

depo
termal

PROGRAMA
2023

DESCRIPCIÓN DE LOS TRATAMIENTOS OFERTADOS EN EL PROGRAMA TERMAL CON PERNOCTACIÓN

ANEXO 3

DESCRIPCIÓN DE LOS TRATAMIENTOS OFERTADOS EN EL PROGRAMA TERMAL CON PERNOCTACIÓN

Para esta modalidad del programa se incluyen tres tratamientos complementarios por persona que las usuarias y usuarios podrán disfrutar a lo largo de su estancia en cualquiera de los hoteles.

HOTEL SPA GALATEA

1. Chorro a presión

Duración: 15 minutos

Descripción: chorro a presión con diferentes movimientos para activar la circulación.

2. Jacuzzi privado

Duración: 15 minutos

Descripción: alivia y previene la tensión en la espalda, además de favorecer la flexibilidad de los músculos.

3. Sauna

Duración: 15 minutos

Descripción: sala húmeda y sauna seca, ideales para desinflamar los tejidos, aliviar el dolor de lesiones musculares y mejorar la movilidad.

HOTEL CARLOS I SILGAR

1. Aplicación local de barros calientes

Duración: 15 minutos

Descripción: tratamiento tópico que consiste en aplicar barro o arcilla caliente sobre la piel, y que favorece la circulación sanguínea.

2. Sesión monitorizada de activación muscular y articular en una piscina climatizada

Duración: 30 minutos

Descripción: se realizan ejercicios bajo el agua que activan la musculatura para prevenir lesiones en el futuro.

3. Sauna

Duración: 15 minutos

Descripción: sala húmeda y sauna seca, ideales para desinflamar los tejidos, aliviar el dolor de lesiones musculares y mejorar la movilidad.

GRANTALASO HOTEL SANXENXO

1. Ducha circular

Duración: 10 minutos

Descripción: ducha con diferentes chorros a presión para activar la circulación.

2. Aplicación local de parafangos

Duración: 10 minutos

Descripción: tratamiento tópico que consiste en aplicar barros o arcilla caliente sobre la piel, y que favorece la textura de esta y la circulación sanguínea.

3. Sauna

Duración: 15 minutos

Descripción: sala húmeda y sauna seca, ideales para desinflamar los tejidos, aliviar el dolor de lesiones musculares y mejorar la movilidad.

HOTEL NUEVO ASTUR & SPA

1. Jacuzzi con esencias de vainilla

Duración: 20 minutos

Descripción: alivia y previene la tensión en la espalda, y también favorece la flexibilidad de los músculos; el aroma a vainilla disminuye los síntomas de la ansiedad.

2. Masaje relax de manos

Duración: 10 minutos

Descripción: además de mejorar la movilidad y la circulación, reduce el estrés, el dolor y la inflamación de los músculos.

3. Sauna finlandesa

Duración: 15 minutos

Descripción: sauna seca ideal para la relajación muscular; el calor mejora la circulación sanguínea y ayuda a que los músculos dañados se reparen.

HOTEL SPA NORAT TORRE DO DEZA

1. Especial salud y belleza

Duración: 15 minutos + 10 minutos

Descripción: programa especial de masaje relajante y descontracturante que ayuda a aliviar pequeñas dolencias; al finalizar, se sirve un té o una infusión en la sala de relax.

2. Presoterapia

Duración: 20 minutos

Descripción: tratamiento ideal para piernas cansadas, arañas vasculares, celulitis y problemas circulatorios.

3. Sauna

Duración: 15 minutos

Descripción: sauna seca ideal para la relajación muscular; el calor mejora la circulación sanguínea y ayuda a que los músculos dañados se reparen.