



PALÁCIO ESTORIL
HOTEL, GOLF & WELLNESS

SLIMMING



PROGRAMA HOTEL PALÁCIO - 7 NOITES

O Palácio Estoril Hotel Golf & Spa e o Estoril Wellness Center criaram para si uma proposta saudável que sugere um plano centrado numa alimentação equilibrada e no exercício físico regular, complementando com tratamentos exclusivos no Wellness Center. Este programa inicia-se com uma avaliação completa ao nível da fisiologia e nutrição e com acompanhamento permanente durante a sua estadia.

O PROGRAMA SLIMMING INCLUI

- 7 noites de estadia num Quarto Duplo Superior no Palácio Estoril Hotel, Golf & Spa.
- Transfer privado ida e volta (aeroporto de Lisboa).
- Pensão completa – Plano de 6 refeições diárias controladas caloricamente, inclui: pequeno almoço, lanche meio da manhã, almoço, lanche, jantar e ceia.
- Acesso à Piscina Dinâmica do Banyan Tree Spa Estoril – Circuito HidroBanyan: Hammam, sauna, jacuzzi, banho turco, sauna, hidromassagem, jactos, duches sensações.
- Acesso ao Ginásio com supervisão de personal trainer.
- Acesso diário a actividades Fitness em grupo, à escolha: Pilates, Yoga, Zumba, Balance, Localizada, Dance, HidroBike, HidroGinástica e Hidroterapia (mediante disponibilidade).

PROGRAMA SLIMMING, POR PESSOA

- Duas consultas de Nutrição (inicial e final)
- Avaliação da condição física
- Duas sessões de personal training no ginásio ou outdoor
- Avaliação estética corporal
- Dois tratamentos corporais Sothys Programa Silhueta (Anti-celulítico/Refirmante)
- Um Duche Massagem Vichy
- Uma imersão com massagem subaquática
- Um Duche de Jacto
- Uma Drenagem Linfática
- Caminhadas matinais diárias no paredão, junto à praia
- Actividades Fitness em Grupo diárias
- Acesso Diário ao Circuito HidroBanyan

PREÇOS 2017
POR PESSOA

Individual	€ 2.400
Duplo	€ 2.000

(EXCEPTO PERÍODO DE 15 DE JULHO A 30 DE SETEMBRO)

INFORMAÇÃO DETALHADA

Consulta de Nutrição – Conhecendo o seu padrão alimentar habitual é possível identificar os hábitos que necessita corrigir ou adaptar às suas necessidades. A consulta de nutrição serve para regular os hábitos alimentares através de um plano alimentar personalizado e estruturado, para que não existam carências ou excessos nutricionais ou ainda desequilíbrios metabólicos, e consiga assim alcançar os seus objectivos.

Avaliação da condição física – Para uma prática segura e eficaz de qualquer programa de exercício físico é essencial conhecer o nível de condição física de cada indivíduo, assim como as suas limitações de saúde, objectivos e necessidades. Só assim conseguimos encaminhá-lo para a obtenção dos seus objectivos com sucesso.

Sessão de Personal Training – Estas sessões de treino personalizado serão realizadas no nosso Ginásio devidamente equipado ou no exterior, como a praia a uma curta distância, ou mesmo no Jardim do Casino Estoril.

Avaliação estética corporal – A esteticista Sothys irá medir e avaliar o tipo de celulite de forma a determinar os tratamentos anti-celulíticos e refirmantes mais indicados para si.

Tratamentos corporais Sothys – A Sothys introduz um programa Silhueta composto por 5 cuidados de cabine especificamente desenhados para adelgaçar, refirmar e reduzir a celulite. Após a avaliação inicial da esteticista ser-lhe-ão propostos os 2 cuidados mais adequados.

Duche massagem Vichy com óleos essenciais – Massagem corporal acompanhada de jactos de baixa pressão. Este tratamento tem uma acção sedativa e calmante promovendo o relaxamento e o alívio do stress.

Imersão com massagem subaquática – Consiste numa hidromassagem direccionada a determinada zona, sendo a massagem executada por um balneoterapeuta durante a imersão. Associa o efeito relaxante da água com a acção tonificante da massagem com jacto de água. O estímulo é produzido pela temperatura da água e pela pressão sobre a zona em que incide. Excelente tratamento para a celulite.

Duche de Jacto – Consiste num jacto de água regulável em pressão e temperatura. Ideal para revitalizar, tonificar os músculos e activar a renovação celular ao mesmo tempo que estimula a circulação sanguínea e o retorno venoso com consequentes efeitos anti-celulíticos.

Drenagem Linfática – Esta é uma massagem que atua diretamente no sistema circulatório e linfático. Entre as inúmeras vantagens conhecidas, facilita a eliminação de toxinas, gordura e líquidos acumulados, promove a melhoria da circulação sanguínea, atuando na prevenção e no aparecimento de derrames/varizes, facilitando também o trânsito intestinal. É um excelente complemento para quem quer eliminar gordura e celulite.

