



AL HAYAT

الحياة

SPA & GYM
سبا و نادي رياضي

OUR CONCEPT

Our signature spa experience is inspired by the balance between ancient wellness traditions and modern comfort. Drawing from the natural beauty and rich culture of our region, each treatment harmonizes earth, water, and touch- the three elements of renewal.

Guests are invited on a journey where mind, body, and soul reconnect through scent, sound, and sensation.



مفهومنا

ترتكز التجربة لدينا على التوازن بين التقاليد العريقة للتعافي وتقنيات الراحة العصرية. نستلهم مفهومنا من جمال الطبيعة وثقافة منطقتنا لتحقيق كل جلسة علاجية تناغمًا بين عناصر التجديد الثلاثة - الأرض والماء واللمس.

ندعو ضيوفنا لرحلة تُعيد التواصل بين العقل والجسد والروح من خلال الروائح والأصوات والأحاسيس.

SPA MEMBERSHIP

رسوم العضوية



Pamper yourself and enhance your physical and spiritual wellbeing at Al-Hayat spa and gym.

دلل نفسك وعزز صحتك الجسدية في سبا وجيم الحياه

Health Club
النادي الصحي

Steam
غرفة البخار

Sauna
ساونا

Indoor Pool
مسبح داخلي

Hot Jacuzzi
جاكوزي حار

Cold Jacuzzi
جاكوزي بارد

You can enjoy all these facilities by joining us
يمكنك الاستمتاع بكامل هذه الخدمات من خلال الانضمام الينا

CATEGORIES فئات	1 MONTH ١ شهر	3 MONTHS ٣ اشهر	6 MONTHS ٦ اشهر	1 YEAR اسنه
Male ذكر	450,000 IQD	1,200,000 IQD	2,500,000 IQD	3,500,000 IQD
Female انثى	300,000 IQD	800,000 IQD	1,500,000 IQD	2,500,000 IQD
Couple زوجي	900,000 IQD	1,800,000 IQD	3,500,000 IQD	5,000,000 IQD
Family 4 persons (2 adults 2 children from age 2-16) عائله ٤ اشخاص (٢ شخصان بالغان ٢ اطفال من عمر ٢-١٦)	1,500,000 IQD	2,500,000 IQD	4,500,000 IQD	7,500,000 IQD

TREATMENTS

انواع العلاجات



Aromatherapy Massage المساج العطري

The combination of massage techniques and aromatic oils stimulates blood flow.
تقنيات التدليك باستخدام الزيوت العطرية التي تحفز تدفق الدم وتمنحك الاسترخاء.

60 Min 110,000 IQD / 90 Min 160,000 IQD

Deep Tissue Massage مساج الأنسجة العميقة

Targets deeper layers of muscles and connective tissue to release long-term tension and tightness.
يستهدف طبقات اعماق من العضلات والانسجة، يخفف التوتر والضغط على المدى الطويل.

60 Min 130,000 IQD / 90 Min 180,000 IQD

Balinese Massage مساج بالي

Balinese massage blends traditional techniques to restore harmony between body and mind.
مزيج من التقنيات التقليدية تمنحك الانسجام بين الجسم والعقل.

60 Min 120,000 IQD / 90 Min 170,000 IQD

Swedish Massage التدليك السويدي

Helps the body eliminate toxins and reduce swelling or fluid retention.
يساعد الجسم على التخلص من السموم وتقليل التورم او احتباس السوائل.

60 Min 110,000 IQD / 90 Min 160,000 IQD

Traditional Thai Massage المساج التايلندي

Through assisted stretching it lengthens muscles and increases joint range of motion.
تمديد الجسم التقنية التايلندية التي تمنحك استرخاء للعضلات وتريح المفاصل.

60 Min 150,000 IQD / 90 Min 200,000 IQD

Hot Stones Massage مساج الشفاء بالأحجار الساخنة

Warmth dilates blood vessels increasing oxygen flow and supporting tissue repair.
يمنحك الدفء مما يزيد من تدفق الاكسجين في الاوعية الدموية ويدعم اصلاح الانسجة.

60 Min 140,000 IQD / 90 Min 190,000 IQD

Back Massage مساج الظهر

Focused pressure helps ease stiffness knots and soreness in the upper, middle, and lower back.
الحل الأمثل لعلاج آلام الظهر.

30 Min 80,000 IQD

Foot Reflexology مساج القدمين بنقاط الضغط

Stimulate blood flow throughout the body enhancing oxygen delivery and energy levels.
يحفز تدفق الدم في جميع أنحاء الجسم مما يعزز توصيل الأكسجين ومستويات الطاقة.

30 Min 80,000 IQD

Turkish Bath الحمام التركي

The steam opens pores while exfoliation removes dead skin cells for smooth, radiant glow.
البخار مع تقنية تقشير الجلد الباهت والنتيجة بشرة ناعمة ومشرقة.

