

CIRCUITO

En la zona del circuito termal del Balneario encontramos una gama de técnicas termales que aportan una experiencia de relajación profunda.

El circuito comienza con:

La piscina activa, camas y asientos de hidromasaje sirven para trabajar la musculatura de espalda y piernas a todos los niveles mediante la proyección de aire a presión, también dispone de chorros y cascadas para relajar la musculatura de cuello y espalda alta, tan frecuentemente contracturada por la tensión.

Las minipiscinas de hidromasaje tienen asientos de hidromasaje y burbujas que relajan la zona de la espalda y las piernas.

Tras pasar por cualquiera de las piscinas el cuerpo estará preparado para pasar a una de las saunas:

- ◆ **Sauna seca:** a una temperatura entre (50-60C) y un ambiente seco.
- ◆ **Baño de vapor:** a una temperatura entre 40-45o y un ambiente húmedo.



En las saunas se provocará una estimulación de la sudoración para eliminar toxinas, y una vasodilatación que habrá que contrarrestar posteriormente con una técnica de contraste:

- ◆ Poza fría
- ◆ Ducha de contraste

Acabamos el recorrido con un poco de reposo con reposición de líquidos. Al acabar, puede repetirse el recorrido de balneación - sauna - contraste otra vez escogiendo algún otro de los elementos no usados en el primero o acabar la sesión con la aplicación de alguno de nuestros mensajes.

PROGRAMAS BALNEARIO

RITUAL CHOCOLATERAPIA 81,90€

Baño hidromasaje
Masaje con aceite chocolate
Envoltura chocolate



RITUAL MARINO 81,90€

Baño hidromasaje
Envoltura algas
Masaje de espalda



RITUAL VINOTERAPIA 72,00€

Peeling corporal
Envoltura de uva roja
Chorro jet



IBERIK TERMAL 49,00€

Chorro Jet
Estiramientos articulares
Masaje profundo



PROGRAMA VICHY 77,40€

◆ Envoltura limos
◆ Masaje bajo ducha



PROGRAMA CÚIDATE 63,90€

◆ Peeling corporal y facial
◆ Masaje con aceite chocolate

PROGRAMA MÍMATE 48,60€

◆ Facial express
◆ Hidratación corporal



PROGRAMA ROCALLAURA 58,00€

◆ Circuito termal
◆ Masaje local



MASAJE EN PAREJA 118,80€

◆ 2 masajes completos
SUPLEMENTO
Minipiscina en pareja
c/copa cava



25€/pax

HIDRATACIÓN EN PAREJA 97,20€

◆ 2 peeling corporal y facial
◆ 2 hidratación corporal



SUPLEMENTO
Minipiscina en pareja
c/copa cava

25€/pax



TRATAMIENTOS

Disfrútalos individualmente en la zona de cabinas.



TÉCNICAS HIDROTERMALES

Baño de hidromasaje (15 min) _____ 20€

El placer de sumergirse.

El agua termal saliendo a presión incide sobre la superficie corporal provocando un envolvente, ligero y saludable efecto masaje.

Chorro (7 min) _____ 18€

Efecto relajante y descontracturante

El agua termal aplicada a presión moderada a través de un chorro sobre nuestro cuerpo consigue efectos relajantes y contracturantes. Sus efectos estimulan y tonifican.

Parafango (20 min) _____ 17€

El poder curativo de la naturaleza en un abrazo de calor.

Bono 5 sesiones parafango _____ 59€

Aplicación de peloide en forma de emplasto con parafina y fango. Se coloca sobre una parte del cuerpo a alta temperatura, 42oC. El peloide provoca efectos antiinflamatorios a los que se le suman los efectos analgésicos del calor.

Inhalación (12 min) _____ 12€

Respira profundamente, purifica tu ser.

Bono 5 sesiones inhalación _____ 45€

Técnica terapéutica que consiste en la aplicación de agua minero medicinal en forma de finos vapores o gases, que las limpian y purifican las vías respiratorias.



