

spaTERRAZA®
ess by Mònica Traviesa

Spa TERRAZA® - e s s by Mònica Traviesa

Wellness Holístic d'autor inspirat en l'art,
la tradició i l'avantguardisme de proximitat. El meu univers és ecològic
i artesà, dibuixant el benestar personalitzat.

Vibro amb l'amor des del cor, l'amor per a un mateix, l'amor per a la terra...

La meva passió és cuidar la teva essència, fomentar la teva evolució
i equilibrar les teves emocions.

Benvinguts sempre

Spa TERRAZA® - e s s by Mònica Traviesa

Wellness Holístico de autor inspirado en el arte,
la tradición y el vanguardismo de proximidad. Mi universo es ecológico y artesano,
dibujando el bienestar personalizado.

Vibro con el amor desde el corazón, el amor por uno mismo, el amor por la tierra...

Mi pasión es cuidar tu esencia, fomentar tu evolución
y equilibrar tus emociones.

Bienvenido siempre

Spa TERRAZA® - e s s by Mònica Traviesa

Bien être holistique d'auteur, inspiré de l'art,
de la tradition et de l'avant-gardisme de proximité. Mon univers est écologique
et artisanal, dessinant ainsi le bien-être personnalisé.

L'amour qui vient du cœur me fait vibrer, l'amour pour soi, l'amour pour la terre...

Ma passion c'est de prendre soin de votre essence, d'encourager votre évolution
et d'équilibrer vos émotions.

Vous êtes toujours les bienvenu(e)s

Spa TERRAZA® - e s s by Mònica Traviesa

Signature Holistic Wellness inspired by art,
tradition and community-based avant-garde. My universe is ecological
and artisanal, I design personalised Wellness.

Love resonates within my heart; love for one's self, love for the land...

My passion is to care for your essence, promote your evolution
and balance your emotions.

You're always welcome here



MASSATGES

ess MEDITACIÓ

95 € | 80 min

Massatge amb saquets de sal marina, plomes i olis essencials calents per eliminar tensions emocionals i assolir el nirvana. El nostre massatge estrella.

MUSA DE CADAQUÉS

75 € | 50 min - 180 € | 80 min

Massatge relaxant en parella amb pinzellades de lavanda i ginebró.

CIUTADELLA MINERAL

130 € | 50 min

Massatge de neteja energètica amb minerals a escollir entre:

- **Ametista** - Protegeix de la negativitat, aporta tranquil·litat i afavoreix el descans.
- **Quars blanc** - Augmenta l'energia del cos físic, psíquic i emocional.

Abans del massatge et donarem un elixir del mineral escollit per augmentar la vibració.

DRUIDA DE L'EMPORDÀ

55 € | 25 min - 70 € | 50 min

Massatge per mitigar el dolor físic. Frega tradicional d'alcohol de romaní i clau, oli vegetal d'arnica i textures de plantes medicinals.

SURREALISME ONÍRIC

50 € | 25 min - 70 € | 50 min

Massatge per equilibrar el yin-yang. Oli de calèndula amb tècniques d'estirament muscular que harmonitzen els dos hemisferis del cos.

1935

75 € | 50 min - 90 € | 80 min

Massatge Mindfulness. Perfecte per disminuir la fatiga mental i reduir l'estrès.

SON CROMÀTIC

45 € | 25 min - 65 € | 50 min

Massatge relaxant. Provoca una reacció en el sistema nerviós central amb vibracions de color en els olis. Influeix positivament en l'estat anímic i espiritual.

Els nostres tractaments comencen amb un test de Kinesiologia per determinar els productes naturals i ecològics perfectes per a tu en aquest moment.

MASSATGES**FADA DEL CAP DE CREUS**

70 € | 50 min

Massatge reductor. Fucus, bedoll i ginebró per desfer els nusos cel·lulítics. L'oli de calèndula i argània suavitzen la pell. La menta reactiva la circulació de la sang.

