



## Massagem de Relaxamento

Relaxation Massage

**Costas e cabeça**

*Head and back*

30min | 45,00€

**Corpo inteiro**

*Full body*

60min | 65,00€

**Corpo inteiro 2 pessoas**

*Full body for 2 people*

60min | 130,00€

**Californiana (Corpo inteiro e cabeça)**

*Californian (Full body and head)*

60min | 70,00€

90min | 80,00€

**Massagem de velas quentes**

*Hot candle massage*

60min | 80,00€

## Gestão de dor ou Recuperação

Pain management or recovery

**Terapêutica corpo inteiro**

*Therapeutic full body*

60min | 80,00€

**Terapêutica localizada costas ou pernas**

*Localized back or leg therapy*

30min | 65,00€

**Desportiva costas ou pernas**

*Sports back or leg massage*

30min | 60,00€

**Desportiva corpo inteiro**

*Full body sports massage*

60min | 80,00€

## Rituais

Rituals

**Dolinas Equilíbrio**

(massagem rosto, cabeça, pés e mãos - pontos de equilíbrio do corpo e tratamento facial)

*Dolinas Balance*

(face, head, feet and hands - balance points of body and Facial treatment)

60min | 80,00€

90min | 100,00€

**Tratamento de rosto probiótico (hidratação e reparação)**

*Probiotic Facial treatment*

(moisturising and repairing)

60min | 80,00€

**Esfoliação corporal**

*Full body Exfoliation*

45min | 60,00€

## Fisioterapia

Physiotherapy

**Sessão de fisioterapia (dor ou patologia)**

*Physiotherapy session (pain or pathology)*

60min | 65,00€

**Sessão de osteopatia (dor ou patologia)**

*Osteopathy session (pain or pathology)*

60min | 65,00€

## Performance Desportiva

Sports Performance

**Coordenação, força explosiva, pleometria, multitasking\***

*Coordination, explosive strength, plyometrics, multitasking\**

60min | 65,00€

\* Pode incluir exercícios em ginásio fitness

*May include fitness exercises at the gym*

### Condições | *Conditions:*

Sujeito a disponibilidade e marcação prévia.  
*Subject to availability and reservation.*



+351 244 202 222



info@dolinasclimbinghotel.com

# Dolinas Wellness & 360° Relax Etiquette

RESERVAS / RESERVAS / RESERVATIONS / RÉSERVATIONS

As Reservas deverão ser realizadas antecipadamente e directamente na recepção do Hotel, por telefone: +351 244 202 222 ou e-mail: [info@dolinasclimbinghotel.com](mailto:info@dolinasclimbinghotel.com).

Las Reservas se deberán hacer anticipadamente y directamente en la recepción del Hotel, por teléfono+351 244 202 222 o email: [info@dolinasclimbinghotel.com](mailto:info@dolinasclimbinghotel.com).

Reservations should be made in advance directly at the Hotel reception, by telephone: +351 244 202 222 or e-mail [info@dolinasclimbinghotel.com](mailto:info@dolinasclimbinghotel.com).

Les réservations doivent être faites à l'avance et directement à la réception de l'hôtel, par téléphone: +351 244 202 222 ou par email: [info@dolinasclimbinghotel.com](mailto:info@dolinasclimbinghotel.com).

O QUE VESTIR / QUE VESTIR / WHAT TO WEAR / QUE PORTER

O Dolinas Wellness & 360° Relax tem vestiários com cacifos. O uso de fato de banho é obrigatório em todo o circuito de águas e fato de treino e sapatilhas no ginásio.

El Dolinas Wellness & 360° tiene vestuarios con taquillas. El uso de bañador es obligatorio en todo el Circuito de Agua y chándal y zapatillas en el gimnasio.

Dolinas Wellness & 360° has changing rooms with lockers. The use of bathing suits is required across the water circuit and tracksuit and trainers in the gym.

