitness Centre
- Complimentary valet parking

### 3 MONTHS

- Introduction to the Fitness Centre and a complimentary fitness consultation
- One Complimentary 60-minute session with a personal trainer
- Three complimentary guest passes for access to the gym
- 25% off at any of the hotel's dining outlets. Offer excludes house beverages
- 15% off at the hair salon
- Unlimited access to the Fitness Centre
- Complimentary valet parking

## مجهز للفوز

### لمدة شهر واحد

- مقدمة تعريفية عن مركز اللياقة البدنية بالإضافة لاستشارة مجانية عن التدريب البدني.
- جلسة تدريبية شخصية مجانية واحدة لمدة ٣٠ دقيقة
- السماح لضيف واحد باستعمال مجاني لمرافق صالة الألعاب الرياضية لمرة واحدة
- الحصول على حسم ٢٥ % في أي من المطاعم التابعة للفندق
- الحصول على حسم ١٥ % لدى صالون الشعر
- الاستعمال المجاني واللامحدود لمرافق مركز اللياقة البدنية
- خدمة مجانية لصف السيارات

### لمدة ٣ أشهر

- مقدمة تعريفية عن مركز اللياقة البدنية بالإضافة لاستشارة مجانية عن التدريب البدني
- جلسة تدريبية شخصية مجانية لمدة ٦٠ دقيقة
- السماح لضيوفكم بالاستعمال المجاني لمرافق صالة الألعاب الرياضية لثلاث مرات
- الحصول على حسم ٢٥ % في أي من المطاعم التابعة للفندق
- الحصول على حسم ١٥ % لدى صالون الشعر
- الاستعمال المجاني واللامحدود لمرافق مركز اللياقة البدنية
- خدمة مجانية لصف السيارات

## 6 MONTHS

- Introduction to the Fitness Centre and a complimentary fitness consultation
- Two Complimentary 60-minute sessions with a personal trainer
- Six complimentary guest passes for access to the gym
- 25% off at any of the hotel's dining outlets. Offer excludes house beverages
- 15% off at the hair salon
- Unlimited access to the Fitness Centre
- Complimentary valet parking

## 12 MONTHS

- Introduction to the Fitness Centre and a complimentary fitness consultation
- Three Complimentary 60-minute sessions with a personal trainer
- Twelve complimentary guest passes for access to the gym
- 25% off at Address Dubai Marina owned dining outlets only.  
Offer excludes house beverages
- 15% off at the hair salon
- Unlimited access to the Fitness Centre
- Complimentary valet parking

## لمدة ٦ أشهر

- مقدمة تعريفية عن مركز اللياقة البدنية بالإضافة لاستشارة مجانية عن التدريب البدني
- جلساتان تدريبية شخصية مجانية لمدة ٦٠ دقيقة
- السماح لضيوفكم بالاستعمال المجاني لمرافق صالة الألعاب الرياضية لست مرات
- الحصول على حسم ٢٥ ٪ في أي من المطاعم التابعة للفندق
- الحصول على حسم ١٥ ٪ لدى صالون الشعر
- الاستعمال المجاني واللامحدود لمرافق مركز اللياقة البدنية
- خدمة مجانية لصف السيارات
- 

## لمدة ١٢ شهر

- مقدمة تعريفية عن مركز اللياقة البدنية بالإضافة لاستشارة مجانية عن التدريب البدني
- ٣ جلسات تدريبية شخصية مجانية لمدة ٦٠ دقيقة
- السماح لضيوفكم بالاستعمال المجاني لمرافق صالة الألعاب الرياضية لإثنتي عشرة مرة
- خصم ٢٥ ٪ في مطاعم العنوان دبي مارينا المملوكة فقط.
- العرض لا يشمل المشروبات المنزلية
- الحصول على حسم ١٥ ٪ لدى صالون الشعر
- الاستعمال المجاني واللامحدود لمرافق مركز اللياقة البدنية
- خدمة مجانية لصف السيارات



## TERMS AND CONDITIONS

- Only members aged 16 years and above are permitted to use the Fitness Centre
- Advance bookings are required for personal training sessions, which are subject to availability
- Terms and conditions are subject to change, without prior notice

## الشروط والأحكام

- يسمح للأعضاء فوق سن ١٦ استخدام مركز اللياقة البدنية
- يتطلب الحجز المسبق لحصص التدريب الشخصي، والتي تخضع لما هو متوفر
- الشروط والأحكام عرضة للتغيير دون إشعار مسبق

ADDRESS DUBAI MARINA  
PO BOX 32923 DUBAI UAE  
T +971 4 4367777 | FITNESSCENTRE.ADMMH@ADDRESSHOTELS.COM.  
WWW.ADDRESSHOTELS.COM