VICHY

60 € | 40 min

Massatge sota l'aigua perfecte per afavorir la circulació de la sang.

DUTXA JET

35 € | 15 min

Alleuja el dolor, les contractures musculars i l'artritis. Ideal per afinar la silueta.

BANYERA D'HIDROMASSATGE

30 € | 20 min

Estimula la circulació arterial, combat el cansament i la tensió nerviosa.

CIRCUIT D'AIGÜES**SPA TERRAZA** - 25 € | 110 min**SPA TERRAZA EXCLUSIVE** - Des de 75 € | de 20 a 21 h**BELLESA CORPORAL****EXFOLIACIÓ I HIDRATACIÓ****AMB OLI D'ALVOCAT**

65 € | 50 min

EMBOLCALL DE FANG AMB NOTES DE CIRERA

60 € | 50 min

Calma els dolors musculars, el reumatisme, l'artritis, la cel·lulitis i els èczemes.

EMBOLCALL D'ALGUES AMB OLI ESSENCIAL D'ARANJA I LLIMONA

60 € | 50 min

Desintoxicant, ideal per a combatre el greix i la retenció de líquids.

TRACTAMENT DETOX REDUCTOR

85 € | 80 min

MANICURA SPA

45 € | 45 min

PEDICURA SPA

55 € | 50 min

DEPILACIÓ

Consulteu segons la zona

BELLESA FACIAL

HIGIENE FACIAL e s s

75 € | 80 min

CAP DE NORFEU

65 € | 50 min

Tractaments amb productes marins adaptats a cada tipus de pell.

3D COLLAGEN SHOCK

50 € | 85 min

Efecte lifting i refermant. Millora la densitat cutània i preserva la hidratació.

INHIBIT FACE-LIFT

100 € | 50 min

Tractament d'última generació. Aconsegueix els efectes immediats del botox sense les microinjeccions i reforça les línies d'expressió.

DIAMOND LIFE INFUSION RITUAL

140 € | 80 min

El secret de la joventut. Proporciona un efecte lifting immediat difuminant arrugues, unificant i il·luminant la teva pell.

RITUALS

ROSES MEDITATIVA

130 € | 110 min

Equilibri i connexió interior. Harmonia de chakras amb argila blanca localitzada + e s s Meditació amb trementina.

ESSÈNCIA DE GALA

180 € | 150 min

Bellesa integral per a elles. Exfoliació amb pols de diamant + banyera de mesc blanc + massatge amb olis de llavors de xia, quinoa i rosa de Damasc + hidratació facial diamant.

TRADICIÓ DE GENIS

95 € | 80 min

Benestar perfecte per a ells. Dutxa jet + massatge Trementinaires de l'Empordà + hidratació facial marina.

XEC REGAL I FORFETS PERSONALITZATS

Combinem diferents tractaments per crear un regal especial o un forfet personalitzat.



MASAJES

es s MEDITACIÓN

95 € | 80 min

Masaje con saquitos de sal marina, plumas y aceites esenciales calientes para eliminar la tensión emocional y alcanzar el nirvana. Nuestro masaje estrella.

MUSA DE CADAQUÉS

75 € | 50 min - 180 € | 80 min

Masaje relajante en pareja con pinceladas de lavanda y enebro.

CIUTADELLA MINERAL

130 € | 50 min

Masaje de limpieza energética con minerales, a elegir entre:

- **Amatista** - Protege de la negatividad, aporta tranquilidad y favorece el descanso.
- **Cuarzo blanco** - Aumenta la energía del cuerpo físico, psíquico y emocional.

Antes del masaje te daremos un elixir del mineral escogido para aumentar la vibración.

DRUIDA DEL EMPORDÀ

55 € | 25 min - 70 € | 50 min

Masaje para mitigar el dolor físico. Friega tradicional de alcohol de romero y clavo, aceite vegetal de árnica y texturas de plantas medicinales.

