

L'unica SPA termale dell'Umbria

Info e prenotazioni 0743-91705 – www.bagnitriponzo.it

PACCHETTI	Orario di apertura da Lunedì a Domenica dalle 10:00 alle 19:00, il sabato fino alle 23 - Mercoledì chiuso, oppure aperto se festivo.	FESTIVI & PREFESTIVI (a)	Giorni Feriali (b)	
SPA TIME 5 ore di SPA Check-IN dalle ore	SPA TIME [10:00-15:00] - [12:00-17:00] - [14:00-19:00]	48€	43€	
	SPA TIME & menu Insalata/Pinsa/1°Piatto	65€	60€	
	SPA TIME & Selezione di Salumi e Formaggi	70€	65€	
[10]-[12]-[14]	SPA TIME & Lunch	85€	80€	
ven/sab/dom 14-19	APERISPA – Degustazione, Drink & 5 ore di SPA 68			
SPA DAY Relax senza limiti [10:00 – 19:00]	SPA DAY	80€	75€	
	SPA DAY & menu Insalata/Pinsa/1°Piatto	95€	90€	
	SPA DAY & Selezione di Salumi e Formaggi	100€	95€	
	SPA DAY & Lunch	105€	100€	
TERME di NOTTE	Terme di Notte SPA		55€	
OGNI SABATO	Terme di Notte SPA & Pinsa Romana			
[18:00 – 23:00]	Terme di Notte SPA & Selezione di Salumi e Formaggi			
Ristorante	12:30-14:00 (lun-dom) - 19:30-20:45 (sab/Terme di Notte) P	asti fuori pa	chetto €	
INSALATA: fantasia di insalata da comporre a piacere con ingredienti disponibili + acqua minerale.				
PINSA (TIME+DAY) Pinsa "Margherita" + acqua minerale.				
1° PIATTO: Un primo piatto a scelta dal menu alla carta + acqua minerale.				
SELEZIONE DI SALUMI E FORMAGGI: eccellenze del territorio + acqua minerale.				
LUNCH: degustazione con antipasto, primo, secondo e dolce + acqua minerale				
DEGUSTAZIONE & DRINK: una selezione preparata dallo Chef con un cocktail dalla carta del Bar				
PINSA TERME DI NOTTE	: menu PINSA alla carta.			

COSA È INCLUSO NELLA SPA TERMALE - (ingresso solo per maggiori di 14 anni*)

- 1) **VASCA DELLE FATE:** vasca termale interna alla temperatura di 33°C (+/-1°C), 10 postazioni idromassaggio, 1 cascata, profondità 120 cm, relax room, sdraio fino a disponibilità.
- 2) **FONTE DI VIRGILIO:** vasca termale esterna alimentata con acqua a 30°C, profondità max 120 cm, cannelle per massaggio cervicale, idromassaggi, temperatura acqua di vasca 27/29°C.
- 3) **GROTTA DI ALCINA*:** ambiente artificiale ipogeo, con sauna, bagno di vapore, doccia tropicale, fontana di ghiaccio, tepidarium: vasca termale alla temperatura di 30/32°C, profondità 100 cm, area relax. *(**Accesso alla grotta di Alcina solo per adulti**)
- 4) **SPOGLIATOIO INTERNO:** ambiente distinto per uomo e donna, con armadietto personale, cabina cambio d'abito, docce, phon, servizi igienici.
- 5) **KIT SPA personale:** n°1 accappatoio, n° 1 telo e n.° 1 chiave armadietto, da restituire all'uscita.
- 6) **INFUSO ESPRESSO:** Tisana biologica con ampia scelta e servita al bar (una consumazione).
- 7) KIT SOLARIUM: sdraio o lettino a bordo vasca, ombrellone (Solo periodo estivo).

CHECK OUT entro l'orario di FINE DEL PROPRIO TURNO: <u>10-15</u> / <u>12-17</u> / <u>14-19</u> / <u>10-19</u> / <u>18-23</u>

- a) FESTIVI e PREFESTIVI e tutti i giorni dei mesi di luglio, agosto, dicembre, gennaio.
- b) FERIALI i giorni da lunedì a venerdì, esclusi tutti i giorni dei mesi di luglio, agosto, dicembre, gennaio.



L'unica SPA termale dell'Umbria

Info e prenotazioni 0743-91705 – www.bagnitriponzo.it

Come ottenere i migliori benefici dall'acqua termale dei Bagni di Triponzo.

Le nostre vasche sono alimentate con acqua solfurea dalle riconosciute qualità terapeutiche e certificate per uso bagni dal 1927. Le vasche con temperature non superiori a 33°C permettono una lunga balneazione senza alterazioni di pressione. I minerali presenti e disciolti in acqua, come ZOLFO e MAGNESIO, sono particolarmente efficaci per la salute della pelle e per la distensione muscolare. Iniziare il percorso SPA Termale immergendosi nella vasche, partendo da quella a temperatura minore e proseguire con la balneazione verse quella a temperatura sompre maggiore.

balneazione verso quelle a temperatura sempre maggiore.							
Fonte di Virgilio 27/30°C	Tepidarium 31/32°C	Vasca delle Fate 32/33°C					
Il piacere di un bagno rigenerante completamente immersi nella natura massaggiati da 10 cascate cervicali	Una moderna declinazione delle terme romane per compensare la temperatura del corpo dopo un bagno di calore	Con le sue 12 postazioni idromassaggio dona un piacere immediato, amplificando l'azione calmante e distensiva, sulla muscolatura, dovuta al magnesio					

Nell'area ipogea della *Grotta di Alcina* il percorso benessere si snoda tra *l'alternanza di caldo e freddo.* Vaso-dilatazione, Vaso-costrizione e assobimento dei minerali, sono le giuste azioni per sperimentare e raggiungere un profondo ed efficace benessere terapeutico!

