



**Sağlık kulübümüz** 350 metrekare alana kurulmuştur. 3 adet masaj odası, bay-bayan ortak kullanım alanı içerisinde yer alan Sauna, Buhar Odası, Türk Hamamı, Vitamin bar ve Dinlenme Alanı yer almaktadır. Fitness merkezimizde ise kendinizi zinde hissetmeniz için her ekipman mevcut..

**Our health club** is set up on a 350 square meter area. It has 3 massage rooms, Sauna, Steam room, Turkish bath, Vitamin bar and Relaxation area in the common use area of our health club. Our fitness center has all the equipments to make you feel fit and relaxed.



#### KAHVE ARASI / COFFEE BREAK

##### Kahvenizin Yanında Hangi Masajı Almak İstersiniz?

İş arasında, kendinizi zihinsel ve bedensel rahatlatılabileceğiniz, iş stresinizi azaltılabileceğiniz size özel spa terapi kaçamakları sunuyoruz. 30 dk'lık bu kaçamaklarınızı masaj, hamam, cilt & vücut bakımı, kişiye özel fitness eğitimi, quick pilates ve benzeri bir çok seçenekle değerlendirebilirsiniz.

##### Whicy Massage Would Prefer With Your Coffee?

We offer you 30-minute spa & fitness getaways for you can relieve yourself mentally and physically with them.

This getaways could be massage, turkish bath, skin & body care, personal fitness training, pilates and so you can evaluate a very quicky options.

## HEALTH CLUB | SAĞLIK KULÜBÜ

*Sağlıklı yaşa, iyi hisset!*  
*Live Healty, Feel Good!*

**H Holiday Inn**  
İSTANBUL - TUZLA BAY

Holiday Inn İSTANBUL-TUZLA BAY

Güzelyalı Mah, Sahil Bulvarı No: 72 34903 Pendik / İstanbul  
T: 0216 560 66 00 - 0537 596 75 67 | F: 0216 507 10 21  
E: info@hiistanbultuzla.com sales@hiistanbultuzla.com

**H Holiday Inn**  
İSTANBUL - TUZLA BAY

## HEALTH CLUB | SAĞLIK KULÜBÜ

*Sağlıklı yaşa, iyi hisset!*  
*Live Healty, Feel Good!*

## KLASİK MASAJLAR / CLASSIC MESSAGES

### İSVEÇ MASAJI / SWEDISH MASSAGE

Klasik masaj üç temel hareketi birleştirerek (uzun sert vuruşlar, ovma ve küçük dairesel hareketler) uygulanır. Tansiyonu düzenler, ağrıyan kasları yumuşatır kan dolaşımını artırır ve rahatlama sağlar. **45 dk**

It is classic massage which regulates blood circulation, alleviates physical tension and detracts from stress. **45 min.**

### AROMATERAPİ MASAJI / AROMATHERAPY MASSAGE

Bitkisel yağlar ile yapılan masajdır. Misafir ihtiyaçları doğrultusunda kişiye en faydalı olacak yağlar seçilir ve taşıyıcı yağ ile karıştırılır. **45 dk**

It is a massage with herbal oils. The oil will be most beneficial for the needs of the person away and is mixed with the selected carrier oil. **45 min.**

### SPOR MASAJI / SPORTS MASSAGE

Özellikle sportif etkinliklerde bulunanlara uygulanan bir masaj türüdür. Spor masajını diğer masajlardan ayıran özellikler ritim, süre ve uygulamadaki miktarın daha farklı olmasıdır, ayrıca uyarıcı hareketler daha fazladır. Kaslarınızı gevşeten kan dolaşımınızı hızlandıran bu teknikle güne hafifleyerek devam edeceksiniz. **30 dk**

In particular, a type of massage is applied to those found in sports activities. Sports massage features that distinguish it from other massage rhythms, the amount of time and practice is different, it is also more stimulating movements. you will continue with this technique that accelerates your blood circulation, relax your muscles. **30 min.**

### SICAK YAĞ MASAJI / HOT OIL MASSAGE

Susam, badem ve hindistancevizi gibi doğal yağlar, arındırıcı ve iyileştirici tıbbi özellikleri bilinen aromatik uçucu yağlarla harmanlanır ve vücut sıcaklığının biraz üstünde bir sıcaklığa kadar ısıtılır. Sıcak yağ enerjik bir masajla tüm vücuda bolca uygulanır ve uçucu tıbbi esanslar derinlemesine dokulara nüfuz ederler, oradan da kana ve enerji meridyenlerine karışarak tüm sisteme yayılırlar. Bu tür masaj romatizma ve her türlü eklem ve bağ iltihabı tedavisinde özellikle etkilidir. Ayrıca lenf kanalları-rını drene eder, cildi güçlendirir ve sinir sistemini rahatlatır. **45 dk**