MASAJES

Masaje local (20 min) _____ 40€

Un descanso a medida para tu cuerpo.

Masaje de relajación centrado en la espalda o piernas que proporciona bienestar físico y mental. Activa la circulación y alivia las piernas cansadas

Masaje completo (50 min) _____ 66€

Un viaje de bienestar de pies a cabeza

Las manos mágicas de nuestros terapeutas relajan y buscan el equilibrio físico y emocional del cuerpo a través del masaje completo aplicado en toda la superficie corporal.

Masaje bajo la ducha (25 min) _____ 55€

Un viaje de bienestar de pies a cabeza

El agua termal caliente deslizándose sobre el cuerpo provoca un efecto descontracturante, sumado al efecto relajante y sedante del masaje, surge una profunda relajación y una sensación revitalizante.

Masaje celta (50 min) _____ 72€

Un viaje al pasado para renovar tu presente

Los antepasados celtas se ungían con aceites y utilizaban las piedras para curar el alma y aliviar cuerpo y mente. El masaje celta preserva esta costumbre ancestral que consiste en un masaje elaborado con piedras calientes y aceites esenciales que ayudan a relajarse, provocando una sensación sedante y disminuyendo el estrés.



TÉCNICAS FACIALES

Facial express (20 min) _____ 31€

Belleza rápida y efectiva

Tratamiento facial de corta duración que tiene como propósito la regeneración y la hidratación de la piel. Consiste en una limpieza, peeling y masaje facial. Aporta una sensación fresca, iluminosa y relajante.



TÉCNICAS CORPORALES

Hidratación corporal (15 min) _____ 23€

La hidratación que mimas y protege

La hidratación es el primer paso por la salud y la belleza de la piel. Este tratamiento reconfortante con productos nutritivos e hidratantes infundirá en la piel una dosis extra de hidratación mientras la calma del estrés diario.

Peeling corporal y facial (20 min) _____ 31€

Renueva tu rostro y cuerpo

Se elabora con una crema exfoliante que elimina las células muertas y contribuye a la regeneración y suavidad de la piel, aplicándose por todo el cuerpo y rostro.

Envolturas corporales (25 min) _____ 31€

Renueva, hidrata y reafirma tu piel

Envolvimiento corporal a realizar con alguna de las envolturas disponibles en nuestra carta (Algas, Limos marinos, Uva roja, Chocolate, Aloe vera, Monoï).



CIRCUITO ACUÁTICO

NORMAS DE USO

★★★★
IBERIK
ROCALLAURA BALNEARI

✉ clubtermal.rocallaura@iberikhoteles.com

☎ +34 973 330 632

OBLIGATORIO



GORRO DE BAÑO



DUCHARSE ANTES DE LA INMERSIÓN



CALZADO DE BAÑO



CAMINAR CON PRECAUCIÓN
Suelo húmedo



TOALLA EN SAUNA SECA



USAR ESCALERAS Y BARANDAS



RESPETAR AL MONITOR



TRAJE DE BAÑO Y/O BIQUINI DE 2 PIEZAS

NO ESTÁ PERMITIDO



FUMAR



MÓVILES



CÁMARAS



CALZADO DE CALLE



ANIMALES



OBJETOS CON PLATA O METAL



CORRER



NO SE PERMITEN VISITAS



ACCESO RESTRINGIDO
Enfermedades
Infectocontagiosas



ZAMBULLIRSE



COMER Y BEBER EN ZONA DE PLAYA



ABANDONAR DESPERDICIOS



DEJAR TOALLAS EN TUMBONAS

HORARIO

TODOS LOS DÍAS

De 10:00 a 14:00 h.
& de 16:00 a 20:00 h.

Sábados hasta las 21:00h.

ESPECIFICACIÓN



SILENCIO PORFAVOR



DURACIÓN MÁXIMA 1,5H.



NO SE PERMITEN MENORES DE DOS AÑOS



MENORES DE 13 AÑOS CON ADULTO