



DOLINAS
WELLNESS

MASSAGEM DE RELAXAMENTO

RELAXATION MASSAGE

Corpo inteiro <i>Full body</i>	60 min - 60,00€
Corpo inteiro 2 pessoas <i>Full body for 2 people</i>	60 min - 110,00€
Californiana <i>(Corpo inteiro e cabeça)</i>	60 min - 60,00€ 90 min - 75,00€
<i>Californian (Full body and head)</i>	

GESTÃO DE DOR OU RECUPERAÇÃO

PAIN MANAGEMENT OR RECOVERY

Terapêutica corpo inteiro <i>Therapeutic full body</i>	60 min - 60,00€ 90 min - 75,00€
Terapêutica localizada costas ou pernas <i>Localized back or leg therapy</i>	30 min - 55,00€
Desportiva costas ou pernas <i>Sports back or leg massage</i>	30 min - 55,00€
Desportiva corpo inteiro <i>Full body sports massage</i>	60 min - 75,00€

RITUAIS

RITUALS

Dolinas Equilíbrio <i>(massagem corpo inteiro hidratação facial)</i> <i>Dolinas Balance</i> <i>(Full body massage and hydrating facial)</i>	60 min - 60,00€ 90 min - 75,00€
Tratamento de rosto probiótico <i>(hidratação e reparação)</i> <i>Probiotic Facial treatment</i> <i>(moisturizing and repairing)</i>	60 min - 75,00€
Esfoliação e hidratação facial <i>Exfoliation and moisturizing facial</i>	45 min - 55,00€



Dolinas Wellness Menu

Condições | Conditions:

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



+351 244 202 222



info@dolinasclimbinghotel.com



DOLINAS
WELLNESS

relax & revive

Conheça o nosso Centro de Wellness e rejuvenesça a mente e o corpo.

Indulge in our relaxing Wellness center and rejuvenate your mind, body and soul.



Dolinas Wellness Menu

FISIOTERAPIA

PHISIOTHERAPY

**Sessão de fisioterapia
(dor ou patologia)** 60 min - 60,00€

*Physiotherapy session
(pain or pathology)*

**Sessão de osteopatia
(dor ou patologia)** 60 min - 60,00€

*Osteopathy session
(pain or pathology)*

PERFORMANCE DESPORTIVA

SPORTS PERFORMANCE

**Coordenação, força
explosiva, pleometria, multitasking** 60 min - 60,00€

*Coordination, explosive
strength, plyometrics, multitasking.*

*** 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