

# SPA

& WELLNESS CENTER

MENU [PT | EN](#)

01

RITUAIS  
RITUALS

02

MASSAGENS  
MASSAGES

03

TERAPIAS  
HOLÍSTICAS  
HOLISTIC  
THERAPIES

04

HIDROTERAPIA  
HYDROTHERAPY

05

TRATAMENTOS  
FACIAIS  
FACIAL  
TREATMENTS

06

TRATAMENTOS  
CORPORAIS  
BODY  
TREATMENTS

07

EPILAÇÃO  
HAIR REMOVAL

08

KIDS SPA

09

SPA GROUPS

10

FISIOTERAPIA E  
REABILITAÇÃO FÍSICA  
PHYSIOTHERAPY AND  
PHYSICAL REHABILITATION

NA COMPRA DE TRATAMENTOS DE VALOR SUPERIOR A € 90 TEM ACESSO GRATUITO AO WELLNESS CENTER.  
PURCHASING TREATMENTS WORTH MORE THAN € 90 ALLOWS YOU FREE ACCESS TO THE WELLNESS CENTER.

| DESCRIÇÃO   DESCRIPTION               |                                                                                                                                                                            | 🕒       | €     |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|
| ESCAPE SPA                            | Circuito de hidroterapia (30 min).<br>Massagem parcial (25 min).<br><br>Hydrotherapy circuit.<br>Partial massage.                                                          | 55 min  | 68 €  |
| ATLÂNTICO RELAXANTE                   | Circuito de hidroterapia (30 min).<br>Massagem de relaxamento Atlântico (50 min).                                                                                          | 80 min  | 95 €  |
| ATLANTIC RELAXING                     | Hydrotherapy circuit.<br>Atlantic relaxation massage.                                                                                                                      |         |       |
| ÁGUAS RELAXANTES                      | Banho com cromo, música e magnetoterapia (30 min).<br>Massagem Oceanus (50 min).                                                                                           | 80 min  | 115 € |
| WATER RELAXING                        | Chrome bath, music and magnetotherapy.<br>Oceanus massage.                                                                                                                 |         |       |
| SENSAÇÕES PRODIGE                     | O rejuvenescimento da pele numa fusão perfeita entre uma esfoliação e uma massagem sensorial com um aroma e propriedades únicas.<br>(Apenas com produtos Thalgo)           | 80 min  | 120 € |
| PRODIGE SENSATIONS                    | Skin rejuvenation through a perfect fusion of exfoliation and a sensorial massage, featuring a unique aroma and exceptional properties. (Exclusively with Thalgo products) |         |       |
| RITUAL SOLVERDE                       | Uma eficaz esfoliação associada a uma massagem de relaxamento.                                                                                                             | 80 min  | 120 € |
| SOLVERDE RITUAL                       | An effective exfoliation combined with a relaxing massage.                                                                                                                 |         |       |
| GEOTERMAL                             | Esfoliação corporal e massagem com pedras quentes.<br>(Apenas com produtos Thalgo)                                                                                         | 110 min | 130 € |
| GEOTHERMAL                            | Body scrub and hot stone massage.<br>(Only with Thalgo products)                                                                                                           |         |       |
| ILHAS DO PACÍFICO                     | Uma eficaz esfoliação associada a uma massagem com pindas aquecidas inspiradas na tradição Polinésia.<br>(Apenas com produtos Thalgo)                                      | 110 min | 130 € |
| PACIFIC ISLANDS                       | An effective exfoliation associated with a massage with heated pindas inspired by Polynesian tradition.<br>(Only with Thalgo products)                                     |         |       |
| ÍNDICO PURIFICANTE                    | Circuito de hidroterapia (30 min).<br>Massagem energética podal com esfoliação (50 min).<br>Massagem Ayurvédica (60 min).                                                  | 140 min | 160 € |
| PURIFYING INDIAN                      | Hydrotherapy circuit.<br>Energising foot massage with scrub.<br>Ayurvedic massage.                                                                                         |         |       |
| Ritual individual   Individual ritual |                                                                                                                                                                            |         |       |