Dolinas Wellness & 360° a des vestiaires avec des casiers. Le Maillot de bain est obligatoire dans tout le circuit des eaux. Utilisation de survêtement et de chaussures de sport obligatoire dans la salle de gym.

CHEGADA / LLEGADA / ARRIVAL / ARRIVÉE

Recomendamos que chegue 15 minutos antes da hora da sua reserva, de forma a evitar atrasos e ser devidamente encaminhado.

Le recomendamos que llegue 15 minutos antes de su reserve, para evitar retrasos y poder ser acompañado correctamente.

We recommend that you arrive 15 minutes before your reservation, to avoid delays and be able to properly be treated.

Nous vous recommandons d'arriver 15 minutes avant votre réservation, afin d'éviter les retards et de pouvoir être correctement accompagné.

ATRASO / DELAY / RETARD

Informamos que em caso de atraso, não será possível prolongar o tempo previsto do tratamento de forma a não prejudicar as marcações seguintes e só será possível a remarcação se respeitada a nossa política de cancelamento (deve ser feita com 8 horas de antecedência).

Tenga en cuenta que en caso de retraso, no será posible extender el tiempo esperado de tratamiento pare no poner en peligro las citas posteriores y la reprogramación solo será posible si se respeta nuestra política de cancelación (debe hacerse con 8 horas de anticipación).

Please be advised that in case of delay, it will not be possible to extend the expected time of treatment in order not to jeopardise subsequent appointments and rescheduling will only be possible if our cancellation policy is respected (must be done 8 hours in advance).

Veillez noter qu'en cas de retard, il ne sera pas possible de prolonger la durée prévue du traitement afin de ne pas compromettre les rendez-vous ultérieurs et le report du rendez-vous ne sera possible que si notre politique d'annulation est respectée (doit être fait 8 heures à l'avance).

CANCELAMENTOS / CANCELACIÓN / CANCELLATION / ANNULATION

Os cancelamentos ou alterações de reservas deverão ser feitos com uma antecedência mínima de 8 horas. O não cumprimento, significa o pagamento na íntegra do tratamento agendado.

Las cancelaciones o alteraciones de reservas se deberán realizar con una antecedencia mínima de 8 horas. El no cumplimiento significa el pago íntegro del tratamiento marcado.

Cancellations or changes to reservations must be made at least 8 hours in advance. Failure to do so will result in full payment for the scheduled treatment.

Les annulations ou modifications de réservations doivent être effectuées au moins 8 heures à l'avance. Le non-respect de ces conditions implique le paiement intégral du traitement prévu.

ACESSO / ACCESO / ACCESS / ACCÈS

Não poderão realizar quaisquer tratamentos as crianças com menos de 16 anos, excepto se autorizados por adultos.

No podrán realizar ningún tratamiento los niños menores de 16 años, excepto si está autorizado por adultos.

Children under the age of 16 cannot have any treatments, unless authorized by an adult.

Les enfants de moins de 16 ans ne peuvent pas faire de traitements, sauf s'ils sont autorisé par des adultes.

SILÊNCIO / SILENCIO / ENVIRONMENT / SILENCE

Respeitosamente, pedimos para manter o silêncio, especialmente nas áreas de relaxamento e salas de tratamento. Agradecemos que os dispositivos eletrónicos estejam no modo "silêncio" ou desligados enquanto estiver nas nossas instalações.

Les rogamos que mantengan silencio, especialmente en las áreas de relajación y salas de tratamiento. Agradecemos que los dispositivos estén en modo "silencio" o desconectados mientras esté en nuestras instalaciones.

We respectfully ask that you maintain silence, especially in the relaxation areas and treatment rooms. We ask that electronic devices be turned to "silent" mode or turned off while you are in our facilities.

Nous vous prions de bien vouloir garder le silence, surtout dans les zones de relaxation et salles de soins. Merci de laisser les appareils électroniques en "silence" ou débranchés quand vous êtes dans nos locaux.

## Condições | Conditions:

Sujeito a disponibilidade e marcação prévia.  
*Subject to availability and reservation.*



+351 244 202 222



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