

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 Body Sculpt Treatment — **80 min**
- 1 Avaliação Corporal — **15 min**
- 1 Duche Vichy c/ Massagem Total — **30 min**
- 3 Duches de Agulheta — **10 min**
- 1 Massagem Adelgaçantes — **60 min**
- 1 Massagem com Vela Aromática — **60 min**
- 1 Ritual de Rosto — **60 min**
- 1 Massagem Drenagem Linfática — **60 min**

### DURAÇÃO

### PREÇO

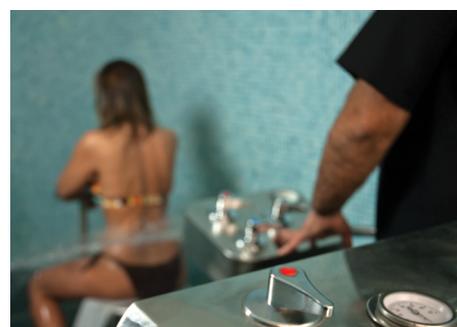
5 DIAS

460,00 €

### RESERVAS

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

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.

#### 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.

#### CIRCUITO ACQUA SENSATIONS • 30 min

Zona de excelência, para experiências de banho e calor, que explora os benefícios terapêuticos da Água Termal de Luso.

#### BODY SCULPT TREATMENT • 80 min

Tratamento adelgaçante que combina a cosmética com a tecnologia patenteada THALGO Body Palp, um método instrumental exclusivo de palper-rouler. Esta combinação permite remodelar visivelmente a silhueta, suavizar a pele casca de laranja e reafirmar e tonificar a pele.

#### AVALIAÇÃO CORPORAL • 15 min

Identificar os objetivos e as necessidades especificando as zonas a trabalhar e despistando qualquer contraindicação que possa existir.

#### 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 tônus e firmeza corporal, sobretudo em zonas com maior acumulação de gordura.

#### 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.

#### 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.

#### MASSAGEM DERNAGEM LINFÁTICA • 60 min

Fundamental em programas anticelulíticos, esta é uma massagem realizada com pressões suaves ao longo de todo o corpo, que produz uma ação direta na circulação linfática e venosa, estimulando a eliminação de toxinas.

#### INFORMAÇÕES GERAIS

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

#### RESERVAS

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

TERMASDELUSO.PT