

## MASSAGENS \* MASSAGES

### RELAXAMENTO \* CLASSIC RELAX

Massagem de relaxamento com óleos de origem biológica que acalmam a mente e o corpo.

*Soft massage with calming organic oils to soothe your mind and body.*

30 min - **55,00€** | 1h - **75,00€** | 1h30 - **87,00€**

### DESPORTIVA \* SPORTS

Massagem nos tecidos profundos que promove a circulação sanguínea, flexibilidade e evita a acumulação de ácido nos tecidos.

*Deep tissue massage, improves blood flow, flexibility and avoids the accumulation of lactic acid in your muscles.*

30 min - **60,00€** | 1h - **81,00€**

### FISIOTERAPEUTICA \* PHYSIOTHERAPY

Massagem com base nas técnicas clássicas de fisioterapia.

*Deep tissue massage based on physiotherapeutic techniques.*

1h - **70,00€** | 1h30 - **93,00€**

### TERAPEUTICA \* THERAPY

Atua nos benefícios de recuperação gradual de lesões, na tonificação e regeneração muscular, na reabilitação motora e numa maior flexibilidade e mobilidade.

*Deep tissue massage based on pain reduction and pain stress.*

1h - **70,00€** | 1h30 - **93,00€**

## SAUNA

Inclui toalhas \* *Includes towels*

Duração da sessão \* *Duration of session: 1h*

<b>1 pessoa</b> * 1 person	20,00€	<b>3 pessoas</b> * 3 persons	55,00€
<b>2 pessoas</b> * 2 persons	40,00€	<b>4 pessoas</b> * 4 persons	70,00€