

A still life composition featuring a white lily flower, a smooth grey stone, and a red fabric background with gold leaf accents. The lily is in full bloom, showing its six petals and six stamens. The stone is smooth and rounded, resting on the red fabric. The background is a vibrant red fabric with gold leaf patterns. The overall scene is set against a textured, light-colored background.

Spa at Sheraton Dammam and Towers

A lit candle in a shell and a large white flower on a dark surface. The candle is lit, casting a warm glow. The flower is large and white, with many petals. The background is dark and reflective.

للنساء فقط
Just for Women

+٩٦٦٢ ٨٣٥ ٠٨٢٠
+966 3 835 0830

ladiespaenquiries.dammam@starwoodhotels.com

Inspired by traditional rituals of beauty the Spa brings together the healing properties of nature in a timeless fashion to create a luxurious experience. Bathing the body, soothing the body and rejuvenating the skin are all rituals that lead to a complete Spa Experience.

Facials
Scrubs
Polish
Body Wraps
Hamman

استلهامًا من طرق التجميل التقليدية، يجمع النادي الصحي الخصائص العلاجية للطبيعة بأساليب خالدة من أجل ابتكار تجربة مفعمة بالرفاهية. يعتبر غسل الجسم وتلطيفه وتجديد شباب البشرة من الطرق المؤدية إلى تجربة نادي صحي متكامل.

أقنعة الوجه
التقشير
الصفرة
تغليب الجسم
الحممام



العلاج
Treatments



التدليك Massage

Long known for its healing properties, massage eases tension and balances the body through the rhythmic touches of skillful hands. Our specialized therapists will use exotic oils and fragrances to enhance the total experience.

Indian Head
Thai Herbal
Shiatsu

Stone
Swedish
Balinese

Auyverdic
Thai
Foot

التدليك معروف منذ عهد بعيد بخصائصه العلاجية، حيث يعمل على تخفيف التوتر ويعيد توازن الجسم عن طريق المسات الإيقاعية للأيدي الماهرة. حيث يستخدم أخصائيات العلاج لدينا زيوت وعطور غير عادية لتستمتعي بجمال التجربة بشكل متكامل.

العناية بالقدم
حجر الباديكير

علاج تايلاندي بالضغط الإبري والأعشاب
الطب الهندي الأيورفيدا
تدليك تايلاندي

تدليك سويدي
تدليك بالي
تدليك الرأس الهندي



تدليك - حمامات مياه البحر
Massage – Thalasso Baths

Ancient salts rich in minerals and infused with herbs are placed in the water whilst bathing to provide stimulating, relaxing or soothing treatments. These can be enjoyed as a separate treatment or in part with another treatment to fully benefit from the effects of the mineral rich salts.

Salt Bath
Essence Bath
Herb Bath

يتم وضع أنواع من الأملاح القديمة الغنية بالمعادن مخلوطة بالأعشاب في الماء أثناء الاستحمام لتزودك بعلاج منعش، أو ملطف باعث على الاسترخاء. كما يمكنك التمتع بذلك كعلاج منفصل أو جزئي مع علاج آخر من أجل الاستفادة الكاملة من تأثيرات الأملاح الغنية بالمعادن.

حمام ملحي
حمام عطري
حمام عشبي



الصالون Salon

Hair care is an essential component of beauty requiring treatments to improve the health and texture of the hair whilst styling enhances natural beauty. A full range of hair care treatments is available as well as sophisticated styling products to complete the final look.

Wash & Blow Dry
Dry Hair Cut
Highlights Full

Hair Treatments
Wet Hair Cut
Highlights Roots

تعد العناية بالشعر مكمل أساسي للجمال، لذلك يحتاج الشعر الى علاج من أجل تحسين صحته وبنيته حيث تزيد طريقة تصفيف الشعر من جماله الطبيعي. يتوفر لدينا مجموعة متكاملة من مستحضرات العناية بالشعر فضلا عن منتجات تصفيف الشعر المدروسة بعناية من أجل استكمال الشكل النهائي.

قص الشعر المبلل

صبغ خصلات شعر (هايلايتس كامل)
صبغ خصلات شعر (هايلايتس للجذور)

غسيل وتجفيف

علاج الشعر

قص الشعر الجاف

التجميل Beauty

Final touches can complete a ritual, or enhance a look, make you feel confident and compliment a dress or suit.

Your hands and feet are always on display and are constantly exposed to the heat, sunlight and other elements so treat them with care. Hot Waxing and Laser are also available to compliment our Spa treatments.

Manicures
Pedicures
Hot Wax

Deluxe Manicures
Deluxe Pedicures
Laser

وتضفي عليك اللمسات الأخيرة من فستان أو بذلة مظهرا جميلا، وتجعلك تشعر بالثقة والإطراء.

دائما ما تكون يداك وقدماك مكشوفتان ومعرضتان بصفة مستمرة للحرارة، وضوء الشمس وعناصر أخرى لذا عليك التعامل معهم بعناية. يتوفر لدينا أيضا الشمع الساخن والليزر لاستكمال أنواع العلاج الخاصة بنا لدينا الصحي.

