



SPA & WELL NESS

FRANÇAIS

BIENVENUE !

Dans notre vaste zone de SPA nous vous offrons du bien-être pour le corps et pour l'esprit. Un endroit idéal pour se détendre.

Outre les piscines extérieures d'eau douce, la zone SPA dispose également d'une piscine d'eau salée avec des jets subaquatiques. Détendez-vous dans l'un de nos saunas et faites ensuite une pause dans les confortables espaces de repos. Notre zone de Fitness est équipée d'appareils cardiovasculaires de la plus haute technologie ainsi que d'autres appareils de musculation.

C'est avec plaisir que nous mettons à votre disposition une vaste gamme de massages et d'applications corporelles, telles que l'aromathérapie, les bains Rassoul ou la thalassothérapie. Nous vous proposons également une offre variée de soins cosmétiques, de manucure et de pédicure.

Au gré de vos envies, vous pouvez réserver des traitements individuels ainsi que des programmes d'une journée ou d'une semaine, que nous pouvons concevoir pour vous de manière personnalisée si tel est votre désir. N'hésitez pas à consulter notre personnel spécialisé.

Information, questions et réservation :
Tous les jours de 10 h 00 à 18 h 00

Traitements :
Tous les jours de 10 h 00 à 20 h 00

Nous sommes heureux de vous compter parmi nous !





ZONE DE SAUNA

Horaire :

Tous les jours de 16 h 00 à 20 h 00

SAUNA FINLANDAIS (90 °C)

Aide à éliminer les toxines et à renforcer les défenses naturelles du corps.

BIOSAUNA (60 °C, à l'Hôtel Palm Beach)

Sanarium avec chromothérapie et aromathérapie.

SAUNA À PIERRES (à l'Hôtel Palm Beach)

En versant de l'eau sur les pierres chaudes dans une grande bassine d'eau, la vapeur imprègne l'espace de minuscules gouttes d'eau provoquant une agréable sudation.

SAUNA À VAPEUR

(environ 45 °C, au Grand Hotel Residencia)

La température agréable et le niveau d'humidité élevé d'environ 98 % sont un véritable plaisir et sont particulièrement bénéfiques.

SOURCE DE GLACE

(au Grand Hotel Residencia)

Se frotter le corps après le sauna avec de la glace finement pilée rafraîchit et améliore la circulation.

GROTTE DE SEL

Inhaler la vapeur de sel et l'oxygène possède un effet stimulant, recommandé pour les problèmes de peau et de bronches.



PISCINE WELLNESS D'EAU SALÉE

La piscine d'eau salée (30 °C) est enrichie en sel de mer et autres minéraux, et dispose d'un système de natation à contre-courant. Les différents jets subaquatiques, les cois de cygne, les sièges et lits de massage renforcent les effets bénéfiques sur les muscles et les articulations.

CENTRE DE FITNESS

Dans la zone ouverte de Fitness nous disposons de modernes appareils cardiovasculaires et de musculation de Technogym, ainsi que d'équipements pour la gymnastique. Nous mettons à votre disposition des écouteurs pour utiliser notre matériel d'entraînement. Sur rendez-vous et après règlement, vous pourrez compter sur l'expertise d'un coach personnel qui concevra pour vous un programme individuel d'entraînement. Nous vous proposons des cours gratuits de gymnastique aquatique, de Yoga (à l'Hôtel Palm Beach) et de Tai Chi (à l'Hôtel Palm Beach).

ENTRAÎNEMENT INDIVIDUEL

Entraînement prophylactique, renforcement musculaire ou consignes pour l'utilisation des appareils de Fitness avec grille d'exercices.

25 min. | 50 min.

YOGA INDIVIDUEL DÉBUTANTS

Yoga doux, Yoga thérapeutique, Yin Yoga, Hatha Yoga.
50 min.

YOGA INDIVIDUEL NIVEAU AVANCÉ

Yoga intense, Vinyasa Yoga ou Asthanga Yoga.
50 min.

COMBINAISONS WELLNESS

PRÊT POUR LES VACANCES

Cérémonie Hammam avec du savon à l'huile d'olive, une éponge naturelle et une brosse : bain de mousse, arômes et jets d'eau, suivis d'un massage relaxant à l'huile de sésame tiède et à l'arôme de romarin.

55 min.

