



CIRCUITO ACUÁTICO

IBERIK Gran Balneario de Guitiriz dispone en el balneario de una zona con circuito acuático, en el que podemos encontrar toda una gama de técnicas termales que aportan una experiencia de relajación

El circuito acuático dispone de una piscina activa con camas y asientos de hidromasaje que 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. Dispone de dos minipiscinas con asientos de hidromasaje y burbujas que relajan la zona de la espalda y las piernas.

Dispone asimismo de una **poza fría** para poder hacer el contraste de temperatura necesario para activar la circulación.

Después de pasar por cualquiera de las piscinas el cuerpo estará preparado para pasar a la zona de saunas, en la que encontraremos una **Sauna seca** (50-60C) y una sauna de infrarrojos (35-40C) en un ambiente seco.

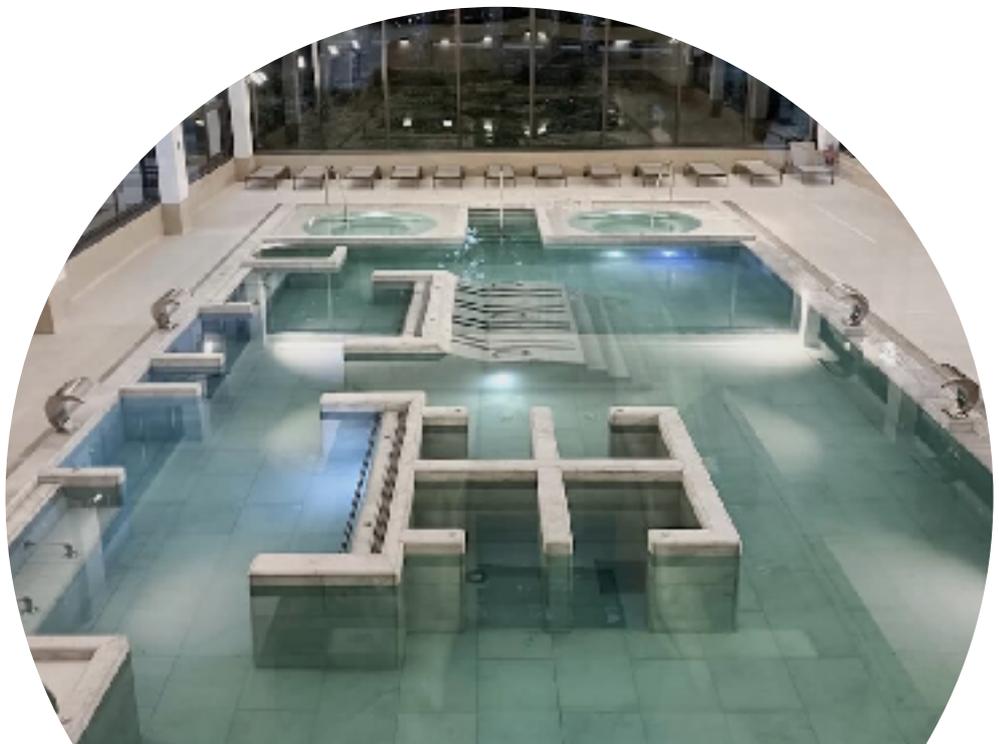
En las saunas se provocará una estimulación de la sudoración para eliminar toxinas, y una



vasodilatación que habrá que contrarrestar posteriormente con una sesión de ducha fría. El circuito Iberik incluye también el uso de las **estufas húmedas**, donde se accede primero a una a 40°C y a continuación a la de 45°C. Al acabar cada sesión de estufa es obligado hacer un contraste en la **ducha bitérmica** y/o en la **ducha cubo**. Se continúa pasando a la zona de piscinas, minipiscina caliente de hidromasaje para relajar la musculatura, seguimos con sesión de 5 minutos en minipiscina templada para ir tonificando.

Acabamos esta zona con el recorrido por pasillos de contraste caminado por las piscinas de agua a diferentes temperaturas.

El recorrido dura 90 minutos pudiendo completarse con alguna técnica hidrotermal en las cabinas de tratamiento o con algún masaje de nuestra amplia carta.





