

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 <i>5 ore di SPA</i> Check-IN dalle ore [10]-[12]-[14]	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€
	SPA TIME & Lunch	85€	80€
ven/sab/dom 14-19	APERISPA – Degustazione, Drink & 5 ore di SPA	68€	
SPA DAY <i>Relax senza limiti</i> [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 OGNI SABATO [18:00 – 23:00]	Terme di Notte SPA	55€	
	Terme di Notte SPA & Pinsa Romana	65€	
	Terme di Notte SPA & Selezione di Salumi e Formaggi	70€	
Ristorante	12:30-14:00 (lun-dom) - 19:30-20:45 (sab/Terme di Notte)	Pasti fuori pacchetto €	
INSALATA: fantasia di insalata da comporre a piacere con ingredienti disponibili + acqua minerale.		15€	
PINSA (TIME+DAY) Pinsa "Margherita" + acqua minerale.		15€	
1° PIATTO: Un primo piatto a scelta dal menu alla carta + acqua minerale.		15€	
SELEZIONE DI SALUMI E FORMAGGI: eccellenze del territorio + acqua minerale.		20€	
LUNCH: degustazione con antipasto, primo, secondo e dolce + acqua minerale		40€	
DEGUSTAZIONE & DRINK: una selezione preparata dallo Chef con un cocktail dalla carta del Bar		20€	
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.			

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 verso quelle a temperatura sempre maggiore.

<u>Fonte di Virgilio 27/30°C</u>	<u>Tepidarium 31/32°C</u>	<u>Vasca delle Fate 32/33°C</u>
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 assorbimento 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 **"Sauna"** 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.



- Il **"Bagno di Vapore"** 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 doccia serve per bagnare la seduta prima di sedersi e per rinfrescarsi in caso di calore eccessivo. Il **"Bagno di Vapore"** 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.

Buon relax nell'unica SPA termale dell'Umbria!

MASSAGGI BENESSERE

MASSAGGI BENESSERE INDIVIDUALI		Tempo	Prezzo
VISO - Rilassante, distensivo ed idratante.		15'	30€
RELAX 25 - Eseguito su parte 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 BODY60'- Stimola il microcircolo in tutto il corpo e aiuta a ridurre i liquidi in eccesso		60'	90€
MASSAGGI BENESSERE DI COPPIA		Tempo	Prezzo
RELAX 50' - Rilassante per distendere corpo e mente, eseguito nella Suite di coppia		50'	150€
TRATTAMENTI AROMATICI		Tempo	Prezzo
AROMASSAGE 30' Lavanda - Massaggio con olio essenziale di Lavanda per viso e gambe		30'	55€
AROMASSAGE 30' Menta - Massaggio 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€

Prima di ricevere un massaggio/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.

Massaggi e trattamenti disponibili su prenotazione, non rimborsabili.