SPA TERMAL

TOTAL IN SHAPE

5 DIAS

# Relaxe e cuide do corpo.

1852

TERMAS LUSO

## Relaxe ao mesmo tempo que cuida do seu corpo.

### TOTAL IN SHAPE

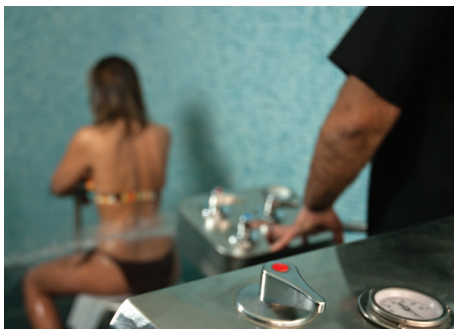
Um programa adelgaçante ideal para quem pretende perder peso e volume. Relaxe ao mesmo tempo que cuida do seu corpo. Beneficie ainda de uma consulta de nutrição que lhe permitirá definir um plano alimentar mais saudável.

### INCLUI:

- 1 Consulta de Nutrição — **60 min**
- 3 Sessões de exercício com PT — **60 min**
- 4 Circuitos Acqua Sensations — **30 min**
- 1 THALGO Body Treatment — **60 min**
- 1 Duche Vichy c/ Massagem Total — **30 min**
- 3 Duches de Agulheta — **10 min**
- 2 Massagens Adelgaçantes — **60 min**
- 1 Massagem com Vela Aromática — **60 min**
- 1 Ritual de Rosto — **60 min**

| DURAÇÃO | PREÇO |
|---|---|
| 5 DIAS | 460,00 € |

**RESERVAS**
T +351 231 937 910 / geral@termasdeluso.pt



CONSULTA DE NUTRIÇÃO · **60 min**
Consulta de nutrição que lhe permitirá definir um plano alimentar mais saudável para o seu dia-a-dia.

CIRCUITO ACQUA SENSATIONS · **30 min**
Zona de excelência, para experiências de banho e calor, que explora os benefícios terapêuticos da Água Termal de Luso.
No mesmo espaço pode usufruir da nossa piscina interativa, com diversos tipos de jatos e com camas de hidromassagem subaquáticas, complementado com Sauna, Hammam, Fonte de Gelo, Duche Suíço e Duche Sensações. Dispõe ainda de uma sala de relaxamento com música ambiente onde poderá degustar diferentes Águas de Luso.

EXERCÍCIO FÍSICO COM PT· **60 min**
Sessões de exercício físico sob orientação de Personal Trainer, podendo ser realizadas no espaço exterior, no ginásio ou em piscina com água termal.

THALGO BODY TREATMENT · **60 min**
Esfoliação e Envolvimento Corporal
Inicia-se com uma esfoliação para preparar a pele. De seguida, o seu corpo é envolvido por uma máscara mineral produzindo na sua pele um efeito hidratante, antioxidante e tonificante.

DUCHE DE AGULHETA · **10 min**
Experimente uma massagem localizada com um jato de Água Termal. A pressão controlada da água proporciona um efeito imediato de massagem e uma agradável sensação de relaxamento.

MASSAGEM ADELGAÇANTE · **60 min**
Massagem com movimentos ativos que para além de trabalharem os músculos em profundidade contribuem ainda para a oxigenação dos tecidos, aumentando o tónus e firmeza corporal, sobretudo em zonas com maior acumulação de gordura.

DUCHE VICHY COM MASSAGEM · **30 min**
Imagine uma chuva de água termal... uma massagem manual tonificante com óleos, combinada com jatos abundantes de água.

MASSAGEM C/ VELA AROMÁTICA · **40 min**
Uma experiência holística para despertar os sentidos. A vela dissolve-se num luxuoso óleo de massagem aromático, ideal para nutrir e perfumar a sua pele.

RITUAL DE ROSTO · **60 min**
E porque uma pele cuidada e luminosa é sinónimo de beleza e conforto, termine este programa com um dos nossos rituais de rosto, escolhido em função das características da sua pele.

INFORMAÇÕES GERAIS

Possibilidade de efetuar refeições saudáveis e adicionar alojamento sob um custo adicional.