PROGRAMAS 
WELLNESS



| | |
|---|---|
| RITUAL AROMATERAPIA | 118,80€ |
| Peeling monoï Chorro jet Envoltura monoï Masaje bajo ducha monoï |  |
| RITUAL MARINO | 85,50€ |
| Baño niágara Envoltura algas Masaje de espalda |  |
| RITUAL VINOTERAPIA | 69,30€ |
| Peeling corporal Envoltura de uva roja Chorro jet |  |
| RITUAL CHOCOLATERAPIA | 81,90€ |
| Baño hidromasaje Masaje chocolate Envoltura chocolate |  |
| RITUAL RELAJANTE | 72,90€ |
| Baño niágara Chorro Masaje de espalda |  |
| IBERIK TERMAL | 49,00€ |
| Chorro jet Estiramientos articulares Masaje profundo |  |

| | |
|--|---|
| PROGRAMA VICHY | 77,40€ |
| Envoltura limos Masaje bajo ducha |  |
| PROGRAMA ARTICULAR | 34,20€ |
| Baño hidromasaje Parafango |  |
| PROGRAMA CUÍDATE | 64,80€ |
| Peeling corporal y facial Masaje con aceite chocolate |  |
| PROGRAMA MÍMATE | 46,80€ |
| Facial express Hidratación corporal |  |
| PROGRAMA DESCANSO | 41,40€ |
| Chorro Presoterapia |  |
| PROGRAMA GUITIRIZ *L-V | 41,40€ |
| Circuito Iberik Masaje cervicodorsal |  |



TRATAMIENTOS

Disfrútalos individualmente en la zona de cabinas.



TÉCNICAS HIDROTERMALES

Baño Niágara (20 min) 25€

La terapia acuática que te envuelve en un mundo de relajación profunda.

Bañera de hidromasaje con 180 salidas de agua a presión y burbujas que actúan a nivel circulatorio y muscular profundo. Una auténtica sensación de hidroterapia de lujo con agua termal.

Baño de hidromasaje (15 min) 21€

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) 17€

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.

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

Inhalación (12 min) 13€

Respira profundamente, purifica tu ser.

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) 39€

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) 69€

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.

Masaje Premium 79€

El masaje que armoniza cuerpo y mente, liberando tensiones y renovando tu energía.

Masaje corporal y craneofacial que alivia tensiones y favorece el equilibrio físico y emocional.

Duración: 60 minutos.



TÉCNICAS FACIALES

Hidratación facial (30 min) — 39€

Un baño de hidratación para tu rostro.

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

Tratamiento facial (60 min) — 61€

Renovador, Antiedad, Reafirmante, Equilibrante, Hidratante, Especial hombre

Comienzan con un diagnóstico por parte de los expertos adecuado a las diferentes necesidades de la piel. A continuación, se aplica una limpieza, peeling, mascarilla facial y un masaje para finalizar. Se trata de un tratamiento personalizado y a medida para cubrir las necesidades específicas de cada persona.

Higiene facial (90 min) — 77€

Tratamiento completo que purifica, equilibra y revitaliza tu rostro.

Tratamiento facial completo que incluye limpieza con extracción y posterior hidratación y regeneración del cutis.



TÉCNICAS CORPORALES

Peeling corporal y facial (20 min) — 33€

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 (20 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, Monoi).

Presoterapia (25 min) — 29€

Elimina toxinas y revitaliza tu cuerpo

La presoterapia es una técnica que se basa en la aplicación de un masaje mediante presión controlada en diferentes partes del cuerpo de forma natural y relajante para mejorar la circulación en las extremidades. Estimula el sistema linfático y el retorno venoso a través de presiones mejorando tanto el edema como las venas varicosas.

Maderoterapia

Sesión localizada (40 min) — 64€

¡PROMOCIÓN! 2 zonas (80 min) — 102 €

Bono 3 sesiones (40 min) — 172,80 €

RITUALES ALQVIMIA



IBERIK GRAN BALNEARIO DE GUITIRIZ



TRATAMIENTO FACIAL REGENERADOR **ETERNAL YOUTH** BY ALQVIMIA

129,00 €

Desde el punto de vista celular empezamos a envejecer a una edad muy temprana pero los efectos se empiezan a ver a partir de los 25 años en adelante. Esa es la edad a partir de la cual debemos tomarnos en serio el propósito de mantener nuestra juventud. El cuerpo humano en esencia, tiende a la armonía, la salud y la perfección, si lo nutrimos con sustancias naturales y le damos el cuidado que se merece responderá regalándonos toda su juventud y luminosidad.

