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 ESTA 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
- 1,5 h DURACIÓN MÀXIMA 1,5H.
- NO SE PERMITEN MENORES DE DOS AÑOS
- MENORES DE 13 AÑOS CON ADULTO

CIRCUITO

En la zona del ciruito 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

PRAGRAMA CHOCOLATERAPIA 63,90€
Masaje con aceite, chocolate y Envoltura chocolate

PROGRAMA MARINO 63,90€
Envoltura Algas y 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 CUÍDATE 63,90€
- Peeling corporal y facial
- Masaje con aceite chocolate

PROGRAMA MÍMATE 48,60€
- Facial express
- Hidratación corporal

PROGRAMA ROCALLAURA 59,00€
- 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.

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.

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 respitarorias.

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

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 .

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 mima 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 luna 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).