SURREALISMO ONÍRICO

50 € | 25 min - 70 € | 50 min

Masaje para equilibrar el yin-yang. Aceite de caléndula con técnicas de estiramientos musculares armonizan los dos hemisferios del cuerpo.

1935

75 € | 50 min - 90 € | 80 min

Masaje Mindfulness. Perfecto para disminuir la fatiga mental y reducir el estrés.

SUEÑO CROMÁTICO

45 € | 25 min - 65 € | 50 min

Masaje relajante. Una reacción en el sistema nervioso central con vibraciones de color en el aceite. Influye positivamente en el estado anímico y espiritual.

Nuestros tratamientos empiezan con un test de Kinesiología para determinar los productos naturales y ecológicos perfectos para ti en ese momento.

MASAJES**HADA DE CAP DE CREUS**

70 € | 50 min

Masaje reductor. Fucus, abedul y enebro, deshacen los nudos celulíticos. Aceites de caléndula y argán, suavizan la piel. La menta reactiva la circulación sanguínea.

VICHY

60 € | 40 min

Masaje debajo del agua perfecto para favorecer la circulación sanguínea.

DUCHA JET

35 € | 15 min

Alivia dolores, contracturas musculares y artritis. Ideal para afinar la silueta.

BAÑERA HIDROMASAJE

30 € | 20 min

Estimula la circulación arterial, combate el cansancio y la tensión nerviosa.

CIRCUITO DE AGUAS**SPA TERRAZA** 25 € | 110 min**SPA TERRAZA EXCLUSIVE** Desde 75 € | de 20 a 21 h**BELLEZA CORPORAL****EXFOLIACIÓN E HIDRATACIÓN
CON ACEITE DE AGUACATE**

65 € | 50 min

**ENVOLTURA DE LODOS
Y NOTAS DE CEREZA**

60 € | 50 min

Calma dolores musculares, reumatismo, artritis, celulitis y eczemas.

**ENVOLTURA DE ALGAS CON ACEITES
ESENCIALES DE POMELO Y LIMÓN**

60 € | 50 min

Desintoxicante, ideal para combatir la grasa y la retención de líquidos.

TRATAMIENTO DETOX-REDUCTOR

85 € | 80 min

MANICURA SPA

45 € | 45 min

PEDICURA SPA

55 € | 50 min

DEPILACIÓN

Consultar según la zona

BELLEZA FACIAL

HIGIENE FACIAL e s s

75 € | 80 min

CAP DE NORFEU

65 € | 50 min

Tratamiento con productos marinos adaptados a cada tipo de piel.

3D COLLAGEN SHOCK

50 € | 85 min

Efecto lifting y redensificante. Mejora la densidad cutánea y preserva la hidratación.

INHIBIT FACE-LIFT

100 € | 50 min

Tratamiento de última generación. Efectos inmediatos del bótox evitando las micro-inyecciones, focalizado en líneas de expresión.

DIAMOND LIFE INFUSION RITUAL

140 € | 80 min

Secreto de juventud. Conseguimos un efecto lifting inmediato difuminando arrugas, unificando e iluminando tu piel.

RITUALES

ROSES MEDITATIVA

130 € | 110 min

Equilibrio y conexión Interior. Armonía de chakras con arcilla blanca localizada + e s s Meditación con trementina.

ESENCIA DE GALA

180 € | 150 min

Belleza integral para ellas. Exfoliación polvo de diamante + bañera de musk blanco + masaje con aceite de semillas de chía, quinoa y rosa de Damascena + hidratación facial con diamante.

TRADICIÓN DE GENIOS

95 € | 80 min

Bienestar perfecto para ellos. Ducha jet + masaje Trementinaires de l'Empordà + hidratación facial marina.

CHEQUE REGALO Y FORFAIT PERSONALIZADOS

Combinamos diferentes tratamientos para crear un regalo especial o un forfait personalizado.