| DESCRIÇÃO   DESCRIPTION                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                       | 🕒       | €     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|
| MAR MORTO<br>DESINTOXICANTE<br>                                                                                  | Circuito de hidroterapia (30 min).<br>Envolvimento de algas e massagem desintoxicante<br>Mar Morto (80 min).                                                          | 110 min | 180 € |
| DEAD SEA<br>DETOXIFYING                                                                                                                                                                             | Hydrotherapy circuit.<br>Seaweed wrap and dead Sea detoxifying massage.                                                                                               |         |       |
| Ritual individual   Individual ritual                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                       |         |       |
| PACÍFICO<br>REVIGORANTE                                                                                                                                                                             | Circuito de hidroterapia (30min).<br>Esfoliação corporal, envolvimento e massagem<br>revigorante Pacífico (110 min).<br>Tratamento facial Sensações Prodige (75 min). | 215 min | 290 € |
| PACÍFICO<br>REVIGORANTE                                                                                                                                                                             | Hydrotherapy circuit.<br>Body scrub, body wrap and Pacific reinvigorating massage.<br>Prodige Sensattions facial treatment.                                           |         |       |
| Ritual individual   Individual ritual                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                       |         |       |
| Todos os programas incluem um ritual de chá de boas-vindas e o acesso às salas de relaxamento (30 min).<br>All programmes include a welcome tea ritual and access to the relaxation rooms (30 min). |                                                                                                                                                                       |         |       |
|  Talassoterapia   Thalassotherapy                                                                                |                                                                                                                                                                       |         |       |

| DESCRIÇÃO   DESCRIPTION   |                                                                                                                                                                                    | 🕒      | €    |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|
| PARCIAL DE<br>RELAXAMENTO | Massagem de relaxamento localizada (pernas ou costas).                                                                                                                             | 25 min | 50 € |
| TARGETED<br>RELAXATION    | Targeted relaxation massage (legs or back).                                                                                                                                        |        |      |
| SOLVERDE                  | Massagem de relaxamento com uma variedade de técnicas adequadas ao bem-estar do cliente.<br><br>Relaxing massage with a variety of techniques suited to the customer's well-being. | 50 min | 80 € |
| SENSAÇÕES PRODIGE         | Massagem de relaxamento divinamente fluída e calmante.                                                                                                                             | 50 min | 85 € |
| PRODIGE SENSATIONS        | Divinely smooth and calming relaxation massage.                                                                                                                                    |        |      |

02

## MASSAGENS | MESSAGES

| DESCRIÇÃO   DESCRIPTION    |                                                                                                        | 🕒      | €     |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|
| <b>MASSAGEM DESPORTIVA</b> | Acelera a recuperação física, melhora a circulação e alivia dores musculares.                          | 50 min | 93 €  |
| <b>SPORTS MASSAGE</b>      | Speeds up physical recovery, improves circulation, and relieves muscular pain.                         |        |       |
| <b>GEOTERMAL</b>           | Associada ao poder mineral, o calor envolvente das pedras de basalto conduz a um relaxamento benéfico. | 80 min | 115 € |
| <b>GEOTHERMAL</b>          | Connected to mineral power, the enveloping heat of the basalt stones provides beneficial relaxation.   |        |       |
| <b>ILHAS DO PACÍFICO</b>   | Massagem com gestos requintados que alia o toque das mãos às pressões com pindas de areia quente.      | 80 min | 115 € |
| <b>PACIFIC ISLANDS</b>     | Massage with exquisite gestures that combines the touch of hands with pressures with hot sand pindas.  |        |       |

03

TERAPIAS HOLÍSTICAS  
HOLISTIC THERAPIES

| DESCRIÇÃO   DESCRIPTION          |                                                                                                                                                                 | 🕒      | €    |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|
| <b>MASSAGEM ENERGÉTICA PODAL</b> | Banho purificante com esfoliação e técnicas de pressão em pontos reflexos nos pés, proporcionando uma sensação de relaxamento intenso e profundo bem-estar.     | 50 min | 78 € |
| <b>ENERGISING FOOT MASSAGE</b>   | Purifying bath with exfoliation and pressure techniques at reflex points on the feet, providing a feeling of intense relaxation and deep well-being.            |        |      |
| <b>AYURVÉDICA</b>                | Terapia que combina técnicas de massagem com alongamentos e estiramentos potenciando o alívio de tensões musculares e o bem-estar físico e mental.              | 60 min | 99 € |
| <b>AYURVEDIC</b>                 | A therapy that combines massage techniques with stretching movements to enhance the relief of muscular tension and promote both physical and mental well-being. |        |      |