مانيكير فاخر
باديكير فاخر
ليزر

المانيكير
باديكير
شمع ساخن

Time is precious, what is past is gone, modern lifestyle encourages quick decisions and actions however, it is wise to pause, to contemplate and to give yourself the gift of time.

The Spas are a retreat for you and to assist you we provide you with a selection of herbal teas with health benefits, nutritional rich foods to vitalise you and time to enjoy.

الاسترخاء Relaxation

الوقت ثمين، وما مضى لن يعود، يشجع نمط الحياة السريع على اتخاذ القرارات وردود الأفعال السريعة، ولذلك من الحكمة التوقف، والتأمل وإعطاء نفسك الوقت للتفكير. الأندية الصحية هي أماكن للترويح عن النفس ولكي نساعدك على الاسترخاء سنقوم بتقديم مجموعة منتقاة من شاي الأعشاب ذات فوائد صحية، ومواد غذائية غنية لتعطيك النشاط والحيوية وتمكنك من الاستمتاع بوقتك.





الساونا Sauna

Heat treatments have long been a part of traditional life, worldwide, they are central to society and they provide you with the opportunity to ease the body's muscles, restoring fluency and function. They cleanse and heal by removing toxins and leave you refreshed.

Sauna
Herbal Bath
Laconium

ولعمد طويل كان العلاج بالحرارة يعد جزءاً من الحياة العادية، في جميع أنحاء العالم، فهو يمثل أمراً رئيسياً للمجتمع اذ انه يتيح لك الفرصة لإرخاء عضلات جسدك، واستعادة مرونتها وحيويتها حيث ينظف ويعالج الجسم وذلك بإزالة السموم منه ليبيقك في حالة انتعاش.

الساونا
حمام الأعشاب
حمام لاكونيوم

Water forms an important part of the spa ritual and the Thermal area is the ideal place to start your spa ritual.

The ritual consists of six areas of varying dry heat, wet heat, ice and water to ease tension and to cleanse, tone and refresh the mind.

Sauna Steam Ice Room
Jacuzzi Herbal Bath Laconium

ويشكل الماء جزءاً هاماً من الطرق الخاصة بالمنتجع العلاجي، وتعد المنطقة الحرارية المكان المثالي لتبدأ طرق العلاج بالنادي الصحي.

وتشمل تلك الطرق ستة أنواع مختلفة من تسخين جاف، وتسخين رطب، وثلج وماء لتخفيف التوتر والتنظيف، ولتنشيط وإنعاش العقل.

الساونا البخار غرفة الثلج
الجاكوزي حمام الأعشاب اللاكونيوم



الجاكوزي
Jacuzzi

A photograph of a swimming pool with a wooden deck. Two lounge chairs with dark green cushions and blue and white striped towels are positioned on the deck. A small wooden table with a glass of orange juice is also visible. The pool water is clear blue.

حمام سباحة - للرجال فقط Just for Men – Swimming Pool

Swimming is an excellent form of exercise with the water providing support and resistance to the body as it swims. Swimming also aids recovery from intense exercise sessions as well as providing variety to your exercise sessions.

تعد السباحة نوعًا متميزًا من التمارين المائية حيث تمد الجسم بالدعم والمقاومة كلما مارس هذه الرياضة. كما تساعد السباحة أيضًا على التعافي من جلسات التمرين المكثفة حيث تضيف نوعًا من التغيير عن جلسات التمرين التي تمارسها. ولا ينبغي استبعادها من التمارين الروتينية. كما أن هناك مجموعة متنوعة من حمامات السباحة المتاحة فتحن نشجعك دائمًا على طلب إحداها، سواء بهدف ممارسة الرياضة، أو لجلسة استشفاء أو من أجل قضاء الوقت مسترخيًا في دفيء الشمس.



صالة جمنازيوم - للرجال فقط Just for Men – Gym

Exercise is vital to the body and mind providing numerous benefits as proven by scientists and doctors world wide. The body is meant to move and through this movement it maintains its form and wellbeing. Balance is critical and therefore muscular training and cardiovascular training go hand in hand. The state of the art fitness equipment in the Spa will offer you the equipment to exercise on, our specialist trainers will guide you and train you to optimum health.

تعتبر ممارسة التمارين أمرًا حيويًا للجسم والعقل وتزودهما بالعديد من المنافع كما ثبت عن العلماء والأطباء في جميع أنحاء العالم. فهي تهدف إلى تحريك الجسد ومن خلال هذه الحركة يحافظ على هيئته وصحته. ويعد التوازن الجسدي أمرًا هامًا لذا يعتبر التدريب العضلي والقلبي الوعائي أمران متلازمان. وسيزودك قسم أجهزة اللياقة البدنية بالنادي بجميع الأجهزة المطلوبة لممارسة ما ترغبه من التمارين. كما سيقوم بإرشادك وتدريبك مدربونا المتخصصون للوصول إلى حالة صحية مثالية.

