



Telm: (+351) 913 814 189
ginasiov@hotelafonsov.pt

Rua Dr. Manuel das Neves 65
Aveiro

PORTUGUÊS



MENU DE TRATAMENTOS SPA

MASSAGENS

RELAXAMENTO

30 min: 40€ 45 min: 50€ 60 min: 60€ 90 min: 80€

TERAPÊUTICA / DEEP TISSUE

30 min: 40€ 45 min: 50€ 60 min: 60€ 90 min: 80€

PEDRAS QUENTES (GEOTERMAL)

60min: 70€

SAIS DOS HIMALAIAS

60 min: 70€

DRENAGEM LINFÁTICA

30 min: 35€ 60 min: 65€

DRENAGEM LINFÁTICA AYURVÉDICA

90 min: 85€

DRENANTE VENOSA

(PERNAS CANSADAS)

60 min: 65€

SHIATSU-ZEN

70 min: 75€

Massagem tradicionalmente efectuada em Tatami

TAILANDESA

70 min: 75€

Massagem tradicionalmente efectuada em Tatami

LOMI LOMI (HAVAIANA)

60 min: 70€

AYURVÉDICA TRADICIONAL

70 min: 75€

Massagem tradicionalmente efectuada em Tatami

AYURVÉDICA ABHYANGA

70 min: 75€

PINDAS TAILANDESAS

60 min: 65€

REFLEXOLOGIA TAILANDESA

30min: 40€ 45min: 55€ 60min: 65€

CRÂNIO FACIAL

20min: 25€

CRÂNIO FACIAL + REFLEXOLOGIA TAILANDESA

50min: 60€

PORTUGUÊS



MENU DE TRATAMENTOS SPA

RITUAIS QUINTO SPA

RITUAL SERENIDADE

90 min: 90€

RITUAL ENERGIZANTE

90 min: 90€

RITUAIS DE EXCELÊNCIA THALGO

75 min: 85€

PACÍFICO

Massagem Mahana relaxante com tuiponos de areia quente. A junção perfeita de uma lomi-lomi com o calor benéfico dos tuiponos areia quente. Para relaxar e descontraír o corpo!

MAR DAS ÍNDIAS

Ritual reequilibrante inspirado na Ayurveda e baseado na ciência dos Marmas para encontrar a harmonia entre corpo e mente.

FLUTUÁRIO

Piscina de água quente salgada com extra de salinidade. Sensação de gravidade zero, relaxamento e bem-estar.

1 pax - 20 min: 22€

1 pax - 40 min: 28€

2 pax - 20 min: 30€

2 pax - 40 min: 42€

Flutuário 20 min + massagem 30 min: 60€

Flutuário 20 min + massagem 60 min: 85€

CIRCUITO GINÁSIO & SPA

Ginásio 60 min + SPA 60 min

(excepto Flutuário - requer marcação)

Hóspedes: 12,5€ Clientes externos: 25€

Ginásio - 60 min: 10€

Touca e chinelos: 5€

Toalha e Roupão de utilização gratuita

Ao realizar um tratamento de SPA usufrui de 25% de desconto no valor do CIRCUITO GINÁSIO & SPA

ACESSO AO GINÁSIO E SPA EXCLUSIVO PARA MAIORES DE 18 ANOS.

IVA incluído à taxa em vigor.

ESPAÑOL



MENÚ DE TRATAMIENTOS SPA

MASAJES

RELAJACIÓN

30min: 40€ 45min: 50€ 60min: 60€ 90min: 80€

TERAPÉUTICA/ DEEP TISSUE

30min: 40€ 45min: 50€ 60min: 60€ 90min: 80€

PIEDRAS CALIENTES (GEOTERMAL)

60min: 70€

SALES DEL HIMALAYA

60min: 70€

DRENAJE LINFÁTICO

30min: 35€ 60min: 65€

DRENAJE LINFÁTICO AYURVÉDICO

90 min: 85€

DRENAJE VENOSO (PIERNAS CANSADAS)

60min: 65€

SHIATSU-ZEN

Masaje realizado tradicionalmente sobre tatami

70min: 75€

TAILANDÉS

Masaje realizado tradicionalmente sobre tatami

70min: 75€

LOMI LOMI (HAWAIANO)

60min: 70€

AYURVÉDICO TRADICIONAL

Masaje realizado tradicionalmente sobre tatami

70min: 75€

AYURVÉDICO ABHYANGA

70min: 75€

PINDAS TAILANDESAS

60min: 65€

REFLEXOLOGÍA TAILANDESA

30min: 40€ 45min: 55€ 60min: 65€

CRÁNEO FACIAL

20min: 25€

CRÁNEO FACIAL + REFLEXOLOGÍA TAILANDESA

50min: 60€

ESPAÑOL



MENÚ DE TRATAMIENTOS SPA

RITUALES SPA

RITUAL SERENIDAD

90 min: 90€

RITUAL ENERGIZANTE

90 min: 90€

RITUALES DE EXCELÊNCIA THALGO

75 min: 85€

PACÍFICO

Masaje relajante Mahana con tuiponos de arena caliente.

