

## **Programas Termais 2019** **Bem-Estar, Prevenção de Saúde & Terapêuticos**

**Experiência Termal:** Contacto com as termas através do acesso ao banho turco, duche de jacto e piscina activa equipada com postos de hidromassagem, camas de bolha de ar e cascata.

**Relax Termal:** Programa direccionado para proporcionar sensação de bem-estar geral composto por piscina activa, duches e massagens. Duração de 1 a 7 dias.

**Anti-stress:** Programa direccionado para o combate ao stress, harmoniza o corpo e a mente e promove o bem-estar geral através da frequência da piscina activa, duches e massagens. Duração de 1 a 7 dias.

**Derмотermal:** Programa direccionado para a recuperação dos diversos tipos de pele através das propriedades da nossa água, técnicas termais e produtos de beleza. Duração de 1 a 7 dias.

**Emagrecimento:** Programa direccionado para a perda de peso e de volume através da utilização das propriedades da água, técnicas termais e planos alimentares personalizados. Inclui consulta médica, consulta de nutricionismo e um programa diário de duches, piscina e massagens. Duração de 6 a 14 dias.

**Pernas Leves:** Programa direccionado para aliviar as pernas cansadas, promovendo melhoria da circulação venosa e de edemas. Inclui consulta médica e um programa diário de duches, piscina e massagens. Duração de 6 a 7 dias.

**Costas Leves:** Programa direccionado para descontrair os músculos e articulações das costas, nuca e ombros e melhorar a amplitude de movimentos. Inclui consulta médica e um programa diário de duches, piscina e massagens. Duração de 6 a 7 dias.

**Intestino Saudável:** Programa direccionado para regeneração da flora intestinal, tratamento de obstipações, diarreias, colites e doença de Cronh. Inclui consulta médica, ingestão de águas e um programa diário de tratamentos termais. Duração de 7 a 14 dias.

### Programas 1 dia

#### Bem-estar

**Experiência Termal** (22,00€ / 20,00€):

Duche Jacto + Piscina activa c/ Banho Turco

**Relax Termal** (50,00€ / 45,00€):

Piscina activa c/ Banho Turco + Duche Jacto + Duche Massagem Vichy (20 min.)

**Anti-stress** (67,00€ / 60,00€):

Piscina activa c/ Banho Turco + Duche Jacto + Massagem Californiana (60 min.)

**Dermotermal** (95,00€ / 85,00€):

Piscina activa c/ Banho Turco + Exfoliação + Massagem Corpo modelante (60 min.) + Massagem Facial (30 min.)

### Programas 2 dias

#### Bem-estar

**Relax Termal** (90,00€ / 80,00€):

1ª Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Duche Jacto + Duche Massagem Vichy (20 min.)

2ª Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Massagem Relaxante (30 min.)

**Anti-stress** (115,00€ / 105,00€):

1º Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Duche Jacto + Massagem Tradicional (45 min.)

2º Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Massagem Californiana (60 min.)

**Dermotermal** (160,00€ / 145,00€):

1ª Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Exfoliação + Massagem Corpo Modelante (60 min.)

2ª Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Massagem Hidratante ou Reafirmante (45 min.) + Tratamento Facial (60 min.)

### Programas 3 dias

#### Bem-estar

**Relax Termal** (140,00€ / 125,00€):

1ª Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Duche Jacto + Duche Massagem Vichy (20 min.)

2ª Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Massagem Relaxante (30 min.)

3ª Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Duche Jacto + Duche Massagem Vichy (20 min.)

**Anti-stress** (185,00€ / 165,00€):

1º Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Duche Jacto + Massagem Tradicional (45 min.)

2º Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Massagem Californiana (60 min.)

3º Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Duche de Jacto + Massagem c/ pedras quentes (60 min.)

**Dermotermal** (225,00€ / 205,00€):

1ª Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Exfoliação + Massagem Corpo Modelante (60 min.)

2º Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Massagem Hidratante ou Reafirmante (45 min.) + Tratamento Facial (60 min.)

3º Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Duche de Jacto + Massagem Corpo Modelante (60 min.)

A realização dos programas Termais de um a três dias requerem o preenchimento de um termo de responsabilidade e de um questionário de estado de saúde que poderá determinar a necessidade da realização de uma consulta médica para aferir alguma eventual contra-indicação.

## Programas 5 dias

### Prevenção de Saúde e Terapêutica Termal

(Todos os programas incluem consulta médica pelo que as praticas termais poderão ser ajustadas pelo médico)

#### **Relax Termal** (205,00€ / 185,00€):

1ª, 3ª e 5ª Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Duche Jacto + Duche Massagem Vichy (20 min.)

2ª e 4ª Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Massagem Relaxante (30 min.)

#### **Anti-stress** (255,00€ / 235,00€):

1º Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Duche Jacto + Massagem Tradicional (45 min.)

2º Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Massagem Californiana (60 min.)

3º Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Duche Jacto + Massagem Tradicional (45 min.)

4º Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Massagem Californiana (60 min.)

5º Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Duche Jacto + Massagem Tradicional (45 min.)

#### **Dermotermal** (300,00€ / 275,00€):

1ª Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Exfoliação + Massagem Corpo Modelante (60 min.)

2ª Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Massagem Hidratante ou Reafirmante (45 min.) + Tratamento Facial (60 min.)

3ª Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Duche de Jacto + Massagem Corpo Modelante (60 min.)

4ª Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Envolvimento em algas + Duche Massagem Vichy c/ oleos essenciais (20 min.)

5ª Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Duche de Jacto + Massagem Corpo Modelante (60 min.)