EXPÉRIENCE « MILLE ET UNE NUITS »

Exfoliation du corps dans un bain de vapeur au Rassoul, enveloppement au beurre de Karité et à l'huile d'Argan, et massage relaxant.

110 min.

PROFITER ENSEMBLE

Honey Dreams au Rassoul, massage relaxant et collation Wellness dans la salle de repos.

90 min.

SOIN DIAMOND ROSE

Une splendide exfoliation à la poudre de diamant et un massage délicat avec de l'huile de rose de Damas pour laisser votre peau plus lumineuse et douce.

80 min.

APRÈS LE GOLF

Exfoliation et massage des pieds et des jambes, suivi d'un traitement thérapeutique du dos pour relâcher la musculature.

55 min.





ROYAL CITRIC EXPERIENCE

Baignez votre peau dans un rituel de Vitamine C, raffermissant et intensément hydratant pour le visage et le corps. Inclut un enveloppement exfoliant à la mandarine, l'application d'une crème luxueuse et apaisante pour le corps et soin de visage antioxydant.

110 min.

POUR LES PEAUX ABÎMÉES PAR LE SOLEIL

Enveloppement apaisant et application d'authentique Aloe Vera canarien.

50 min.

SPÉCIAL POUR ELLE

Stimule le métabolisme, purifie et raffermi les tissus : Exfoliation du corps au citron et à la lavande, drainage lymphatique, enveloppement aux algues (2x), Pantai Contour et massage anticellulite.

3 jours

SPÉCIAL POUR LUI

Cocooning pour monsieur. Exfoliation du corps à l'huile et au sel marin, massage sportif, soin du visage « Cocoon », pédicure, traitement de la nuque et des épaules.

3 jours



COLLECTION BEAUTÉ

Tous les soins de beauté emploient des produits cosmétiques de première qualité de la prestigieuse marque Natura Bissé de Barcelone.

Tous les soins du visage pour Elle et pour Lui comprennent : L'exfoliation, le nettoyage en profondeur, la restructuration des sourcils, le sérum, le massage du visage et du décolleté, le masque, et l'application finale avec protection solaire. (Nettoyage en profondeur à la vapeur et extraction pour les soins de visage de 80 minutes uniquement)

SOINS DU VISAGE CLASSIQUES

HYDRATANT | OXYGEN

Pour le soin de la peau.

50 min. | 80 min.

COCOON

Protection totale anti-pollution.

55 min.

VITAMINE C

Soin du visage avec protection extrême.

80 min.

CEUTICAL

Pour les peaux sensibles ou allergiques.

80 min.

SOLUTION ACNÉ

Pour nos plus jeunes clients.

50 min. | 80 min.

EFFET LIFTING

DIAMOND ENERGIE EXPERIENCE

Traitement de luxe anti-âge.

50 min. | 80 min.

LIFE INFUSION

Un soin innovant du visage qui donne un nouveau souffle de vie à la peau pour préserver sa beauté et sa jeunesse.

80 min.

3D COLLAGEN SHOCK

Un traitement rajeunissant alternatif au Collagen Flash.

80 min.

INHIBIT FACE LIFT

Soin professionnel qui atténue les rides d'expression et corrige les signes de l'âge.

55 min.

HIALUROX (à l'hôtel Palm Beach)

La technologie anti-âge la plus récente. Pour combler les rides au laser froid et au gel hyaluronique.

80 min. | 3 x 80 min.

GUINOT LIFTING (au Grand Hotel Residencia)

Traitement effet Lifting instantané et longue durée grâce à l'électrostimulation des muscles du visage suivie d'une hydratation profonde de la peau.

80 min. | 3 x 80 min.

SOINS DU VISAGE COURTS

APRÈS SOLEIL

Pour les peaux abîmées par le soleil.

45 min.

VITAL EYES

Soin spécial pour le contour des yeux.

25 min. | 3 x 25 min.

INHIBIT VITAL NECK

Traitement pour le cou et le décolleté.

25 min. | 3 x 25 min.

DRAINAGE LYMPHATIQUE DU VISAGE

Pour réduire le gonflement du contour des yeux.

25 min.



BEAUTÉ

TEINTURE DES CILS

20 min.

TEINTURE DES SOURCILS

20 min.

RESTRUCTURATION DES SOURCILS

20 min.

ÉPILATION À LA CIRE

Prix selon zone

MANUCURE

45 min.