+966 3 835 0830

+966 3 835 0830

ladiesspaenquiries.dammam@starwoodhotels.com

Ladies Spa Beauty for You

Nail Care

Spa Manicure	100 SR	50 mins
Spa Pedicure	120 SR	50 mins
Manicure	80 SR	30 mins
Pedicure	90 SR	30 mins
French Polish	45 SR	30 mins

Waxing

Bikini Line	50 SR	15 mins
Half Leg	60 SR	30 mins
Full Leg	130 SR	60 mins
Full Arm	90 SR	30 mins
Half Arm	70 SR	20 mins
Under Arm	30 SR	15 mins
Eye brow	30 SR	15 mins
Lip	30 SR	15 mins

Hair Care

Wash & Blow Drying		
Short	110 SR	
Medium	150 SR	
Long	160 SR	

Cutting & Styling		
Hair Cut	120 SR	
Trim	65 SR	

Highlighting

Full	300 SR
Roots	200 SR

Body Treatments

Thalasso Bath	50 SR	25 mins
Hammam	350 SR	70 mins
Royal Hammam	400 SR	90 mins

Facials

Massage

Back Neck Shoulders	200 SR	30 mins
Full Body Massage	300 SR	60 mins

Deep Tissue Massage	325	60 mins
---------------------	-----	---------

Shiatsu	325	60 mins
Thai	325	60 mins
Thai Herbal	350	60 mins
Balinese	350	60 mins
Aroma Massage	325	60 mins
Hot Stone		

Foot Massage	120 SR	30 mins
Reflexology	200 SR	60 mins

Indian Head Massage	125 SR	45 mins
---------------------	--------	---------

Please arrive 10 minutes prior to your appointment time to make sure that you will be able to have your treatment.

Ladies Spa Beauty for You

Nail Care

Spa Manicure	100 SR	50 mins
Spa Pedicure	120 SR	50 mins
Manicure	80 SR	30 mins
Pedicure	90 SR	30 mins
French Polish	45 SR	30 mins

Waxing

Bikini Line	50 SR	15 mins
Half Leg	60 SR	30 mins
Full Leg	130 SR	60 mins
Full Arm	90 SR	30 mins
Half Arm	70 SR	20 mins
Under Arm	30 SR	15 mins
Eye brow	30 SR	15 mins
Lip	30 SR	15 mins

Hair Care

Wash & Blow Drying		
Short	110 SR	
Medium	150 SR	
Long	160 SR	

Cutting & Styling		
Hair Cut	120 SR	
Trim	65 SR	

Highlighting

Full	300 SR
Roots	200 SR

Body Treatments

Thalasso Bath	50 SR	25 mins
Hammam	350 SR	70 mins
Royal Hammam	400 SR	90 mins

Facials

Massage

Back Neck Shoulders	200 SR	30 mins
Full Body Massage	300 SR	60 mins

Deep Tissue Massage	325	60 mins
---------------------	-----	---------

Shiatsu	325	60 mins
Thai	325	60 mins
Thai Herbal	350	60 mins
Balinese	350	60 mins
Aroma Massage	325	60 mins
Hot Stone		

Foot Massage	120 SR	30 mins
Reflexology	200 SR	60 mins

Indian Head Massage	125 SR	45 mins
---------------------	--------	---------

Please arrive 10 minutes prior to your appointment time to make sure that you will be able to have your treatment.

Male treatments

City man Essentials

Nail Care

Spa Manicure	80 SR	50 mins
Spa Pedicure	90 SR	50 mins
Manicure	40 SR	30 mins
Pedicure	50 SR	30 mins

Hair Care

Hair Cut	50 SR
Hair Treatment	80 SR
Shave	30 SR
Beard Trim	15 SR

For the Body

Thallasso Bath	50 SR	25 mins
Hamam	350 SR	80 mins
Back Neck Shoulders	200 SR	30 mins
Full Body Massage	300 SR	60 mins
Deep Tissue Massage	325	60 mins

Please arrive 10 minutes prior to your appointment time to make sure that you will be able to have your treatment.

Shiatsu	325	60 mins
Thai	325	60 mins
Thai Herbal	350	60 mins
Balinese	350	60 mins
Aroma Massage	325	60 mins

Foot Massage	120 SR	30 mins
Reflexology	200 SR	60 mins

Indian Head Massage	125 SR	45 mins
---------------------	--------	---------

Male treatments

City man Essentials

Nail Care

Spa Manicure	80 SR	50 mins
Spa Pedicure	90 SR	50 mins
Manicure	40 SR	30 mins
Pedicure	50 SR	30 mins

Hair Care

Hair Cut	50 SR
Hair Treatment	80 SR
Shave	30 SR
Beard Trim	15 SR

For the Body

Thallasso Bath	50 SR	25 mins
Hamam	350 SR	80 mins
Back Neck Shoulders	200 SR	30 mins
Full Body Massage	300 SR	60 mins
Deep Tissue Massage	325	60 mins

Please arrive 10 minutes prior to your appointment time to make sure that you will be able to have your treatment.

Shiatsu	325	60 mins
Thai	325	60 mins
Thai Herbal	350	60 mins
Balinese	350	60 mins
Aroma Massage	325	60 mins

Foot Massage	120 SR	30 mins
Reflexology	200 SR	60 mins

Indian Head Massage	125 SR	45 mins
---------------------	--------	---------