

SPA

& WELLNESS CENTER

MENU [PT | EN](#)

01

ROSTO
FACE

02

CORPO
BODY

03

MASSAGENS
MASSAGES

04

TERAPIAS
HOLÍSTICAS
HOLISTIC
THERAPIES

05

BALNEOTERAPIA
BALNEOTHERAPY

06

PACKS

07

MEMBROS
MEMBERS

08

HÓSPEDES HOTEL
HOTEL GUESTS

09

CLIENTES
EXTERNOS
EXTERNAL
CUSTOMERS

10

OBSERVAÇÕES E
HORÁRIOS
NOTES AND
SCHEDULES

01

ROSTO | FACE

DESCRIÇÃO DESCRIPTION		🕒	€
ANTI-ENVELHECIMENTO	Tratamento regenerador e tonificante que proporciona oxigenação e elasticidade à pele.	50 min	77 €
ANTI-AGING	Regenerating and toning treatment that provides oxygenation and elasticity to the skin.		
HIDRATANTE	Tratamento hidratante e reafirmante que devolve elasticidade e conforto à pele.	50 min	65 €
MOISTURIZER	Moisturizing and firming treatment that gives skin elasticity and comfort.		

02

CORPO | BODY

DESCRIÇÃO DESCRIPTION		🕒	€
ESFOLIAÇÃO E HIDRATAÇÃO	Esfoliação corporal que elimina suavemente as impurezas da pele.	25 min	52 €
EXFOLIATION AND MOISTURISING	Body scrub that gently eliminates skin impurities.		
RITUAL SUBLIME	Esfoliação e Hidratação realizada com técnicas de relaxamento profundas, que removem as células mortas e proporcionam à pele uma sensação de suavidade e hidratação. Exfoliation and Moisturisation carried out using deep relaxation techniques, which remove dead cells and give the skin a feeling of softness and hydration.	50 min	76 €

DESCRIÇÃO DESCRIPTION		🕒	€
AROMOTERAPIA	A combinação dos cinco elementos em sinergia com o poder dos óleos essenciais de extratos de plantas, conduz a um relaxamento profundo que se reflete numa pele luminosa e suave.	50 min	61 €
AROMATHERAPY	The combination of the five elements in synergy with the power of the essential oils of plant extracts, leads to a deep relaxation that is reflected in a luminous and smooth skin.		
RELAXAMENTO	Movimentos suaves com diferentes níveis de pressão que aliviam o stress e a ansiedade.	50 min	57 €
RELAXATION	Smooth movements with different pressure levels that relieve stress and anxiety.		
PARCIAL RELAXAMENTO	Movimentos suaves com diferentes níveis de pressão que aliviam o stress e a ansiedade nas costas, ombros e pescoço.	25 min	40 €
PARTIAL RELAXATION	Smooth movements with different pressure levels that relieve stress and anxiety in the back, shoulders and neck.		
DESPORTIVA	Pressão efetuada em pontos específicos, movimentos fortes e vigorosos que aliviam dores, contraturas e tensão muscular.	50 min	63 €
SPORT	Pressure applied to specific points, strong and vigorous movements that relieve pain, contractures and muscle tension.		
PARCIAL DESPORTIVA	Pressão efetuada em pontos específicos, movimentos fortes e vigorosos que aliviam dores, contraturas e tensão muscular nas costas, ombros e pescoço.	25 min	42 €
PARTIAL SPORT	Pressure applied to specific points, strong and vigorous movements that relieve pain, contractures and muscle tension, in the back, shoulders and neck.		
BAMBUTERAPIA	Massagem de relaxamento com o toque revitalizante dos bambus.	50 min	57 €
BAMBUTHERAPY	Relaxing massage with the revitalizing touch of bamboo.		
GEOTERMAL	Massagem manual seguida de manipulação com pedras quentes. Profundo relaxamento tanto a nível corporal como mental.	1h20	90 €
GEOTERMAL	Manual massage followed by hot stone manipulation. Deep relaxation at both body and mental level.		
DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL	Auxilia na circulação de retorno do organismo e na eliminação de toxinas e líquidos acumulados entre os tecidos.	25 min	41 €
MANUAL LYMPHATIC DRAINAGE	Assists in the return circulation of the body and in the elimination of toxins and fluids accumulated between the tissues.		