MASSAGES

e s s MÉDITATION

95 € | 80 min

Massage avec des sachets de sel marin, des plumes et des huiles essentielles chaudes pour éliminer les tensions émotionnelles et atteindre le Nirvana. Notre massage phare.

MUSE DE CADAQUÉS

75 € | 50 min - 180 € | 80 min

Massage relaxant en couple avec une touche de lavande et de genévrier.

CIUTADELLA MINÉRAL

130 € | 50 min

Massage énergisant nettoyant aux minéraux, à choisir parmi:

- **Améthyste** - Protège des ondes négatives, apporte de la sérénité et favorise le repos.
- **Quartz blanc** - Augmente l'énergie physique, psychique et émotionnelle du corps.

Avant d'effectuer le massage nous vous donnerons un élixir au minéral choisi pour augmenter la vibration.

DRUIDE DE L'EMPORDÀ

55 € | 25 min - 70 € | 50 min

Massage permettant d'atténuer la douleur physique. Friction traditionnelle à base d'alcool de romarin, de clou de girofle, d'huile végétale d'arnica et de particules de plantes médicinales.

SURRÉALISME ONIRIQUE

50 € | 25 min - 70 € | 50 min

Massage permettant d'équilibrer le yin et le yang. L'huile de calendula associée à des techniques d'étirements musculaires harmonisent les deux hémisphères du corps.

1935

75 € | 50 min - 90 € | 80 min

Massage de pleine conscience. Idéal pour diminuer la fatigue mentale et réduire le stress.

SOMMEIL CHROMATIQUE

45 € | 25 min - 65 € | 50 min

Massage reposant. Provoque une réaction du système nerveux central avec des vibrations colorées dans l'huile. Ce massage a un impact positif sur l'état psychique et spirituel.

Nos soins commencent par un test de kinésiologie afin de déterminer les produits naturels et écologiques parfaits pour vous à ce moment précis.

MASSAGES**FÉE DU CAP DE CREUS**

70 € | 50 min

Massage réducteur. Le fucus, le bouleau et le genévrier dissolvent les nodules graisseux. Les huiles d'argan et de calendula assouplissent la peau. La menthe réactive la circulation sanguine

VICHY

60 € | 40 min

Massage effectué sous l'eau, idéal pour favoriser la circulation sanguine.

DOUCHE JET

35 € | 15 min

Soulage les douleurs, les contractures musculaires et l'arthrite. Parfait pour affiner la silhouette.

BAIGNOIRE BALNÉO

30 € | 20 min

Stimule la circulation artérielle, combat la fatigue et les tensions nerveuses.

CIRCUIT D'EAUX THERMALES**SPA TERRAZA** 25 € | 110 min**SPA TERRAZA EXCLUSIF** À partir de 75 € | de 20h à 21h**BEAUTÉ CORPORELLE****EXFOLIATION ET HYDRATATION
À BASE D'HUILE D'AVOCAT**

65 € | 50 min

ENVELOPPE DE BOUE ET NOTES DE CERISE

60 € | 50 min

Calme les douleurs musculaires, les rhumatismes, l'arthrite, la cellulite et l'eczéma.

**ENVELOPPE D'ALGUES AUX HUILES
ESSENTIELLES DE PAMPLEMOUSSE
ET DE CITRON**

60 € | 50 min

Détoxifiant, idéal pour combattre la graisse et la rétention de liquides.

SOIN DETOX-RÉDUCTEUR

85 € | 80 min

MANUCURE SPA

45 € | 45 min

PÉDICURE SPA

55 € | 50 min

ÉPILATION

À consulter selon la zone

BEAUTÉ DU VISAGE

NETTOYAGE DU VISAGE e s s

75 € | 80 min

CAP DE NORFEU

65 € | 50 min

Soins à base de produits marins adaptés à chaque type de peau.

