



# Spa Menu



## Massagens *Massages* (30'/60')

**RELAXING JOURNEY**  
**Massagem de Relaxamento** 35€/70€

Uma mente tranquila começa com um corpo relaxado. Venha libertar o stress.

A peaceful mind begins with a relaxed body. Come stressed, leave blessed.

**DEEP TISSUE/MUSCLE HARMONY**  
**Massagem Desportiva** 45€/90€

A força encontra a serenidade – recarregue o seu corpo com uma massagem desportiva. Da tensão à tranquilidade – o melhor reset para o seu corpo.

Strength meets serenity - recharge your body with a sports massage. From tension to tranquility - your body's best reset.

**CLINMASS WELLNESS FLOW**  
**Drenagem Linfática** 45€/90€

Deixe a ClinMass rejuvenescer o seu corpo e eliminar toxinas de forma natural. Uma limpeza natural para o seu corpo, mente e espírito.

Let ClinMass rejuvenate your body and release toxins naturally. A natural cleanse for your body, mind, and spirit.

**PACIFIC FLOW**  
**Massagem Californiana** 45€/90€

Onde cada toque acalma e cada movimento restaura. Deixe o stress ir embora e permita a serenidade fluir livremente.

Where every touch calms, and every movement restores. Let go of stress, and let serenity flow freely.

## Terapias *Therapies* (30')

**REFLEXOLOGY**  
**Reflexologia** 45€

Sinta o poder curativo na sola dos seus pés. A reflexologia promove o relaxamento, alivia a tensão e melhora a circulação.

Fell the power of healing from the soles of your feet. Reflexology promotes relaxation, relieves tension, and improves circulation.

**FOOT MASSAGE**  
**Massagem Podal** 40€

Deixe os seus pés experienciarem o poder curativo do toque e sinta-os verdadeiramente relaxados.

Let your feet experience the healing power of touch and feel truly relaxed.

**AVABOOTS SESSION**  
**Sessão com AVABOOTS** 20€

Maximize a sua recuperação muscular e sinta as pernas leves com a tecnologia avançada das AVABOOTS by CR7.

Maximize your muscle recovery and feel your legs lighter with the advanced AVABOOTS technology by CR7.

## Add Ons: (Add it to your Massage/Adicione à sua massagem)

**AROMATHERAPY BOOST (eucalyptus, lilac, rosemary, lavender, boronia, lemongrass)**  
**Aromaterapia (eucalipto, lilás, alecrim, alfavema, borónia, erva limeira)** 5€

Adicione um toque de natureza à sua massagem com óleos essenciais puros, selecionados para elevar a sua experiência. / Add a touch of nature to your massage with pure essential oils, selected to elevate your experience.

**AVABOOTS SESSION (15 minutes)**  
**Sessão com AVABOOTS (15 minutos)** 20€

## Especiais *Special* (30'/60')

**STONES OF PEACE**  
**Massagem de Pedras Quentes** 45€/90€

Deixe o calor das pedras derreter o seu stress. Sinta o calor, abraçe o relaxamento.

Let the warmth of the stones melt your stress away. Feel the heat, embrace the relaxation.

**SERENITY FOR TWO**  
**Serenidade a dois** 140€

Uma escapadinha relaxante, lado a lado. Juntos na serenidade.

A relaxing escape, side by side. Together in serenity.

**BREATHE EASY AROMATHERAPY**  
**Aromaterapia** 45€/90€

Inspire tranquilidade, expire o stress. Encontre a sua calma em cada aroma. Deixe o perfume suave transportá-lo para um mundo de serenidade.

Breathe in tranquility, breathe out stress. Find your calm in every scent. Let the gentle aroma transport you to a world of calm.

**MAMA'S MOMENT**  
**Massagem Pré-Natal/ Pré-Mamã** 65€

**Para grávidas a partir dos 3 Meses.**

Um momento de paz para a futura mamã, onde o relaxamento encontra o cuidado.

**For pregnant women from 3 months onwards.**

A moment of peace for the mama-to-be, where relaxation meets care.

**MOMMY OR DADDY & ME**  
**Mamã ou Papá e eu** 65€

**Para crianças dos 6 aos 16 anos.**

Relaxamento e conexão para cada membro da família. Tranquilidade e alegria partilhada.

**For children aged 6 to 16 years.**

Relaxation and connection for every member of the family. Shared tranquility, shared joy.

## Packs *Relaxing* Relaxamento

**RELAXATION + FACIAL**  
**Relaxamento + Facial** 90€

**RELAXATION + FOOT MASSAGE**  
**Relaxamento + Podal** 90€

### HORÁRIOS / OPENING HOURS

SPA aberto das 9:00h até às 21:00h

**SPA open from 9 am until 9 pm**

Ginásio aberto das 6:00h até às 21:00h

**Gym open from 6 am until 9 pm**