MASSAGENS | MASSAGES

DESCRIÇÃO | DESCRIPTION

		🕒	€
KIDS MASSAGE 6 - 15 ANOS YEAR	Massagem de relaxamento (costas, pescoço e ombros). Relaxing massage (back, neck and shoulders).	20 min	32 €
ARCTIQUE MASSAGE	Massagem inspirada nos cinco oceanos onde o quente e o frio se fundem. Massage inspired by the five oceans where hot and cold merge.	50 min	79 €

TERAPIAS HOLÍSTICAS HOLISTIC THERAPIES

DESCRIÇÃO | DESCRIPTION

		🕒	€
REFLEXOLOGIA PODAL*	Técnicas de pressão em pontos reflexos dos pés, proporcionando uma sensação de relaxamento intenso e profundo bem-estar, atenuando diferentes sintomas e distúrbios do organismo.	50 min	48 €
PODAL REFLEXOLOGY*	Pressure techniques in reflex points of the feet, providing a feeling of intense relaxation and deep well-being, attenuating different symptoms and disorders of the body.		
AYURVÉDICA*	Massagem de toques profundos com as mãos, cotovelos ou pés para realinhamento postural e alívio de tensões.	50 min	67 €
AYURVEDIC*	Deep touch massage with hands, elbows or feet for postural realignment and stress relief.		
SHIATSU*	Massagem oriental que atua nos fluxos de energia do corpo utilizando a pressão dos dedos. Oriental massage that acts on the body's energy flows using finger pressure.	50 min	67 €

*Reserva com antecedência mínima de 48h

*Book at least 48 hours in advance

05

BALNEOTERAPIA | BALNEOTHERAPY

DESCRIÇÃO | DESCRIPTION

		🕒	€
DUCHE ESCOCÊS	Massagem corporal através de jatos de água. Revitaliza, tonifica os músculos e ativa a renovação celular ao mesmo tempo que estimula a circulação sanguínea e o retorno venoso com consequentes efeitos anti-celulíticos.	10 min	21 €
SCOTTISH SHOWER	Body massage through water jets. Revitalizes, tones muscles and activates cell renewal while stimulating blood circulation and venous return with consequent anti-cellulite effects.		

06

PACKS

DESCRIÇÃO | DESCRIPTION

		🕒	€
REVITALIZANTE	Duche escocês, esfoliação e hidratação e ritual de rosto. Acesso às piscinas, sauna, jacuzzi e banho turco.	1h30	155 €
REVITALIZER	Scottish shower, exfoliation and hydration, facial ritual. Access to swimming pools, sauna, jacuzzi and turkish bath.		
HARMONIA	Massagem de relaxamento, ritual de rosto. Acesso às piscinas, sauna, jacuzzi e banho turco.	1h20	139
HARMONY	Relaxation massage, facial ritual. Access to swimming pools, sauna, jacuzzi and turkish bath.		

OBSERVAÇÕES | OBSERVATIONS

No acto da inscrição deverão ser pagos 2 meses (1º e último) e a partir do mês seguinte a respetiva mensalidade. O pagamento mensal deverá ser efetuado até ao dia 4 de cada mês. No caso de não usufruir das instalações durante 1 mês ou mais, a mensalidade terá de ser sempre atualizada.

Utilização gratuita da piscina interior aquecida, piscina exterior, sauna, jacuzzi, banho turco e ginásio. A receção do Spa & Wellness Center tem ao dispor robes e toalhas. Desconto de 20% no Restaurante La Palette, no Mountains Bar e Restaurante Dinastia Flávia (Piso 0 do Hotel), sempre mediante a apresentação do cartão de membro.