3D COLLAGEN SHOCK

50 € | 85 min

Pour un effet lifting et repulpant. Améliore la densité cutanée et préserve l'hydratation de la peau.

INHIBIT FACE-LIFT

100 € | 50 min

Soin de dernière génération. Les effets immédiats du botox, en évitant les micro-injections et en se focalisant sur les lignes d'expression.

DIAMOND LIFE INFUSION RITUAL

140 € | 80 min

Secret de jeunesse. Nous obtenons un effet lifting immédiat en estompant les rides, en unifiant le teint et en illuminant la peau.

RITUELS

ROSES MEDITATIVA

130 € | 110 min

Équilibre et connexion intérieure. Une harmonie de Chakras à l'argile blanche localisée + e s s Méditation à la térébenthine.

ESSENCE DE GALA

180 € | 150 min

Beauté intégrale pour Elle. Exfoliation à base de poudre de Diamant + Bain au Musc blanc + Massage à l'huile de graines de chia, de quinoa et de rose de Damas + Hydratation du visage au Diamant.

TRADITION DE GÉNIES

95 € | 80 min

Bien-être idéal pour Lui. Douche jet + Massage Trementinaires de l'Empordà + Hydratation du visage Marina.

CHÈQUE CADEAU ET FORFAIT PERSONNALISÉS

Nous pouvons combiner différents soins pour créer un cadeau unique ou un forfait personnalisé.



MASSAGES

e s s MEDITATION

€95 | 80 min.

Massages with sachets of sea salt, feathers and hot essential oils to get rid of emotional stress and help you reach Nirvana. Our flagship massage.

THE MUSE OF CADAQUÉS

€75 | 50 min. - €180 | 80 min.

A relaxing massage for couples imbued with a touch of lavender and juniper.

MINERAL CIUTADELLA

€130 | 50 min.

Energy-cleansing massages using the mineral of your choice:

- **Amethyst** - Protects against negativity, provides tranquillity and promotes rest.
- **White quartz** - Increases physical, psychic and emotional energy.

Before the massage you will be given a mineral elixir specifically designed to increase your vibrational energy.

DRUID OF EMPORDÀ

€55 | 25 min. - €70 | 50 min.

Massages for alleviating physical pain. Traditional massage using alcohol-based rosemary and clove essence, arnica montana essential oil and medicinal plant textures.

ONEIRIC SURREALISM

€50 | 25 min. - €70 | 50 min.

Massage for balancing yin-yang. Marigold oil and muscle-stretching techniques that harmonise the body's two hemispheres.

1935

€75 | 50 min. - €90 | 80 min.

Mindfulness massage. Ideal for reducing stress and mental fatigue.

CHROMATIC DREAM

€45 | 25 min. - €65 | 50 min.

Relaxing massage. It has a soothing effect on the central nervous system thanks to colourful oil vibrations. It has a positive influence on the state of mind and spirit.

Our treatments begin with a Kinesiology test focused on finding the natural and ecological products that will benefit you the most at any given time.

MASSAGES

CAP DE CREUS FAIRY

€70 | 50 min.

Slimming massage. Fucus, birch and juniper to undo cellulite knots. Marigold and argan oil soften the skin. Mint reactivates blood circulation.

VICHY

€60 | 40 min.

This underwater massage is perfect for promoting blood circulation.

SHOWER JET

€35 | 15 min.

Relieves pain, muscular contractions and arthritis. Ideal for fine-tuning your figure.

WHIRLPOOL BATH

€30 | 20 min.

Stimulates arterial circulation and fights tiredness and nervous tension.

WATER CIRCUIT

SPA TERRAZA 25 € | 110 min

EXCLUSIVE SPA TERRAZA

Starting at 75 € | 8 PM to 9 PM

CORPORAL BEAUTY

EXFOLIATION AND MOISTURISING WITH AVOCADO OIL

€65 | 50 min.