La combinación perfecta de un lomi-lomi con el beneficio del calor de los tuiponos de arena caliente.

¡Una sensación de bienestar para relajar el cuerpo!

MAR DE INDIAS

Ritual de reequilibrio inspirado en Ayurveda y basado en la ciencia de Marmas para encontrar la armonía entre cuerpo y mente.

FLOTAR EN EL AGUA

Piscina de agua caliente salada con extra de salinidad.

Sensación de gravedad cero, relajación y bienestar.

1 pax - 20 min: 22€

1 pax - 40 min: 28€

2 pax - 20 min: 30€

2 pax - 40 min: 42€

Flotar 20 min + masaje 30 min: 60€

Flotar 20 min + masaje 60 min: 85€

CIRCUITO GYM & SPA

Gym 60 min + SPA 60 min

(excepto Flotarium - requiere cita previa)

Huéspedes: 12,5€ No Huéspedes: 25€

Gimnasio - 60 min: 10€

Gorra + Chanclas: 5€

Toalla y albornoz de uso gratuito

Si tiene un tratamiento de SPA
obtiene 25% de descuento no CIRCUITO GYM & SPA.

ACCESO AL GIMNASIO Y SPA EXCLUSIVO PARA MAYORES DE 18 AÑOS.

Los precios incluyen IVA la tasa legal vigente.

ENGLISH



SPA MENU TREATMENTS

MASSAGES

RELAXATION

30 min: 40€ 45 min: 50€ 60 min: 60€ 90 min: 80€

THERAPEUTIC / DEEP TISSUE

30 min: 40€ 45 min: 50€ 60 min: 60€ 90 min: 80€

HOT STONES

60 min: 70€

HIMALAYAN SALT

60min: 70€

LYMPHATIC DRAINAGE

30 min: 35€ 60 min: 65€

AYURVEDIC LYMPHATIC DRAINAGE

90 min: 85€

CIRCULATORY MASSAGE

(TIRED AND HEAVY-FEELING LEGS)

60 min: 65€

SHIATSU-ZEN

70 min: 75€

Traditionally massage made on tatami

THAI YOGA

70 min: 75€

Traditionally massage made on tatami

LOMI LOMI (HAWAIIAN)

60 min: 70€

TRADICIONAL AYURVEDIC

70 min: 75€

Traditionally massage made on tatami

ABHYANGA

70 min: 75€

THAI PINDA

60 min: 65€

THAI REFLEXOLOGY FOOT MASSAGE

30 min: 40€ 45 min: 55€ 60 min: 65€

FACE, SCALP AND NECK

20 min: 25€

FACE, SCALP AND NECK + THAI FOOT MASSAGE

50 min: 60€

ENGLISH



SPA MENU TREATMENTS

QUINTO SPA RITUALS

SERENITY RITUAL

90 min: 90€

ENERGIZING RITUAL

90 min: 90€

EXCELLENCY RITUALS BY THALGO

75 min: 85€

PACIFIC

Relaxing Mahana Massage with bags of hot sand (tuiponos). The perfect combination of a lomi-lomi massage with the beneficial warmth of the hot sand tuiponos. To relax and unwind the body!

INDIAN

Rebalancing ritual inspired by Ayurveda and based on the science of Marmas to find harmony between body and mind.

FLOTARIUM

Salt water hot pool with extra salinity.
Zero gravity sensation, relaxation and well-being.

1 pax - 20 min: 22€

1 pax - 40 min: 28€

2 pax - 20 min: 30€

2 pax - 40 min: 42€

Floating 20 min + massage 30 min: 60€

Floating 20 min + massage 60 min: 85€

GYM & SPA CIRCUIT

Gym 60 min + SPA 60 min

(except Flotarium - booking required)

Guests: 12,50€ External Customers: 25€

Gym - 60 min: 10€

Cap + Slippers: 5€

Towel and bathrobe free to use.

If you have a SPA treatment,
you get a 25% discount on GYM & SPA CIRCUIT.

ACCESS TO THE GYM AND SPA EXCLUSIVELY FOR OVER 18 YEARS OLD.

All prices include VAT at all the present rates.