## Programas 6 dias

### Prevenção de Saúde e Terapêutica Termal

(Todos os programas incluem consulta médica pelo que as práticas termais poderão ser ajustadas pelo médico)

#### Relax Termal (235,00€ / 215,00€):

1º, 3º e 5º Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Duche Jacto + Duche Massagem Vichy (20 min.)

2º, 4º e 6º Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Massagem Relaxante (30 min.)

#### Anti-stress (295,00€ / 270,00€):

1º Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Duche Jacto + Massagem Tradicional (45 min.)

2º Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Massagem Californiana (60 min.)

3º Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Duche Jacto + Massagem Tradicional (45 min.)

4º Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Massagem Californiana (60 min.)

5º Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Duche Jacto + Massagem Tradicional (45 min.)

6º Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Massagem Californiana (60 min.)

#### Dermotermal (380,00€ / 325,00€):

1ª Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Exfoliação + Massagem Corpo Modelante (60 min.)

2º Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Massagem Hidratante ou Reafirmante (45 min.) + Tratamento Facial (60 min.)

3º Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Duche de Jacto + Massagem Corpo Modelante (60 min.)

4º Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Envolvimento em algas + Duche Massagem Vichy c/ óleos essenciais (20 min.)

5º Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Duche de Jacto + Massagem Corpo Modelante (60 min.)

6º Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Duche Jacto + Massagem Hidratante ou Reafirmante (45 min.) + Massagem Facial (30 min.)

#### Emagrecimento Termal (410,00€ / 380,00€):

**Consulta Nutricionista (inicial + final) :** Avaliação do estado e das necessidades nutricionais e calóricas, determinação dos objectivos de emagrecimento e estruturação do plano alimentar adequado aos objectivos e tempo proposto.

1º Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Duche Jacto + Exfoliação + Duche Vichy com óleos essenciais (20 min.)

2º Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Envolvimento em algas + Duche Jacto + Massagem localizada (30 min.)

3º Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Duche de Jacto + Drenagem Linfática (30 min.)

4º Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Envolvimento em algas + Duche Jacto + Duche massagem vichy com óleos essenciais (20 min.)

5º Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Duche Jacto + Massagem Corpo Modelante (60 min.)

6º Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Duche Jacto + Massagem Reafirmante (45 min.)

#### Pernas Leves (325,00€ / 300,00€):

1º ao 6º dia Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Duche de Jacto ou Circular + Hidromassagem + Drenagem Linfática ou Massagem (30 min)

#### Costas Leves (290,00€ / 270,00€):

1º ao 6º dia Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Duche de Jacto ou Circular + Lamas ou Vapor à Coluna + Duche Vichy ou Massagem Geral (20 min.)

## Programas 7 dias

### Prevenção de Saúde e Terapêutica Termal

(Todos os programas incluem consulta médica pelo que as práticas termais poderão ser ajustadas pelo médico)

#### Relax Termal (260,00€ / 235,00€):

1ª, 3ª, 5ª e 7ª Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Duche Jacto + Duche Massagem Vichy (20 min.)

2ª, 4ª e 6ª Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Massagem Relaxante (30 min.)

#### Anti-stress (325,00€ / 295,00€):

1º ao 6 Dia - Igual ao programa 6 dias

7º Dia - Piscina activa c/ Banho turco + Duche jacto + Massagem Tradicional (45 min.)

#### Dermotermal (390,00€ / 355,00€):

1º ao 6 Dia - Igual ao programa 6 dias

7º Dia - Piscina activa c/ Banho turco + Duche jacto + Massagem Corpo Modelante (60 min.)

#### Emagrecimento Termal (460,00€ / 425,00€):

1º ao 6 Dia - Igual ao programa 6 dias

7º Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Duche Jacto + Massagem Corpo Modelante (60 min.)

#### Pernas Leves (370,00€ / 340,00€):

1º ao 7º dia Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Duche de Jacto ou Circular + Hidromassagem + Drenagem Linfática ou Massagem (30 min.)

#### Costas Leves (330,00€ / 300,00€):

1º ao 7º dia Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Duche de Jacto ou Circular + Lamas ou Vapor à Coluna + Duche Vichy ou Massagem Geral (20 min.)

#### Intestino Saudável (350,00€ / 320,00€):

Ingestão de águas do 1º ao 7º dia

1º, 3º, 5º e 7º Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Duche Vichy ou Massagem Geral + Clister + Banho de Imersão com duche Subaquático

2º, 4º e 6º Dia - Piscina activa c/ Banho Turco + Duche de Jacto + Duche Vichy ou Massagem Geral

## Programas 14 dias

### Prevenção de Saúde e Terapêutica Termal

(Todos os programas incluem consulta médica pelo que as práticas termais poderão ser ajustadas pelo médico)

#### Emagrecimento Termal (800,00€ / 730,00€):

A agenda de consultas é igual ao programa de seis dias, excepto a Consulta Nutricionista que inclui uma

1º ao 7º dia - Conforme descrição programa 7 dias

8º ao 14º dia - Conforme descrição 1º ao 7º dia

#### Intestino Saudável (570,00€ / 520,00€):

Ingestão de águas do 1º ao 7º dia

Dias ímpares - Piscina activa c/ Banho Turco + Duche Vichy ou Massagem Geral + Clister + Banho de Imersão com duche Subaquático

Dias pares - Piscina activa c/ Banho Turco + Duche de Jacto + Duche Vichy ou Massagem Geral

É permitido trocar qualquer duche ou massagem por outro de categoria igual ou inferior, desde que não existam impedimentos clínicos, não havendo lugar a qualquer reembolso.

Inclui o fornecimento de toalhas, roupão e chilenos.