CLAY BATHS WITH A TOUCH OF CHERRY

€60 | 50 min.

Calms muscle pain, rheumatism, arthritis, cellulite and eczemas.

ALGAE BATHS WITH GRAPEFRUIT AND LEMON ESSENTIAL OILS

€60 | 50 min.

Detoxifying, ideal for combating fat and fluid retention.

DETOX-SLIMMING TREATMENT

€85 | 80 min.

SPA MANICURE

€45 | 45 min.

SPA PEDICURE

€55 | 50 min.

WAXING

Check by area

FACIAL BEAUTY

e s s FACIAL HYGIENE

€75 | 80 min.

CAP DE NORFEU

€65 | 50 min.

Treatment with marine products suited to every kind of skin.

3D COLLAGEN SHOCK

€50 | 85 min.

Lifting and tightness-promoting effect. Improves skin tightness and preserves hydration.

INHIBIT FACE-LIFT

€100 | 50 min.

Cutting-edge treatment. Immediate botox effects while avoiding micro-injections and focus on expressions lines.

DIAMOND LIFE INFUSION RITUAL

€140 | 80 min.

The secret of youth. We achieve an immediate lifting effect that softens wrinkles and brightens your skin.

RITUALS

MEDITATIVE ROSES

€130 | 110 min

Balance and inner connection. Harmony for the Chakras using localised white clay + e s s Meditation with Turpentine.

ESSENCE OF GALA

€180 | 150 min

Comprehensive beauty for women. Diamond-dust exfoliation + White Musk Bath + Massage with Chia seeds, quinoa and Damascus Rose + Diamond facial moisturising.

A TRADITION OF GENIUSES

€95 | 80 min

The perfect Wellness for men. Jet Shower + Empordà Herbal Massage + Marine facial moisturising.

PERSONALISED GIFT VOUCHER AND PASS

Different treatment combinations to create a special gift or personalised pass.

CAT

ETIQUETA

- Es prega arribar 15 minuts abans de l'hora prevista per completar el registre i el qüestionari de salut amb temps per començar a l'hora prevista.
- Els professionals de l'spa us ajudaran a planificar la sessió d'acord amb les vostres necessitats.
- Es recomana deixar els objectes personals de valor a la caixa forta de l'habitació.
- En cas de retard, es podria reduir la durada del tractament per acabar a l'hora prevista sense afectar els següents clients.
- Qualsevol cancel·lació realitzada amb més de sis hores d'antelació no implicarà cap càrrec. Les cancel·lacions realitzades amb menys de 6 hores d'antelació suposaran un càrrec del 50 % del tractament reservat. La no cancel·lació de la reserva suposarà el càrrec del 100 % del tractament reservat.
- Està prohibida l'entrada a menors de 16 anys a l'spa.
- L'entorn de l'spa és tranquil i relaxant. Us preguem que respecteu la privacitat d'altres clients, eviteu fumar i usar el mòbil a les instal·lacions. Moltes gràcies.

ES

ETIQUETA

- Rogamos llegar 15 minutos antes de la hora prevista para poder registrarte y rellenar el cuestionario de salud para comenzar a la hora prevista.
- Los profesionales del spa te ayudarán a planificar tu sesión de acuerdo a tus necesidades.
- Te aconsejamos dejar los objetos personales de valor en la caja fuerte de la habitación.
- Si llegas tarde, podría verse reducida la duración del tratamiento, ya que terminarán a la hora prevista para no molestar al siguiente cliente.
- Cualquier cancelación realizada con más de 6 horas de antelación no implica ningún cargo. Toda cancelación realizada con menos de 6 horas de antelación supondrá un cargo del 50 % sobre el tratamiento reservado. La no cancelación de una reserva supondrá el cargo del 100 % sobre el tratamiento reservado.
- Queda prohibida la entrada al Spa a menores de 16 años.
- El entorno del Spa es tranquilo y relajado. Rogamos respetar la privacidad de otros clientes, evitar fumar y usar el móvil en las instalaciones. Muchas gracias.

