

ESP.

SPALMA

HEALTH CLUB AND SPA

at HOTEL MAMA[®]

INTRODUCCIÓN

Conozca a Iván Toscano, nuestro entrenador personal exclusivo y experto en bienestar.

Acerca de Iván:

Desde pequeño, ha practicado deporte y artes marciales en Italia, su país natal. Cuando el deporte se convirtió en su profesión, viajó a Australia y a Reino Unido, donde estudió y desarrolló un método de entrenamiento que se adapta a todo el mundo y que, mediante unos sencillos pasos, puede ayudarle a conseguir la mejor versión de sí mismo y a alcanzar otros niveles dentro del mundo del fitness.

Nuestro entrenador personal exclusivo le ayudará a mantenerse en forma durante su estancia, analizará su estilo de vida, dieta y ejercicio en nuestro moderno gimnasio, en el rooftop del hotel o en la comodidad de su habitación. Puede ofrecerle una sesión de entrenamiento personal, una carrera por el centro de Palma, crear un plan de dieta y guiarle para que haga algunos pequeños cambios en su rutina diaria.

“Juntos conseguiremos la mejor versión de nosotros mismos”

SERVICIOS:

“Servicio de entrenamiento personal Elite PT”

Sesión de entrenamiento personalizado de 30 minutos por 50€ o de 1 hora por 90€ (gimnasio, habitación o rooftop)

“Energy Kick Start 180€” incluye:

Sesión de entrenamiento personal de 1 hora: test de screening, ejercicios y estiramientos
1 hora de aromaterapia
Desayuno saludable (en Café Mamá)

“Caminatas saludables 160€” (¿por qué no caminar o correr por el corazón de Palma mientras disfruta de una agradable charla sobre fitness?) incluye:

1 hora de caminata fitness
45 minutos de reflexología
Desayuno saludable (en Café Mamá)

“Una hora en el gimnasio”:

Póngase ropa deportiva y baje al gimnasio para conocer a Iván, quien le ayudará a organizar su plan de entrenamiento para el futuro.
(GRATUITO)

CARTA DE MASAJES:

- 1) **CharMamá:** aceites naturales sin esencias que mejoran la circulación, desintoxican y ayudan a que su cuerpo se relaje y alcance el equilibrio. Ideal durante el embarazo.
30 min. 50,00€ 60 min. 90,00€
- 2) **Momento para la relajación:** reduce la tensión que ocasiona el estrés deportivo, el dolor muscular de aparición tardía y la rigidez.
30 min. 55,00€ 60 min. 95,00€
- 3) **Aromaterapia:** elegante combinación de aceites esenciales que se centran en el sistema nervioso, linfático y circulatorio. Ayuda a reducir el estrés y a alcanzar el bienestar.
30 min. 55,00€ 60 min. 95,00€
- 4) **Pino Marítimo:** sienta la combinación del masaje sueco, lomi lomi, la reflexología y el masaje del cuero cabelludo con relajantes aceites esenciales.
90 min. 130,00€
- 5) **Alivio del vértex:** tratamiento centrado en el cráneo y el rostro para reducir la tensión y el estrés.
45 min. 70,00€
- 6) **Reflexología:** nuestras técnicas de reflexología y acupresión alivian la tensión y el dolor de manera inmediata.
45 min. 70,00€
- 7) **Masaje en pareja:** comparte la experiencia con tu pareja.

TRATAMIENTOS:

- 1) **Lumi facial:** un nuevo concepto del tratamiento facial. Elija lo que más necesite: relajación, luminosidad o nutrición facial.
60 min. 90,00€€
- 2) **RejuvinMan:** tratamiento para hombres con piel sensible que se irrita con facilidad.
60 min. 85,00€€
- 3) **Tratamiento fuente de la juventud:** antiedad, drenante y acción reafirmante. El resultado es un efecto reafirmante visible, combate la inflamación, aporta luminosidad a la piel y una sensación de bienestar general.
90 min. 120,00€€

RITUALES:

- 1) **Risso's Dolphin:** ritual exfoliante, anticelulítico y drenante.
70 min. 90,00€

- 2) **Oriental Bliss:** sumérgase en una experiencia de placer que le ayudará a mantener una piel joven y atractiva gracias al aceite esencial de incienso y mirra.
90 min. 150,00€

- 3) **Aralia Elegantissima:** tratamiento de lujo para rejuvenecer rostro, cuerpo y alma.
120 min. 170,00€€

OTROS SERVICIOS:

MANICURA Y PEDICURA

Manicura exprés

30 min. 35,00€

Manicura sublime

65 min. 60,00€ (peeling y mascarilla)

Manicura francesa

Extra: 10,00€€

Pedicura sublime

75 min. 70,00€ (peeling y mascarilla)

Pedicura exprés

40 min. 45,00€

Esmalte de uñas

15 min. 15,00€

Quitar el esmalte de uñas

permanente

20 min. 20,00€€

DEPILACIÓN

Cejas 13,00€

Labio superior 8,00€

Axilas 15,00€

Brazos 22,00€

Ingles 18,00€

Ingles brasileñas 22,00€

Medias piernas 22,00€

Piernas 30,00€

Tinte de pestañas

25 Min. 25,00€

Tinte de cejas

15 Min. 15,00€

SALUD Y SEGURIDAD

El horario del spa es desde las 7:00 hasta las 23:00 hrs.

Nuestros clientes menores de 16 años pueden disfrutar del spa entre las 16:00 y las 17:00 hrs.

Los niños han de ir siempre acompañados por sus padres, quienes deben vigilarles en todo momento.

La dirección declina cualquier responsabilidad.

En su habitación encontrará albornoces a su disposición, y en nuestro Spa, toallas y zapatillas.

Dúchese antes de introducirse en el agua.

En todas las zonas del spa debe utilizar bañador.

No eleve el tono de voz, silencie su teléfono móvil y limite su uso.

La dirección no se hace responsable de pérdidas o robos de pertenencias que se hayan dejado sin vigilancia.

La dirección no se hace responsable en ningún caso de accidentes, lesiones o cualquier otra cosa que pueda ocurrirle a los bañistas debido a un comportamiento inadecuado.

El personal de servicio está autorizado a intervenir en cualquier momento para exigir el cumplimiento de estas normas.

NORMAS DEL CENTRO DE BIENESTAR

El centro de bienestar está abierto todos los días. No está permitido el acceso de niños menores de 18 años. Se pueden recibir tratamientos durante todo el día, siempre bajo petición. Pregunte en la recepción (marque el 9).

En caso de alergias, problemas de salud concretos o embarazo (incluidas afecciones relacionadas con la circulación, el corazón o la tensión arterial), no utilice las saunas ni los baños de vapor.

Deberá llegar 15 minutos antes de su cita con el albornoz y las zapatillas puestos. Los tratamientos siempre empiezan y terminan a su hora para evitar retrasos en las citas de los demás clientes.

La dirección no se hace responsable de accidentes o lesiones a personas y/u objetos causados por conductas imprudentes.

Política de cancelación

Le rogamos que realice las cancelaciones o los cambios al menos con 3 horas de antelación, de lo contrario se cobrará la tarifa completa del servicio. Gracias por su cooperación y comprensión.



HOTEL MAMA^o