

Pack Full Sport

Recupere conosco duma sessão desportiva intensa ou "radical". Conheça também a nossa oferta personalizada pré e pós-treino.

PACK STANDARD (com avaliação Physio): 65,00€

+ MASSAGEM DE RECUPERAÇÃO MUSCULAR COM BAMBÚ

+ FITNESS RELAX MASSAGE

+ LODO ANTI-INFLAMATÓRIO

Com suporte nutricional se necessário, mediante consulta. Fale também com os nossos GSA na Sport Academy*.

*** SPORT
ACADEMY**

- + GINÁSIO
- + AULAS DE GRUPO
- + SAUNA
- + HAMAN
- + DUCHE COM CROMOTERAPIA
- + OS NOSSOS GSA (Gym Sport Advisors)

Cancelamentos e Atrasos:

O cancelamento sem aviso prévio com antecedência inferior a 3 horas implica o pagamento integral do tratamento ou programa. O atraso na chegada ao tratamento não é recuperável, ficando naturalmente reduzido o pleno benefício do mesmo.

Horários e Disponibilidade:

Solicite informações na recepção da Sport Academy.

Serviços incluem IVA às taxas em vigor
Neste estabelecimento existe Livro de Reclamações.
Os preços apresentados podem sofrer alterações sem aviso prévio.

Relax & Repair

RELAX TIME
RECUPERAÇÃO MUSCULAR
& PHYSIO

SPORT
HOTEL GYM + SPA

T. 275 329 323 | F. 275 329 328
Avenida Frei Heitor Pinto, Bloco A,
Apartado 459 | 6201 - 909 Covilhã
E. sporthotel.physio@naturaimbhotels.com
www.sporthotel.com.pt

facebook.com/sporthotel.natura | facebook.com/sporthotel.academy

By



“No presente, cuidamos do Futuro”

RELAX TIME

MASSAGEM DE RELAXAMENTO COM BAMBÚ (50 min.) 45,00€

A acção dos óleos essenciais e do bambú vai permitir aliviar a tensão muscular e o stress, criando uma perfeita harmonia entre o corpo e a mente. Indicado para pessoas com maior estrutura corporal e que procuram maior intensidade/ pressão na massagem.

MASSAGEM DE RELAXAMENTO C/ ÓLEOS ESSENCIAIS (50 min.) 40,00€

Usando o poder relaxante dos óleos essenciais, esta massagem envolve-o num momento único de sensações e relaxamento. Ideal para aliviar tensões musculares e stress. Escolha o aroma que mais lhe agrada e deixe-se relaxar.

MASSAGEM DE RELAXAMENTO C/ PEDRAS QUENTES (60 min.) 40,00€

Harmoniza o corpo e a mente. As pedras aquecidas, em sinergia com os óleos essenciais proporcionam o relaxamento e um equilíbrio energético único.

MASSAGEM ANTI-CELULÍTICA (25 min.) 28,00€

Massagem localizada com efeito redutor e modelante que auxilia a eliminação de gordura localizada e da celulite. Proporciona uma melhoria da circulação sanguínea e aumenta o metabolismo. O óleo Arôms Natur combate a celulite rebelde enquanto nutre e regenera a pele com resultados visíveis em poucas sessões.

RECUPERAÇÃO MUSCULAR

Sport Specials

MASSAGEM RECUPERAÇÃO MUSCULAR COM BAMBÚ (25 min.) 25,00€

Massagem de activação muscular localizada. Esta massagem é indicada para a recuperação muscular após o treino. Apresenta efeitos desconstruturantes, anti-inflamatórios e descongestivos. O deslizamento do bambu em simbiose com o contacto manual e os óleos essenciais permitem atingir as camadas musculares mais profundas e obter uma recuperação muscular mais eficaz.

FITNESS RELAX MASSAGEM (25 min.) 25,00€

Preparação do corpo e da mente para a sessão desportiva. Esta massagem localizada pode também ser realizada depois do treino desportivo. Tem um efeito analgésico e anti-inflamatório e permite a drenagem de toxinas e ácido láctico dos músculos, favorecendo o tónus e a recuperação muscular.

& Treatments

LODOS MARINHOS TERAPÊUTICOS (40 min.) 25,00€

Consiste na aplicação de lodos marinhos e óleos essenciais que atuam durante 20 minutos, complementados por uma massagem terapêutica localizada, de período idêntico:

. LODO ANTI - INFLAMATÓRIO

Indicado para remover contraturas, dores articulares, dores de costas, sobrecarga muscular e distensões.

. LODO PARA TENDINITES

Indicado para tratar inflamações dos tendões.

.LODO PARA LOMBAR / CIÁTICA

Indicado para alívio de dor lombar e dor ciática.

PHYSIO

No Sport Physio atuamos na prevenção, reeducação e reabilitação de patologias músculo-esqueléticas, cardio-respiratórias, neurológicas e desportivas.

1ª AVALIAÇÃO GRÁTIS

Na avaliação é realizada uma anamnese das queixas atuais e dos antecedentes clínicos do paciente para que possa ser proposto um tratamento personalizado.

SESSÃO DE TRATAMENTO (25 / 55 min.)★ 15,00€ e 22,00€

Tratamento individual personalizado realizado em gabinete com uma duração de 25 ou 55 minutos. São aplicadas técnicas de mobilização articular, mobilização de tecidos, eletroterapia, termoterapia, massagem, vacuoterapia e kinesioterapia. Indicado para tendinopatias, dores articulares, dores musculares, lombalgias, cervicalgias, ombro doloroso, entorses e traumatismos.

FISIOTERAPIA RESPIRATÓRIA (20 min.)★ 12,00€

Sessão de 20 minutos onde são aplicadas técnicas de fisioterapia específicas para pacientes com compromisso respiratório (ex. acumulação de secreções nas vias respiratórias).

EXERCÍCIO TERAPÊUTICO (25 | 55 min.)★ 15,00€ e 22,00€

Sessão de tratamento realizada em ginásio com uma duração de 25 ou 55 minutos, para reeducação de movimentos, correcção de posturas, treino proprioceptivo, fortalecimento muscular, alongamento e treino de marcha. Indicado para uma fase mais avançada da reabilitação, após uma lesão ou intervenção cirúrgica, quando o paciente se prepara para retomar as suas atividades diárias ou profissionais.

DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL (até 55 min.)★ 22,00€

Sessão direcionada à drenagem do sistema linfático, através de técnicas específicas de drenagem. Indicado para linfedemas provocados por compromisso dos gânglios linfáticos (ex. cancro da mama) ou edemas pronunciados após cirurgias.

PRESSOTERAPIA (25 min.)★ 6,00€*

Drenagem linfática mecânica realizada com mangas específicas para membro superior ou membro inferior. Atuam como um sistema de compressão que vai facilitar o retorno da linfa para que esta possa ser drenada. Indicado para alívio de pernas cansadas ou como complemento à drenagem linfática manual.

*Acresce na primeira sessão o valor de 5.00€ para aquisição das mangas/calças.

★ OFERTAS E OUTRAS CONDIÇÕES ESPECIAIS

Desconto em quantidade de tratamentos adquiridos: 5% na aquisição de 5 tratamentos; 10% na aquisição de 10 e 15% em 15 ou mais tratamentos. Este tipo de desconto é praticado no actoda compra antecipada. Em caso de devolução poderá haver acerto no desconto praticado.