FR

ÉTIQUETTE

- Nous vous demandons d'arriver 15 minutes avant l'heure prévue pour pouvoir vous inscrire et remplir le questionnaire de santé afin de commencer à l'heure prévue.
- Les professionnels du Spa vous aideront à planifier votre séance selon vos besoins.
- Nous vous conseillons de laisser les objets personnels de valeur dans le coffre-fort qui se trouve dans la pièce.
- Si vous arrivez en retard, la durée de votre soin pourra être réduite afin de terminer à l'heure prévue pour ne pas déranger le client suivant.
- Toute annulation réalisée au minimum 6 heures à l'avance ne sera pas facturée. Toute annulation réalisée moins de 6 heures à l'avance entraînera des frais à hauteur de 50 % du soin réservé. La non-annulation d'une réservation entraînera la facturation à 100 % du soin réservé.
- L'entrée au spa est interdite aux mineurs de moins de 16 ans.
- L'environnement du Spa est calme et relaxant. Nous vous prions de respecter l'intimité des autres clients, d'éviter de fumer et d'utiliser votre téléphone portable au sein des installations. Merci beaucoup.

EN

ETIQUETTE

- Please arrive 15 minutes before the scheduled time to enable you to sign in and fill in the health questionnaire in order to begin on time.
- Our professionals will help you to plan your session to suit your needs.
- We advise you to leave your personal items in the safe in your room.
- If you arrive late, the length of your treatment may be reduced, as it will have to end at the scheduled time so as not to inconvenience the following customer.
- Any cancellation made more than 6 hours in advance will not incur any charge. Any cancellation made less than 6 hours in advance will incur a charge totalling 50% of the cost of the treatment booked. Failure to cancel a booking will incur a charge totalling 100% of the cost of the treatment.
- Entry to the Spa is strictly prohibited for people aged 16 and younger
- The Spa environment is quiet and relaxed. Please respect the privacy of other clients and refrain from smoking and using your mobile on the premises. Thank you very much.

CAT

NORMATIVA

DEMANEM SILENCI I RESPECTE AMB LES NORMES DE CONVIVÈNCIA

- No està permès fumar en tot el centre
- Per tal de mantenir el silenci, preguem apagueis el telèfon mòbil
- L'entrada d'animals no està permesa
- No està permès portar aliments ni begudes
- No està permès entrar en calçat de carrer
- Prohibida l'entrada a menors de 16 anys

PISCINES LÚDIQUES

- Es obligatori dutxar-se abans d'utilitzar les instal·lacions
- Les piscines tenen un aforament limitat
- És obligatori l'ús d'un banyador adequat
- No es poden utilitzar flotadors
- No està permès tirar-se a la piscina, per tal de no ocasionar molèsties a la resta d'usuaris

BANY DE VAPOR I SAUNA

- Abans d'entrar, cal que et dutxis
- Recomanem que no entris amb objectes metàl·lics
- Recomanem sessions de 7 a 15 minuts com a màxim
- Tot seguit, prendre una dutxa d'aigua freda o tèbia i descansis 5 minuts
- Completa el procés amb hidratació de líquids

CONTRAINDICACIONS

- Processos inflamatoris aguts, infeccions, febre, malalties cardiovasculars o problemes de circulació, hipertensió, hipotensió, processos tumorals, glaucomes.

En cas de qualsevol dubte, consulta amb el personal del centre.