Alternare ai Bagni Termali il percorso benessere mediante un "Bagno di Calore", utilizzando la "Sauna" oppure del "Bagno di Vapore".



• La <u>"Sauna"</u> è un ambiente in legno con panche a diversa altezza su cui stendere il proprio telo prima di sedersi. La temperatura varia dai 65° C delle sedute inferiori agli 80° C delle sedute superiori. Il caldo agisce sull'apparato circolatorio e stimola ossigenazione dei vasi sanguigni. Il metabolismo si rinforza ed aumentano le difese del sistema immunitario, mentre la pelle subisce un processo di purificazione. La Sauna favorisce la riduzione dei dolori reumatici poiché il caldo secco, penetrando in profondità, rilassa i tessuti e la muscolatura donando un piacevole sollievo.



- <u>Il "Bagno di Vapore"</u> è un ambiente dove il valore di umidità è pari al 100% e la temperatura varia dai 45°C ai 55°C. Si accede senza spugne e si resta seduti o distesi sulle panche. La doccina serve per bagnare la seduta prima di sedersi e per rinfrescarsi in caso di calore essessivo. Il <u>"Bagno di Vapore"</u> può contribuire a rafforzare le vie respiratorie.
- Dopo una seduta "Sauna" o "Bagno di Vapore", che non deve durare mai più di 10 minuti, è necessario "raffreddare" il proprio corpo. Immergesi COMPLETAMENTE (anche con la testa) nella Fonte di Virgilio oppure nel

Tepidarium per almeno 20 minuti, permettendo all'acqua di riequilibrare la temperatura corporea.

Si accede **nella "Sauna" e nel "Bagno di Vapore" a piedi nudi**, quindi **senza ciabatte**. Le attrezzature della SPA termale come vasche, idromassaggi, sauna, bagno di vapore e tutte le altre, si utilizzano sotto la propria responsabilità. Il personale è disponibile per ogni informazione.



MASSAGGI BENESSERE

MASSAGGI BENESSERE INDIVIDUALI	Tempo	Prezzo
VISO - Rilassante, distensivo ed idratante.		30€
RELAX 25 - Eseguito sulla parte superiore del corpo	25'	45€
RELAX 50' - Eseguito su tutto il corpo, rilassante profondo per distendere corpo e mente	50'	75€
MASSAGGIO PLANTARE - Massaggio distensivo per arco plantare e polpacci	25'	45€
TONIFICANTE 25' - Manipolazioni energiche e profonde su parte del corpo	25'	55€
TONIFICANTE 50' - Manipolazioni energiche e profonde sulla maggior parte del corpo	50'	80€
DRENANTE GAMBE 35' - Stimola il microcircolo delle gambe e aiuta a ridurre i liquidi in eccesso	35'	60€
DRENANTE BODY50'- Stimola il microcircolo in tutto il corpo e aiuta a ridurre i liquidi in eccesso	60'	90€
PIETRE CALDE - Massaggio distensivo, rilassante e rigenerativo eseguito con pietre calde	75'	100€
MASSAGGI BENESSERE DI COPPIA	Tempo	Prezzo
RELAX 50' - Rilassante per distendere corpo e mente, eseguito nella Suite di coppia	50'	150€
RELAX CON PIETRE CALDE - Eseguito con pietre calde nella Suite di coppia	75'	200€
TRATTAMENTI WELLNESS	Tempo	Prezzo
AROMASSAGE 30' Lavanda - Massaggio aromatico con olio essenziale di Lavanda per viso e gambe		55€
AROMASSAGE 30' Menta – Massaggio aromatico con olio essenziale di Menta per schiena, spalle, collo	30'	55€
AROMASSAGE 50' - Massaggio aromatico rilassante con crema e mix di oli essenziali	50'	85€
TRATTAMENTI OLISTICI	Tempo	Prezzo
RIFLESSOLOGIA PLANTARE - Stimolazione "punti riflessi", mediante pressioni sui piedi		60€
AYURVEDICO - Armonizza corpo e mente con la circolazione vascolare e dei fluidi vitali	50'	90€
ANTIAGING VISO CON FANGO ESTETICO	Tempo	Prezzo
SMART FACE - 3 anni in 30 minuti - Maschera viso con argilla bianca e acqua termale.	30'	60€
LUMI FACE – 7 anni in 70 minuti - Trattamento ANTIAGING VISO elimina i segni del tempo	70'	95€
FANGO CORPO	Tempo	Prezzo
SMART BODY - Trattamento fango per torace o schiena con massaggio di 20'.	50'	8o€
TOTAL BODY - Trattamento fango Total Body con azione riducente, drenante e tonificante	70'	150€
MODELLANTE GAMBE & GLUTEI		
GAMBE FRESCHE & LEGGERE - Trattamento Profondo Massaggio drenante a base di Crio Oil e gocce di menta, adatto a gambe stanche e pesanti	50'	70€
GAMBE PERFETTE - Tonifica gambe e glutei con fango specifico	60'	90€

Prima di riceve un massaggio e/o un trattamento è richiesto all'ospite di fornire indicazioni su eventuali allergie, traumi, condizione fisica, stato interessante.

L' eventuale riscontro di controindicazioni che possano influire negativamente comporta la modifica del trattamento o massaggio.