Sesame, natural oils such as almond and coconut, blended with purifying and healing aromatic essential oils known medicinal properties and is heated to a temperature slightly above body temperature. Plenty of hot oil is applied to the whole body a vigorous massage and essential medical essences penetrate deeply into tissue, and from there spread to the entire system, mingling their blood and energy meridians. Such massage rheumatism and any joints and connective are particularly effective in treating inflammation. It also drains lymph channels, strengthens the skin and calms the nervous system. **45 min.**



### BALİ MASAJI / BALİ MASSAGE

Enerji noktaları üzerine tatbik edilen etkili baskılar; yumuşak vuruşlar ve gerekli gerinme hareketleri ile birlikte yüzeydeki kas dokusunu geçerek çok daha derinlere etki eder. Bu masaj vücuttaki tüm enerji merkezlerinin dengelenmesini tüm iç sistemlerin birbirleri ile bütünleşmesini sağlar. Bu masaj sırasında kullanılan doğal yağlarla birlikte kaslarda oluşan gerginlik giderilir, enerji seviyesi yükselerek dengelenir. **45 dk**

It provides a superb relaxation to the body by increasing blood circulation and decreasing muscle tension with exotic touches. The massage which is applied to the entire body with strong movements is focused especially on hands and feet. **45 min.**

### ANTİ STRESS MASAJI / ANTI STRESS MASSAGE

Yavaş ve ritmik yapılan bir masaj tipidir. Kasları gevşetici rahatlatıcı etkisi vardır. Yumuşak hareketlerle tepeden tırnağa kadar yapılan masaj sayesinde vücuttaki kas ve dokuların gevşemesi sağlanıyor. **30 dk**

This superb massage offers a relaxation and calming experience based on 3 different cultures. It is especially designed to alleviate the physical weariness, and get rid of the Daily stress and tenseness. The motions are perfect and continuous to rebalance the body energies. It focuses on the tense areas of the body. **30 min.**

### ANTİ SELÜLİT MASAJI / ANTI CELLULITE MASSAGE

Deri altı kan dolaşımını iyileştirerek damarların çapının daraltılması ve kanın bacaklardan düzenli olarak akmasını sağlar. Böylece bozuk kan dolaşımının yeniden düzenlenmesi, hücrelere daha iyi oksijen gitmesi ve toksin maddelerin vücuttan atılması sağlanır. **30 dk**

The narrowing of the diameter of the blood vessels and improving blood circulation under the skin of the leg to flow regularly. Thus rearrangement of bad blood circulation, better oxygen reaching the cells and rid the body of toxins is provided. **30 min.**



### REFLEKSİYOLOJİ MASAJI / REFLEXOLOGY MASSAGE

Refleksoloji, ayaklarda bedenin tüm bölgelerine, organlarına ve sistemlerine karşılık gelen refleks noktaları olduğu ve bu noktaların beden anatomisinin aynası olduğu prensibine dayanan bir Çin tedavi yöntemidir. Uygulanan özel parmak ve el teknikleriyle, ayrıca baskı ile stresin azaltılması sağlanıyor ve bedende meydana getirdiği fizyolojik değişiklikler ile sağlığını olumlu yönde etkiliyor. **30 dk**

Pressure is applied on certain points of the feet in this massage which comes into focus by setting out from the principle that the feet are the mirror of the body and forms and indispensable part of the traditional far eastern medicine. Every point at the foot represents a certain organ and tissue of the body. Reflexology is a kind of balance massage and makes the person feel good physically, emotionally and spiritually. The problems are identified and tried to be cured according to the responses given by the person to a certain point on the feet. **30 min.**



### HİNT BAŞ MASAJI / INDIAN HEAD MASSAGE

"Hint Baş Masajı" özellikle migren, sinüzit, stres ve uykusuzluk gibi problemlerle başa çıkmanıza yardımcı oluyor. Sadece baş ve boyun bölgesine 30 dakika boyunca uygulanan, Hindistan bölgesine özel bu terapi sayesinde vücudun sinirleri üzerindeki gerilimin azalmasına katkıda bulunulur. **30 dk**