Moltes gràcies

ES

NORMATIVA

ROGAMOS SILENCIO Y RESPETO CON LAS NORMAS DE CONVIVENCIA

- No se permite fumar en todo el centro
- Para mantener el silencio, rogamos apague el teléfono móvil
- No está permitida la entrada de animales
- No se permite traer comida ni bebidas
- No está permitido entrar con el calzado de la calle
- Prohibida la entrada a menores de 16 años

PISCINAS LÚDICAS

- Es obligatorio ducharse antes de utilizar las instalaciones
- Las piscinas tienen un aforo limitado
- Es obligatorio llevar un traje de baño adecuado
- No se pueden utilizar flotadores
- No se permite lanzarse a la piscina, a fin de no ocasionar molestias a los demás usuarios

BAÑO DE VAPOR I SAUNA

- Antes de entrar debes ducharte
- Recomendamos no entrar con objetos metálicos
- Recomendamos sesiones de 7 a 15 minutos como máximo
- Posteriormente tomar una ducha de agua fría o templada y descansar 5 minutos
- Completar el proceso de hidratación con líquidos

CONTRAINDICACIONES

- Procesos inflamatorios agudos, infecciones, fiebre, enfermedades cardiovasculares o problemas de circulación, hipertensión, hipotensión, procesos tumorales, glaucomas.

En caso de cualquier duda, consulta con el personal del centro.

Muchas gracias

FR

REGLES GENERALES

PRIÈRE DE VEILLER AU SILENCE ET AU RESPECT DES RÈGLES DE COHABITATION

- Il est interdit de fumer dans tout le centre
- Prière d'éteindre vos téléphones portables pour veiller au silence
- Il est interdit de rentrer avec des animaux
- Il est interdit d'apporter des boissons ou de la nourriture
- Il n'est pas permis de rentrer avec des chaussures d'extérieur
- Interdite l'entrée à des mineurs de 16 ans

PISCINES LUDIQUES

- Il est obligatoire de se doucher avant d'utiliser les installations
- Les piscines possèdent une capacité limitée
- Il est obligatoire de porter un short de bain adéquat
- Il est interdit d'utiliser des bouées
- Pour ne pas gêner les autres baigneurs, il n'est pas permis de plonger dans la piscine

HAMMAM ET SAUNA

- Se doucher avant d'entrer
- Il est recommandé de ne pas entrer avec des objets métalliques
- Il est recommandé de faire des sessions de 7 à 15 minutes au maximum
- En sortant, prendre une douche froide ou tiède et se reposer cinq minutes
- Terminer les processus par une hydratation du corps

CONTRE-INDICATIONS

- Problèmes inflammatoires aigus, infections, fièvre, maladies cardio-vasculaires ou problème de circulation, hypertension, hypotension, tumeurs, glaucome

En cas de doute, consulter le personnel du centre.

Merci beaucoup

EN

GENERAL REGULATIONS

YOU ARE REQUESTED TO FOLLOW THE CODE OF BEHAVIOR, KEEPING NOISE TO A MINIMUM AND RESPECTING OTHERS

- Smoking is not allowed anywhere in the center
- You are asked to turn off your mobile phone to keep noise to a minimum
- Animals are not admitted
- Bringing in food or drink is not allowed
- Wearing outdoor footwear is not allowed
- Forbidden to minors under 16 years

SWIMMING POOLS

- You must have a shower before using the facilities
- A limited number of people can use the pools at any one time
- Rubber rings may not be used
- Jumping into the pool is not allowed, so as not to disturb other users

STEAM BATH AND SAUNA

- Take a shower before entering
- You are advised not to enter with metal objects
- We recommend sessions lasting from 7 to a maximum of 15 minutes. Take a cold shower
- Rest for 5 minutes
- Complete the process with liquid hydration

COUNTER-INDICATIONS

- Acute inflammatory processes, infections, fevers, cardiovascular diseases and circulation problems, hypertension, hypotension, tumor processes and glaucoma.

In case of any doubt, please ask staff centre.

Thank you

spaTERRAZA[®]
e s s by Mònica Traviesa

Av. de Rhode, 32 · Roses (Costa Brava)
T +34 972 45 99 30 · spa@hotelterraza.com
www.hotelterraza.com

    #hotelterraza