PÉDICURE

45 min.

SOIN MÉDICINAL DES PIEDS

55 min.

POSE DE VERNIS AVEC BASE ET TOP COAT

15 min.

FRENCH MANUCURE OU INFINITE SHINE

15 min.

POSE DE VERNIS SEMI-PERMANENT

25 min.

EXFOLIATIONS

EXFOLIATION RAFRAÎCHISSANTE

Pour nettoyer et soigner la peau. Possibilité de choisir entre plusieurs arômes : citron ou mandarine.

25 min.

WELL LIVING SCRUB

Agréable exfoliation aux huiles exotiques, spécialement adaptée aux peaux sensibles.

25 min.

AU SEL DE MER ET À L'HUILE

À l'arôme de romarin, huile et sel, stimule la circulation sanguine, recommandé pour les peaux très sèches.

25 min.

EXFOLIATION DÉTOX À LA PIERRE D'ALUN

100 % naturel. Aide à éliminer l'aluminium, régule la perte d'eau et de minéraux et nettoie le tissu conjonctif.

25 min.

CHARME D'ORIENT DU NIL

Exfoliation intense du corps entier avec du savon noir et de l'argile médicinale dans un bain de vapeur Rassoul. Raffermit les tissus, améliore le tonus musculaire et stimule le métabolisme.

45 min.



ENVELOPPEMENTS

HUILE D'ONAGRE PURE

Recommandé en cas de psoriasis, eczémas et peaux sensibles.

25 min.

BAIN CLÉOPÂTRE

Soignez votre peau en l'hydratant avec des huiles précieuses, du miel et de la gelée royale.

25 min.

BOUE NATURELLE

Enveloppement localisé (suivant tableau clinique), particulièrement recommandé en cas d'arthrose.

25 min.

ARGILE ROUGE MÉDICINALE

Enveloppement localisé (suivant tableau clinique), agit comme anti-inflammatoire.

25 min.

ALGUES

Avec un effet dépuratif et désintoxiquant tout en raffermissant les tissus.

25 min.

ALOE VERA

Pour les peaux abîmées par le soleil, enveloppement apaisant avec de l'authentique Aloe Vera canarien.

25 min.

MASSAGES

★ HUILES DE LUXE NATURA BISSÉ

Vous pouvez imaginer un massage entièrement personnalisé, avec différents arômes et caractéristiques au choix : Energizing, Fitness, Detox ou De-Stress. à ajouter au prix du massage.

DOS

Massage musculaire classique (allongé sur le ventre).

25 min.

VISAGE, TÊTE, COU

Massage tonifiant aux pierres de jade et sélection de produits (allongé sur le dos).

25 min.

SPORTIF

Massage musculaire classique profond de tout le corps.

50 min.

THÉRAPEUTIQUE

Massage personnalisé selon vos besoins, votre tableau clinique ou la localisation de votre douleur.

50 min.

ZONE CERVICALE, ÉPAULES ET DOS

Massage thérapeutique spécial pour soulager les douleurs cervicales et la tension musculaire dans les épaules. La musculature est chauffée avec un agréable rouleau chaud.

50 min.

TRAITEMENT LOMBAIRE

Massage thérapeutique de la zone lombaire, dos, fessiers et jambes, avec des étirements doux.

50 min.

DRAINAGE LYMPHATIQUE

Pour décongestionner et activer le flux lymphatique.

50 min.

MASSAGES SPÉCIAUX

SHIATSU

Massage japonais d'acupression le long des méridiens. Pour apaiser les douleurs, les contractures et les symptômes de maladies.

50 min.

MASSAGE INDIEN DE LA TÊTE

Massage ayurvédique profond du crâne sur une chaise ergonomique.

25 min.

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Massage par acupression, spécialement recommandé en cas de troubles de la digestion, de migraines et de fatigue intense.

25 min.

RITUEL PLANTAIRE

Exfoliation, massage musculaire énergique des pieds et des jambes, réflexothérapie et application d'une crème rafraîchissante.

50 min.



JAMBES LÉGÈRES

Massage des pieds, massage décongestionnant des jambes et application de bandes froides pour stimuler la circulation sanguine. Spécialement recommandé en cas de varices et de jambes lourdes.

50 min.

MASSAGE ANTICELLULITE

Massage localisé et activation des zones problématiques avec des produits spéciaux contre la cellulite.

50 min.