Helps especially migraine, sinusitis, cope with stress and problems such as insomnia. Only the head and neck area applied for 30 minutes, thanks to this special treatment of India will contribute to the reduction of stress on the body's nerves. **30 min.**



### SICAK YAĞ MASAJI / HOT OIL MASSAGE

Susam, badem ve hindistancevizi gibi doğal yağlar, arındırıcı ve iyileştirici tıbbi özellikleri bilinen aromatik uçucu yağlarla harmanlanıyor ve vücut sıcaklığının biraz üstünde bir sıcaklığa kadar ısıtılır. Sıcak yağ enerjik bir masajla tüm vücuda bolca uygulanır ve uçucu tıbbi esanslar derinlemesine dokulara nüfuz ederler, oradan da kana ve enerji meridyenlerine karışarak tüm sisteme yayılırlar. Bu tür masaj romatizma ve her türlü eklem ve bağ iltihabı tedavisinde özellikle etkilidir. Ayrıca lenf kanalları drenaj eder, cildi güçlendirir ve sinir sistemini rahatlatır. **45 dk**

Sesame, natural oils such as almond and coconut, blended with purifying and healing aromatic essential oils known medicinal properties and is heated to a temperature slightly above body temperature. Plenty of hot oil is applied to the whole body a vigorous massage and essential medical essences penetrate deeply into tissue, and from there spread to the entire system, mingling their blood and energy meridians. Such massage rheumatism and any joints and connective are particularly effective in treating inflammation. It also drains lymph channels, strengthens the skin and calms the nervous system. **45 min.**

### ÖZEL BÜTÜNLEYİCİ VUCUT BAKIMI INTEGRATIVE THERAPY

#### Kese-Köpük Bakımı + Aromaterapi Masajı

Klasik hamam ritueli olan kese & köpüğe ek olarak özel vücut peeling uygulanır ve bu özel terapi relax massage uygulaması ile sonlandırılır.

Hamam, peeling ve masaj uygulamalarının harmanlanarak sunulduğu bu özel terapide cildiniz hamam ve peeling uygulamaları ile tazelenip yenilenirken terapi sonundaki rahatlatıcı masaj ile zihinsel ve bedensel dinlenmenin keyfini yaşayacaksınız. **90 dk**

#### Scrup- foam care + Aroma therapy massage

Ritual bath with classic bladder & foam is applied in addition to the special body scrup and massage to relax with application of this particular therapy.

Turkish bath, peeling and massage treatments offered by blending. This special therapy, baths and exfoliates your skin. Refreshed and renewed application of relaxing massage at the end of therapy and mental age physical enjoyment. **90 min.**



### EKSPRES HAMAM / EXPRESS HAMMAM

Klasik Türk Hamamı Bakımı, gözeneklerinizi açarak cildinizi yumuşatır, arındırır ve kendinizi daha enerjik hissetmenizi sağlar. Cildiniz için güçlü bir arındırıcı etkisi olan kese bakımından sonra yapılacak olan geleneksel sabunlu yıkama ile bakımınız tamamlanır. **30 dk**

The traditional Turkish Hammam opens the pores, purifies and smoothes the skin, whilst energizing the immune system. Our Classic Hammam experience ends with a vigorous bath glove scrub, followed by a traditional soap wash. **30 min.**

### RELAX MASAJ / RELAX MASSAGE

Rahatlatıcı, Dinlendirici, Gevşetici bir masajdır. Yavaş ve fazla baskı uygulamadan tüm vücuda yapılır. Günün stresini azaltır, uyumayı kolaylaştırır. **50 dk**

Relaxing, restful massage. Slow and done much pressure you apply to the whole body. Reduces the stress of the day, it makes it easier to sleep. **50 min.**

### BÖLGESEL MASAJ / REGIONAL MASSAGE

Bu masaj misafirimizin talebi doğrultusunda da, Baş - boyun, ense - omuz - sırt, sırt - bel, kol ve bacak gibi bölgelere yapılan ve genellikle bölgesel sorun olan bölgeye yönelik masaj uygulamasıdır. **30 dk**

This massage Whether request of our guests, Head - neck and neck - shoulder - back, back - back, and generally made to areas such as the arms and legs of the massage to the regional problems. **30 min.**

Scrup- foam care +

Aroma therapy massage **90min**