

# MAKE EVERY DAY WELLBEING A SPA DAY



ZONA TERMAL &  
AROMATERAPIA  
*THERMAL &  
AROMATHERAPY AREA*



---

Nuestra zona termal está a tu disposición e incluye:

*In our thermal area you will find:*

**DRY SAUNA**

Mínima humedad y temperatura cómodamente soportable. La sauna seca ayuda a abrir los poros de la piel eliminando toxinas y activando la circulación.

*Minimum humidity and temperatures that the body can withstand comfortably. The sauna helps to open the skin pores to eliminate toxins, as well as activate the circulation.*

**HAMMAN**

Un ambiente de alta temperatura y 95% de humedad, donde inhalar el estimulante aroma de eucalipto, para limpiar el sistema respiratorio y renovarte.

*An environment of high temperatures and 95% humidity where you can inhale the exhilarating aroma of eucalyptus, a refreshing scent to clear the respiratory system and feel renewed.*

Con el fin de aprovechar al máximo la experiencia de la zona termal, recomendamos una ducha fría después de cada sesión, seguida de un breve descanso. Duración aconsejable: 45 minutos.

*In order to take full advantage of the thermal area we recommend a cold shower after each session and a leisurely rest afterwards. Recommended duration: 45 minutes.*

## TRATAMIENTOS TREATMENTS

By Natura Bissé

**Natura Bissé**  
Barcelona

---

### RITUALES RITUALS

#### LOMI JUMA

For two - 60 MIN - 250€

Experiencia relajante para dos. Una exquisita fusión de técnicas de masaje para una sensación de bienestar absoluto.

*An unforgettablely relaxing experience for two. This journey to a peaceful oasis relieves stress and restores your well-being.*

#### MEDITERRANEAN RITUAL

Face & Body - 90 MIN - 200€

Lujoso tratamiento antioxidante con vitamina C pura para rostro y cuerpo. Recupera la luminosidad, minimiza signos de la edad y te hace deslumbrar.

*Luxurious antioxidant treatment with pure vitamin C for face and body. Helps minimize signs of premature aging. The result is silkier, smoother and brighter skin.*

---

Disponemos de servicios de belleza adicionales bajo demanda, consulta en recepción.

*We have additional beauty & care services on demand, please speak to our reception team for more information.*

---

### FACIALES FACIAL

#### INSTANT GLOW

30 MIN - 75€

Tratamiento que suaviza la textura, restaura la flexibilidad y la luminosidad natural de la piel.

*This facial smooths skin texture and restores skin flexibility and natural luminosity.*

#### ANTIOX MEDITERRANEAN

60 MIN - 145€

Tratamiento antioxidante que devuelve la firmeza, elasticidad y luminosidad a la piel.

*Antioxidant treatment that minimises signs of aging, improves firmness and achieves a dazzling glow.*

#### MADE IN NATURE (VG)

60 MIN - 150€

Tratamiento vegano. Hidrata, nutre y relaja. Inspirado en las antiguas técnicas de la reflexología facial.

*Vegan treatment. Moisturises, nourishes and relaxes. Inspired by the ancient techniques of facial reflexology.*

---

CORPORALES  
BODY

**SIGNATURE**

30 MIN – 75€ | 60 MIN - 140€ | 90 MIN - 170€

Masaje personalizado de ingredientes naturales que transforma cuerpo y mente.

*This bespoke massage uses natural ingredients to hydrate the skin and is tailored to the individual's needs for maximum mind and body rejuvenation.*

**CUSTOMISED MESSAGE**

30 MIN – 75€ | 60 MIN - 140€ | 90 MIN - 170€

Masaje personalizado que se concentra en un área específica del cuerpo para favorecer la armonía física y mental.

*Bespoke, localised massage that focuses on a specific area of the body to transform body and mind.*

**PODAL REFLEXOLOGY**

45 MIN – 95€

Técnica que estimula puntos específicos de los pies y aporta beneficios para todo el cuerpo.

*Technique that stimulates specific points on the feet and provides benefits all over the body.*

**DEEP TISSUE**

60 MIN – 140€

Masaje de tejido muscular profundo que alivia tensiones, relaja y oxigena el cuerpo.

*Deep tissue massage to reduce muscle tension, relax your body and restore comfort.*

## OTROS SERVICIOS *OTHER SERVICES*

---

Te ofrecemos ropa deportiva sostenible Casall, a la venta en The Shop.

*We offer sustainable and designer sportswear from Casall, which is available to purchase from The Shop.*



---

## GIMNASIO *GYM*

En la zona de wellbeing encontrarás una exclusiva sala de fitness equipada con todo el material necesario para seguir con tu rutina deportiva mientras disfrutas de unas impresionantes vistas de la ciudad.

*In our wellbeing area you will find a fitness room with all the necessary equipment to continue your workout routine, while enjoying beautiful views of the city.*

---

## ACTIVIDADES *ACTIVITIES*

Descubre nuestras clases de yoga y actividades de wellbeing. Además te proponemos fantásticos circuitos de running que recorren la ciudad. Para información y reservas, consulta en recepción.

*For information about our yoga classes, wellbeing activities and great running routes through the city, please contact reception.*

# CONDICIONES TERMS & CONDITIONS

---

## CANCELACIONES CANCELLATIONS

Si deseas cancelar o cambiar tu reserva, avisanos con antelación. Se cargará el 100% de los tratamientos que se cancelen con menos de 24h y/o en caso de no acudir a la cita.

*If you wish to cancel or change your appointments, please let us know at least 24h in advance. Full price will be charged for treatments cancelled with less than 24 hours' notice, or in case of no-show to the appointment.*

---

## PUNTUALIDAD PUNCTUALITY

Por respeto a reservas de otros clientes, por favor ten presente que no podremos extender tu tiempo en caso de retraso.

*Out of respect for other guests' reservations, please note that we will not be able to extend your treatment time if the start is delayed.*

---

## HORARIO DE APERTURA OPENING HOURS

Cada día de 12h a 20h.

*Open every day from 12pm to 8pm.*

---

## GIFT CARDS

Te ayudamos a elegir el tratamiento adecuado para esa persona tan especial. Consulta en recepción o a través de nuestra página web [grandhotelcentral.com](http://grandhotelcentral.com).

*We can help you select the appropriate treatment for a special person. Ask at reception or on our website [grandhotelcentral.com](http://grandhotelcentral.com).*

---

## CÓMO RESERVAR HOW TO BOOK

Por favor ponte en contacto con el equipo de recepción.

*Please contact the reception team.*

[info@grandhotelcentral.com](mailto:info@grandhotelcentral.com)

Tlf: +34 932 957 900