

STRONGER
CALMER
HAPPIER
YOU

بمناسبة افتتاح SWAY STUDIO استوديو بيلاتز مخصص للنساء في صحار

نقدم عروضاً خاصة
لموظفات وزارة التعليم

ساري لتاريخ 31/12/2026

10%
على جميع الباقات

كود الخصم

SWAYEDU10

حركة
توازن
صحة

MOVE
WITH
BALANCE

PILATES
WELLNESS
COMMUNITY



للحجز

www.swaystudio.com



للاستفسار عبر الواتساب

72287841



انستغرام

swaystudio.om



موقعنا في صحار

سوق صحار بجانب مركز السلام
لتسوق ومقابل سوق الذهب

ما هي رياضة البيلاتس؟
تمارين تجمع بين القوة والمرونة والتوازن، وتركّز على التنفس الصحيح، التحكم بالحركة، وتقوية العضلات العميقة للجسم.

أنواعها

- بيلاتس على الأجهزة (Reformer Pilates)
- بيلاتس على الأرض (Mat Pilates)

ماذا تستهدف؟

- تقوية الكور
- شد الجسم
- تحسين الثبات
- دعم الحوض والظهر
- تنشيط الذراعين والساقين

فوائدها

- تحسين القوام
- تقوية عضلات البطن والظهر
- زيادة المرونة
- تحسين التوازن
- تخفيف التوتر وآلام الظهر

الباقات الأساسية

استوديو بيلاتس نسائي في صحار

REFORMER

البيلاتس على الأجهزة

الباقة	عدد الجلسات	السعر الأساسي	السعر بعد خصم 10%
جلسة SWAY	1	9 OMR	8.100 OMR
باقة انطلاق SWAY	4	32 OMR	28.800 OMR
باقة توازن SWAY	8	56 OMR	50.400 OMR
باقة تحول SWAY	12	78 OMR	70.200 OMR



MAT PILATES

البيلاتس على الأرض

الباقة	عدد الجلسات	السعر الأساسي	السعر بعد خصم 10%
جلسة SWAY	1	7 OMR	6.300 OMR
باقة خطوة SWAY	4	22 OMR	19.800 OMR
باقة مرونة SWAY	8	40 OMR	36.000 OMR
باقة قوة SWAY	12	54 OMR	48.600 OMR



للحجز
www.swaystudio.com



للاستفسار عبر الواتساب

72287841



انستقرام

swaystudio.om



موقعنا في صحار

سوق صحار بجانب مركز السلام
لتسوق ومقابل سوق الذهب