MASSAGES ANTISTRESS

MASSAGE NÉPALAIS AVEC BOLS CHANTANTS

Spécialement indiqué pour atténuer le stress. La concentration dans les sons et les vibrations des bols permet à l'esprit de se détendre.

50 min.

MASSAGE RELAXANT

Massage musculaire à l'huile de sésame tiède pour le soin de la peau, la récupération et contre le stress.

50 min.

MASSAGE AUX PIERRES VOLCANIQUES

Vivez une expérience de bien-être unique. Massage corporel à l'huile de mandarine et application de pierres volcaniques tièdes le long des méridiens.

50 min.





KINÉSITHÉRAPIE

OSTÉOPATHIE

En fonction du tableau clinique.

25 min. | 50 min.

KINÉSITHÉRAPIE

En fonction du tableau clinique..

25 min. | 50 min.

MASSAGES AVEC DES SACHETS AUX PLANTES

PANTAI LUAR

Un massage corporel traditionnel venu d'Extrême-Orient. Des sachets aux plantes médicinales, préparés avec soin, sont chauffés à 120 °C avec de l'huile Pantai. Avec ces sachets l'on masse intensément la musculature profonde à travers des mouvements très rapides. Procure une relaxation absolue et fait disparaître les contractures.

55 min.

PANTAI HERBAL ENERGY

Fantastique traitement de la tête, du dos et des pieds avec des sachets tièdes aux plantes médicinales et des bandes froides à la menthe. Vous vous sentirez éveillé et revivifié.

70 min.

PANTAI CONTOUR

Grâce à cette technique de massage énergétique, à la vapeur et à une sélection de plantes riches en principes actifs, les zones problématiques comme les jambes, les fessiers et l'abdomen sont raffermies, avec des résultats visibles. Un masque rafraîchissant est appliqué à la fin.

50 min.

PANTAI HERBAL BELLE VISAGE

Massage du visage et du décolleté avec des sachets aux plantes médicinales à la vapeur pour la relaxation absolue de la musculature du visage.

50 min.

KIDS-WELLNESS (4-11 ans)

Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte pendant le traitement.

SOIN DE BEAUTÉ POUR PETITES « PRINCESSES »

Limage des ongles des mains et des pieds, massage des mains et des pieds avec crème hydratante, vernis à ongles (sur demande) dans des couleurs vives (jaune, bleu, rose...).

25 min.

MASSAGE POUR PETITES « SUPERSTARS »

Pour se détendre ou après l'effort, libère les tensions et prépare le corps pour la piscine.

25 min.







SPA ETIQUETTE

ANNULATIONS

Les annulations sont admises jusqu'à 8 heures avant le rendez-vous uniquement. Dans le cas contraire, le montant du traitement sera encaissé sur le compte de votre chambre.

TÉLÉPHONES

Pour une atmosphère calme et paisible, parler à voix haute ou utiliser des téléphones portables est interdit dans l'enceinte du Spa et de la piscine.

OBJETS DE VALEUR

Avant de vous rendre dans l'enceinte du Spa, veuillez déposer vos bijoux et autres objets de valeur dans le coffre-fort de votre chambre.

TENUE VESTIMENTAIRE

Nous vous conseillons de venir aux soins et au sauna en maillot de bain et en peignoir. Pour des raisons d'hygiène, nous déconseillons le port de vêtements dans le sauna, cette indication n'étant toutefois pas une interdiction. Nous mettons à votre disposition des serviettes dans tous les espaces.

ABONNEMENTS

Naturellement, vous pouvez également réserver tous les services du SPA à travers un abonnement. C'est avec plaisir que nous concevrons pour vous un programme personnalisé.

Grand Hotel Residencia ***** GL
Avenida del Oasis 32
35100 Maspalomas, Gran Canaria
Tel.: +34-928-72 31 03, Fax: 72 31 08
info@grand-hotel-residencia.com
www.grand-hotel-residencia.com

SPA & Wellness Center
spa@grand-hotel-residencia.com



Palm Beach *****
Avenida del Oasis s/n
35100 Maspalomas, Gran Canaria
Tel.: +34-928-72 10 32, Fax: 14 18 08
info@hotel-palm-beach.com
www.seaside-collection.com

SPA & Wellness Center
spa@hotel-palm-beach.com

 A MEMBER OF DESIGN HOTELS

08 | 2023