At the time of registration, 2 months (1st and last) should be paid, and starting from the following month, the respective monthly fee. The monthly payment must be made by the 4th day of each month. If you do not use the facilities for 1 month or more, the fee must always be updated. Heated indoor pool, outdoor pool, sauna, Jacuzzi, Turkish bath and gym. The Spa & Wellness Center front desk has robes, towels and locker keys. 20% discount at La Palette Restaurant, Mountains Bar and Dinastia Flávia Restaurant (Hotel Floor 0), always upon presentation of membership card.

*De 01 de Abril a 31 de Setembro o preço da inscrição é de 200 €

*From April 1st to September 31st the registration fee is € 200

HORÁRIO COMPLETO (todos os dias)

FULL-TIME MEMBER (every day)

€

ANUIDADE (inscrição incluída)

953 €

ANNUITY (inscription included)

MENSALIDADE

87 €

MONTHLY PAYMENT

INSCRIÇÃO (pagamentos mensais)*

63 €

SUBSCRIPTION (monthly payments)*

Consulte condições especiais para empresas e famílias. | See special conditions for companies and families.

HORÁRIO CONDICIONADO (de 2ª a 6ª feira das 09:00 às 15:00)

CONDITIONED TIME (Monday to Friday from 9am to 3pm)

€

ANUIDADE (inscrição incluída)

810 €

ANNUITY (inscription included)

MENSALIDADE

74 €

MONTHLY PAYMENT

INSCRIÇÃO (pagamentos mensais)*

63 €

SUBSCRIPTION (monthly payments)*

Feriados não incluídos. | Holidays and weekends not included.

HORÁRIO CONDICIONADO (3 x Semana de 2ª a 6ª feira das 09:00 às 21:00)
CONDITIONED TIME (3 x week, Monday to Friday from 9am to 9pm)

	€
ANUIDADE (inscrição incluída)	810 €
ANNUITY (inscription included)	
MENSALIDADE	74 €
MONTHLY PAYMENT	
INSCRIÇÃO (pagamentos mensais)*	63 €
SUBSCRIPTION (monthly payments)*	

Feriados não incluídos. | Holidays and weekends not included.

JÚNIOR HORÁRIO COMPLETO (todos os dias)
JUNIOR FULL TIME (every day)

	€
ANUIDADE (inscrição incluída)	515 €
ANNUITY (inscription included)	
MENSALIDADE	47 €
MONTHLY PAYMENT	
INSCRIÇÃO (pagamentos mensais)*	47 €
SUBSCRIPTION (monthly payments)*	

Até aos 12 anos. | Until 12 years old.

	€
SQUASH (30 min)	5 €
ALUGUER DE RAQUETE (bola incluída)	
RACKET RENTAL (ball included)	1 €

	€
SQUASH (30 min)	6 €
SQUASH (6 sessões 6 sessions)	30 €
ALUGUER RAQUETE (bola incluída)	
RACKET RENTAL (ball included)	1 €
PISCINA EXTERIOR - ADULTO (todos os dias)	
OUTDOOR POOL - ADULT (every day)	25 €
PISCINA EXTERIOR - CRIANÇA ATÉ AOS 10 ANOS (todos os dias)	
OUTDOOR POOL - CHILD UP TO 10 YEARS OLD (every day)	12 €
TOALHA (todos os dias)	
TOWEL (every day)	3 €
PISCINA INTERIOR - ADULTO (todos os dias)	
OUTDOOR POOL - ADULT (every day)	32 €
PISCINA INTERIOR - CRIANÇA ATÉ AOS 10 ANOS (todos os dias)	
OUTDOOR POOL - CHILD UP TO 10 YEARS OLD (every day)	17 €
NATAÇÃO - INSCRIÇÃO	
SWIMMING - SUBSCRIPTION	16 €
NATAÇÃO - 1X SEMANA	
SWIMMING - 1X WEEK	45 €
NATAÇÃO - 2X SEMANA	
SWIMMING - 2X WEEK	66 €
TREINO PERSONALIZADO (treino com monitor 45 min 8 sessões)	
PERSONALISED TRAINING (training with monitor 45 min 8 Sessions)	85 €



SOLVERDE
CASINOS · HOTÉIS