04

## HIDROTERAPIA | HYDROTHERAPY

| DESCRIÇÃO   DESCRIPTION         |                                                                                         | 🕒      | €    |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|
| <b>CIRCUITO DE HIDROTERAPIA</b> | Piscina de água do mar aquecida com jatos direcionados.                                 | 30 min | 25 € |
| <b>HYDROTHERAPY CIRCUIT</b>     | Warm seawater pool with massaging water jets.                                           |        |      |
| <b>TERMO-SPA</b>                | Marquesa com jatos de água quente que massajam a parte posterior do corpo sem o molhar. | 25 min | 35 € |
| <b>THERMO-SPA</b>               | Bed with jets of warm water that massages the back of the body without getting wet.     |        |      |
| <b>BANHO DE AROMATERAPIA</b>    | Banho relaxante com cromo, música e magnetoterapia.                                     | 25 min | 45 € |
| <b>AROMATHERAPY BATH</b>        | Relaxing chromo bath, music and magnotherapy.                                           |        |      |
| <b>HIDROTERAPIA</b>             | Banheira de hidromassagem com cromoterapia e sais do mar.                               | 25 min | 55 € |
| <b>ROYAL HYDROTHERAPY</b>       | Hydromassage bath with chromotherapy and sea salts.                                     |        |      |
| <b>MASSAGEM DUCHE VICHY</b>     | Massagem manual sob a ação de multijatos finos aquecidos.                               | 40 min | 70 € |
| <b>VICHY SHOWER MASSAGE</b>     | Manual massage under the action of fine heated multijets.                               |        |      |

 Talassoterapia | Thalassotherapy

05

TRATAMENTOS FACIAIS THALGO  
THALGO FACIAL TREATMENTS

| DESCRIÇÃO   DESCRIPTION               |                                                                                                | 🕒      | €    |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|
| <b>RADIOFREQUÊNCIA</b>                | Efeito tensor que estimula as fibras de colagénio e elastina.                                  | 60 min | 90 € |
| <b>RADIOFREQUENCY</b>                 | Toning effect that stimulates collagen and elastin fibres.                                     |        |      |
| <b>MUNDO MARINHO (LIMPEZA FACIAL)</b> | Purificação, esfoliação, massagem e máscara.                                                   | 60 min | 90 € |
| <b>MARINE WORLD (FACIAL CLEANSE)</b>  | A   Extra - Aplicação de máscara específica.<br>A   Extra - Application of specific mask.      | 20 min | 20 € |
|                                       | B   Extra - Extração (limpeza profunda).<br>B   Extra - Removal of black heads (deep cleanse). | 20 min | 20 € |

## DESCRIÇÃO | DESCRIPTION

|                    |                                                                                                                                                                        | 🕒         | €     |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|
| ANTI-AGING         | Spiruline, Hyalu-procolagénio ou Silício, em função das necessidades da pele.<br><br>Spiruline, Hyalu-procollagen or Silicium, depending on the skin's specific needs. | 60/75 min | 115 € |
| SENSAÇÕES PRODIGE  | Um tratamento supremo direcionado para o rejuvenescimento da pele. Um luxo multiproteico que ilumina e reativa a juventude cutânea.                                    | 75 min    | 130 € |
| PRODIGE SENSATIONS | A supreme treatment aimed at rejuvenating the skin. A luxury multi protein that brightens and rejuvenates the skin.                                                    |           |       |
| LINHA DE EXCEÇÃO   | Tratamento de excelência, pele liftada e redefinição do rosto.                                                                                                         | 75 min    | 130 € |
| SPECIAL LINE       | An exceptional treatment for lifted skin and facial redefinition.                                                                                                      |           |       |



Talassoterapia | Thalassotherapy

## DESCRIÇÃO | DESCRIPTION

|                                      |                                                                                                | 🕒      | €    |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|
| ESFOLIAÇÃO CORPORAL COM HIDRATAÇÃO   | Remoção de células mortas devolvendo à pele a sua aparência natural suave e hidratada.         | 50 min | 70 € |
| BODY SCRUB WITH HYDRATION            | Removal of dead skin cells, returning the skin to its natural smooth and hydrated appearance.  |        |      |
| ENVOLVIMENTO CORPORAL COM HIDRATAÇÃO | A forma ideal de hidratar, desintoxicar e melhorar a textura da sua pele.                      | 60 min | 88 € |
| BODY WRAP WITH HYDRATION             | The ideal way to hydrate, detoxify, and improve the texture of your skin.                      |        |      |
| RADIOFREQUÊNCIA INDIBA               | Tratamento que estimula o colagénio, melhora o contorno corporal e combate a celulite.         | 50 min | 70 € |
| INDIBA RADIOFREQUENCY                | A treatment that stimulates collagen production, improves body contour, and combats cellulite. |        |      |