Este ritual nos ofrece la posibilidad de recuperar esa armonía, combinando nuestros productos de alta cosmética natural con sustancias naturales como la miel, componentes marinos como el barro o las algas y elementos de la tierra.

Duración: 90 minutos.



TRATAMIENTO FACIAL **PURIFICATION** BY ALQVIMIA

65,00 €

Antes de cualquier tratamiento facial, es imprescindible que la piel esté preparada, higienizada y dispuesta a recibir las maravillosas propiedades de nuestros productos faciales. Mediante este tratamiento purificador, preparamos la piel con sumo cuidado para que se abra a recibir el tratamiento escogido.

Permitimos escoger entre varios tipos de exfoliación (más o menos suave), así como si se desea o no la extracción de comedones, que en todo caso, se hará con suma

Duración: 60 minutos.



RITUAL **OASIS DE SERENIDAD** BY ALQVIMIA

129,00 €

A veces no somos conscientes de cómo el estrés domina nuestra vida. En una sociedad que nos empuja a superarnos cada día, el ser humano ha desconectado de su equilibrio natural, asumiendo como normal un estado alterado de consciencia que se traduce en fatiga, insomnio, desórdenes en la alimentación... Este ritual proporciona una agradable sensación de paz interior y relajación profunda que abarcará el cuerpo físico y también la mente y las emociones.

Este Ritual de Spa consiste en la combinación de un tratamiento corporal anti-estrés, un tratamiento facial nutritivo e hidratante y el equilibrio energético de la mano de los cuencos tibetanos.

Duración: 90 minutos



RITUAL **REINA DE EGIPTO** BY ALQVIMIA

129,00 €

Toda mujer merece sentirse como una reina. Este Ritual de Belleza, realizado a base de Sales y Barros del Mar Muerto, con fragancias exóticas con suaves matices de incienso y mirra, rejuvenecerá lo piel devolviéndole su belleza y atractivo natural reforzando la autoestima y la fuerza interior femenina.

El tratamiento seduce por el aroma enigmático de la Reina de Egipto, inspirado en la Reina Cleopatra, una de las mujeres más fascinantes de la historia.

Duración: 90 minutos.

CIRCUITO ACUÁTICO

REGLAMENTO DE RÉGIMEN INTERNO

Con su entrada tiene derecho a un tiempo máximo y continuado de permanencia en las instalaciones de 1,5 horas.

Se recomienda NO ACCEDER con cualquier ELEMENTO DE PLATA O METAL (joyas, relojes, etc).

En beneficio del disfrute de todos los usuarios no es posible realizar visitas durante el horario de apertura.

Se ruega mantener silencio dentro de la instalación.

No se permite el acceso a menores de 2 años. Niños 2 – 12 años deberán acceder acompañados de un adulto. Niños de 2 a 3 años deberán acceder con pañal de baño.

Las piscinas de agua mineromedicinal pueden suponer un riesgo para pacientes cardiopatas, con EPOC o inmunodeprimidos, cualquier duda consulte en recepción.



AFORO DE LAS PISCINAS

CIRCUITO ACUÁTICO

Piscina activa 60 pax.

Pozza fría 2 pax.

ZONA CONTRASTES

Minipiscina 1 4 pax.

Minipiscina 2 4 pax.

Piscina contraste 1 4 pax.

Piscina contraste 2 4 pax.

Piscina contraste 3 4 pax.



HORARIO

HORARIO CIRCUITO IBERIK

Martes a Jueves

10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00

Viernes y Sábados

de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 21:00

HORARIO INFANTIL

De domingo a viernes

10:00 a 12:00 h. y 16:00 a 18:00 h.

Sábados y festivos de 10:00 a 11:30 y 16:00 a 17:30



IBERIK

GRAN BALNEARIO DE GUITIRIZ

clubtermal.guitiriz@iberikhoteles.com

+34 982 920 090

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



RESPECTAR AL MONITOR



TRAJE DE BAÑO Y/O BIQUINI DE 2 PIEZAS

NO ESTÁ PERMITIDO



FUMAR



MÓVILES



CÁMARAS



CALZADO DE CALLE



OBJETOS CON PLATA O METAL



CORRER



NO SE PERMITEN VISITAS



ACCESO RESTRINGIDO Enfermedades infectocontagiosas



ZAMBULLIRSE



COMER Y BEBER EN ZONA PLAYA



ABANDONAR DESPERDICIOS



DEJAR TOALLAS EN TUMBOAS



ANIMALES