30 Min 60,000 IQD / 60 Min 100,000 IQD

Body Scrub سكراب الجسم

Leaves the skin smother softer and more even in appearance.
يساعد البشرة لتصبح اكثر نعومة وتوازن بالمظهر.

Coconut Body Scrub | سكراب جوز الهند

30 Min 60,000 IQD

Coffee Body Scrub | سكراب القهوة

30 Min 60,000 IQD

PERSONAL TRAINING PACKAGE

دروس التدريب الشخصي



Each session duration is only one hour, to be taken in maximum of one month.

مدة الجلسة ساعة واحدة فقط، لمدة شهر واحد.

5 Sessions	110,000 IQD	٥ جلسات
10 Sessions	190,000 IQD	١٠ جلسات
15 Sessions	270,000 IQD	١٥ جلسة
20 Sessions	350,000 IQD	٢٠ جلسة

SWIMMING COURSE

دورة سباحة



15 sessions to be used in one month, each session one hour. Age 6-13
١٥ جلسة شهرياً ومدة الجلسة ساعة واحدة من عمر ٦-١٣ سنة فقط

Course Price | سعر الاشتراك بالدورة

300,000 IQD

SIGNATURE PACKAGE

باقعة الحياة المميزة للسبا والنادي الرياضي



The Essence Of Renewal -150 Min

جواهر التجديد - ١٥٠ دقيقة

The signature package is a complete head-to toe wellness journey designed exclusively for our guests. Inspired by traditional healing rituals and modern spa luxury, it restores balance, rejuvenates the skin and renews the spirit.

باقة مميزة مستوحاة من طقوس الشفاء التقليدية والتقنيات العصرية، مصممة خصيصاً لك، تُقدم تجربة تعافي شاملة من الرأس إلى القدمين، تُعيد هذه الباقة التوازن، وتُجدد البشرة، وتُنعش الروح.

60 Minutes Full Body Massage

٦٠ دقيقة تدليك لكامل الجسم

30 Minutes Turkish Bath

٣٠ دقيقة حمام تركي

30 Minutes Body Scrub

٣٠ دقيقة تقشير للجسم

30 Minutes Mini Facial

٣٠ دقيقة عناية مصغرة بالوجه

300,000 IQD

BEAUTY LOUNGE

صالون تجميل



FACIAL TREATMENTS

علاجات الوجه

At Al-Hayat spa & gym we believe that every facial is more than a treatment it's a moment of renewal.
في مركز الحياة الصحي والنادي الصحي، نؤمن بأن كل جلسة عناية بالوجه هي أكثر من مجرد علاج، إنها لحظة تجديد.

Mini Glow Facial

توهج الوجه المصغر

A nourishing and hydrating mini facial.
جلسة عناية مصغرة مغذية ومرطبة للوجه.

30 Min 55,000 IQD

Classic Deep Cleanse Facials

تنظيف الوجه العميق الكلاسيكي

A complete facial treatment focusing on deep cleansing to ignite the glow in your skin pigmentation.
علاج كامل للوجه يركز على التنظيف العميق لإضفاء التوهج على تصبغ بشرتك.

60 Min 85,000 IQD

NAILS TREATMENTS

علاجات الأظافر

At Al- Hayat spa and gym we believe beauty starts at your fingertips.
في مركز الحياة الصحي والنادي الصحي نؤمن بأن الجمال يبدأ من أطراف أصابعك.

Normal Manicure	20,000 IQD	مناكير عادي
Normal Pedicure	30,000 IQD	باديكير عادي
Gel Polish Pedi	40,000 IQD	جل بوليش للقدم
Manicure + Gel Polish	50,000 IQD	مانيكير + طلاء جل
Pedicure + Gel Polish	60,000 IQD	باديكير + طلاء جل
Full Set Gel	90,000 IQD	جل اكستنشن

HAIR CARE

العناية بالشعر

Welcome to Al Hayat spa and gym where style meets care.
مرحباً بكم في منتجع ونادي الحياة الرياضي حيث تجتمع الأناقة بالعناية.

Hair Brushing	25,000 IQD	تصفيف الشعر
Hair Cut	30,000 IQD	قص الشعر
Hair Treatment	50,000 IQD	علاج الشعر
Hair Colour	Starting from ابتداء من 50,000 IQD	صبغ الشعر
Hair Highlights	Starting from ابتداء من 150,000 IQD	هايليت

WAXING SECTION

قسم ازالة الشعر

Full Body	150,000 IQD	جسم كامل
Full Legs	30,000 IQD	أرجلٌ كاملة
Full Arms	20,000 IQD	أيدي كاملة
Under Arms	10,000 IQD	تحت الذراعين
Half Legs	20,000 IQD	نصف الرجل
Half Arms	15,000 IQD	نصف الذراعين
Full Bikini	50,000 IQD	بكيني كامل
Bikini Line	20,000 IQD	خط البكيني
Face	15,000 IQD	الوجه