TRATAMENTO ESTÉTICA CORPORAL  
AESTHETIC BODY TREATMENT

|                                                                                                  |  | 🕒       | €     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------|-------|
| RITUAL ADELGAÇANTE / REAFIRMANTE / ANTI-CELULÍTICO<br>SLIMMING / FIRMING / ANTI-CELLULITE RITUAL |  |         |       |
| A   Massagem estética.<br>A   Aesthetic massage                                                  |  | 50 min  | 90 €  |
| B   Esfoliação corporal e massagem estética<br>B   Body exfoliation and aesthetic massage        |  | 80 min  | 135 € |
| C   Envolvimento corporal e massagem estética<br>C   Body wrap and aesthetic massage             |  | 80 min  | 145 € |
| D   Esfoliação, envolvimento e massagem estética<br>D   Scrub, wrap and aesthetic massage        |  | 110 min | 210 € |



Talassoterapia | Thalassotherapy

07

## EPILAÇÃO | HAIR REMOVAL

| SENHORA   FEMALE                            | 🕒      | €    | HOMEM   MALE                               | 🕒      | €    |
|---------------------------------------------|--------|------|--------------------------------------------|--------|------|
| <b>SOBRANCELHAS</b><br>(cera ou threading)  | 15 min | 10 € | <b>SOBRANCELHAS</b><br>(cera ou threading) | 15 min | 10 € |
| <b>EYEBROWS</b><br>(wax or threading)       |        |      | <b>EYEBROWS</b><br>(wax or threading)      |        |      |
| <b>BUÇO</b><br>UPPER LIP                    | 15 min | 10 € | <b>AXILAS</b><br>ARMPIT                    | 30 min | 15 € |
| <b>AXILAS</b><br>ARMPIT                     | 15 min | 15 € | <b>BRAÇOS</b><br>ARMS                      | 30 min | 20 € |
| <b>VIRILHA SIMPLES</b><br>SIMPLE BIKINI WAX | 20 min | 18 € | <b>ABDÓMEN</b><br>STOMACH                  | 30 min | 20 € |
| <b>VIRILHA COMPLETA</b><br>FULL BIKINI WAX  | 30 min | 23 € | <b>PEITO</b><br>CHEST                      | 30 min | 25 € |
| <b>MEIA PERNA</b><br>HALF LEG               | 20 min | 25 € | <b>COSTAS</b><br>BACK                      | 30 min | 25 € |
| <b>PERNA COMPLETA</b><br>FULL LEG           | 30 min | 30 € | <b>MEIA PERNA</b><br>HALF LEG              | 30 min | 25 € |
|                                             |        |      | <b>PERNA COMPLETA</b><br>FULL LEG          | 60 min | 40 € |

08

KIDS SPA  
(8 - 15 anos | years)

| DESCRIÇÃO   DESCRIPTION                                                                                                                                         | 🕒      | €    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|
| <b>TEEN FACIAL</b><br>Limpeza profunda com tônico, esfoliação, massagem facial e máscara creme.<br>Deep cleanse with toner, scrub, face massage and cream mask. | 60 min | 85 € |
| <b>EXTRA</b><br>Extração ou aplicação de máscara específica.<br>Removal of black heads or application of specific mask.                                         | 20 min | 20 € |
| <b>KIDS MASSAGE</b><br>Massagem de relaxamento (costas, pescoço e ombros).<br>Relaxing massage (back, neck, and shoulders).                                     | 25 min | 40 € |

09

## SPA GROUPS

(Mínimo 4 pessoas / Máximo 10 pessoas | Minimum 4 people / Maximum 10 people)

| DESCRIÇÃO   DESCRIPTION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 🕒       | €    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| <b>OPÇÃO 1</b><br>Circuito de hidroterapia (30 min.) + 1 dos seguintes tratamentos à escolha (mediante disponibilidade): Massagem parcial de relaxamento ou Termo-Spa ou Hidromassagem.<br><br><b>OPTION 1</b><br>Hydrotherapy circuit (30 min.) + 1 of the following treatments of your choice (according to availability): Targeted relaxing massage or Thermo-Spa or Hydromassage.                                                             | 60 min  | 60 € |
| <b>OPÇÃO 2</b><br>Utilização das piscinas e zona de saunas; Circuito de hidroterapia (30 min.) e um dos seguintes tratamentos à escolha (mediante disponibilidade): Massagem Solverde ou Esfoliação Corporal com hidratação.<br><br><b>OPTION 2</b><br>Use of pools and sauna area; Hydrotherapy circuit (30 min.) and one of the following treatments of your choice (according to availability): Solverde massage or Body scrub with hydration. | 150 min | 86 € |

10

FISIOTERAPIA E REABILITAÇÃO FÍSICA  
PHYSIOTHERAPY AND PHYSICAL  
REHABILITATION

| DESCRIÇÃO   DESCRIPTION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 🕒      | €    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|
| <b>HIDROTERAPIA ORIENTADA</b><br><br><b>GUIDED HYDROTHERAPY</b><br>Sessão que promove o alívio de dores, melhora a mobilidade e fortalece os músculos, com acompanhamento profissional.<br><br>A session designed to relieve pain, improve mobility and strengthen muscles, with professional guidance. | 30 min | 55 € |
| <b>RADIOFREQUÊNCIA</b><br><b>RADIOFREQUENCY</b><br>Método não invasivo de hipertermia na prevenção e alívio de lesões.<br>Non-invasive hyperthermic method for preventing and alleviating injuries.                                                                                                                                                                                         | 50 min | 70 € |
| <b>MASSAGEM PRÉ-NATAL</b><br><b>PRENATAL MASSAGE</b><br>Massagem relaxante que traz alívio físico e emocional à futura mãe.<br>A relaxing massage that provides physical and emotional relief for the expectant mother.                                                                                                                                                                     | 50 min | 85 € |
| <b>MASSAGEM PÓS-PARTO</b><br><b>POSTNATAL MASSAGE</b><br>Renova, relaxa e ajuda no retorno ao seu equilíbrio natural.<br>Renews, relaxes, and supports the return to your natural balance.                                                                                                                                                                                                  | 50 min | 85 € |

DESCRIÇÃO | DESCRIPTION

|                     |                                                                                                                                                                                                                            | 🕒      | €     |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|
| TERAPIA ESPECÍFICA  | Músculo-esquelética / Pós-operatório / Recuperação de lesões, etc.<br>Diagnóstico, reabilitação e tratamento de patologias.                                                                                                | 25 min | 55 €  |
| SPECIFIC THERAPY    | Musculoskeletal / Postoperative / Recovery from injury, etc.<br>Diagnosis, rehabilitation and treatment of conditions.                                                                                                     | 50 min | 90 €  |
| DRENAGEM LINFÁTICA  | Com toques leves e precisos, favorece a eliminação de líquidos e toxinas, melhora a circulação e promove uma sensação única de alívio e renovação corporal.                                                                |        |       |
| LYMPHATIC DRAINAGE. | Using gentle and precise movements, this treatment supports the elimination of excess fluids and toxins, improves circulation, and offers a unique sensation of relief and bodily renewal.                                 |        |       |
|                     | A   Mecânica<br>A   Mechanical                                                                                                                                                                                             | 45 min | 40 €  |
|                     | B   Manual                                                                                                                                                                                                                 | 50 min | 85 €  |
|                     | C   Completa (Mecânica e Manual)<br>C   Complete (Mechanical and Manual)                                                                                                                                                   | 75 min | 120 € |
|                     | D   Método Renata França<br>D   Renata France Method<br>Técnica exclusiva que em cada toque drena, modela e revitaliza o corpo.<br>An exclusive technique that, with each touch, drains, sculpts and revitalises the body. | 50 min | 110 € |



Talassoterapia | Thalassotherapy

HOTEL SOLVERDE SPA & WELLNESS CENTER \*\*\*\*\*  
Avenida da Liberdade, 212  
4410 - 154 | S. F. Marinha | V.N.Gaia | Portugal

Tel: +351 227 338 030 | RESERVAS SPA +351 937 625 041  
spa@solverde.pt | www.gruposolverde.pt



**SOLVERDE**  
CASINOS · HOTÉIS