




SPA TERMALE		Aperta da Lunedì a Domenica dalle 10:00 alle 19:00 - <u>Mercoledì chiuso</u>	FESTIVI & PREFESTIVI (a)	GIORNI FERIALI (b)
SPA TIME <i>5 ore di SPA</i> Check-in alle ore [10]-[12]-[14]	SPA TIME [10:00-15:00]-[12:00-17:00]-[14:00-19:00]		42€	39€
	SPA TIME & menu Insalata/Pinsa/1°Piatto		56€	53€
	SPA TIME & Selezione di Salumi e Formaggi		60€	56€
	SPA TIME & Lunch		75€	70€
SPA & APERISPA 14-19 - Drink & Degustazione dei prodotti della Valnerina			ven./sab./dom.	60€
SPA DAY <i>Relax senza limiti</i> Orario [10:00 – 19:00]	SPA DAY		69€	65€
	SPA DAY & menu Insalata/Pinsa/1°Piatto		80€	75€
	SPA DAY & Selezione di Salumi e Formaggi		85€	80€
	SPA DAY & Lunch		98€	92€
TERME di NOTTE OGNI SABATO 18:00-23:00	Terme di Notte SPA			45€
	Terme di Notte SPA & Pinsa Romana			56€
	Terme di Notte SPA & Selezione di Salumi e Formaggi			60€
Ristorante ACQUAFORTE: orario 12:30-14:00 (lun-dom) - Pinseria: 19:30-20:45 (sab) - Mercoledì chiuso				
LUNCH: menu alla carta servito al tavolo, con primo, secondo, contorno, dolce + acqua minerale.				
INSALATA: fantasia di insalata, servita al tavolo, da comporre a piacere con ingredienti disponibili + acqua minerale.				
PINSA (TIME/DAY): 1 Pinsa Romana, servita al tavolo, gusto "Margherita" + 1 birra/bibita analcolica.				
1° PIATTO: Un primo piatto, servito al tavolo, a scelta dal menu alla carta + acqua minerale.				
SELEZIONE DI SALUMI E FORMAGGI: eccellenze del territorio, servite al tavolo + acqua minerale.				
PINSA TERME DI NOTTE: 1 Pinsa Romana gusto a scelta dal menu, servita al tavolo + acqua minerale				
Lunch 35€ Insalata/Pinsa/1°Piatto 14€ Salumi e formaggi 16€ Drink& Degustazione prodotti della Valnerina 19€				
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, 4 postazioni idromassaggio, temperatura acqua di vasca 27/29° C.				
3) GROTTA DI ALCINA*: ambiente artificiale ipogeo, con sauna, bagno di vapore, doccia emozionale, 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.				
7) KIT SOLARIUM: sdraio o lettino a bordo vasca, ombrellone.				
Non è consentito soffermarsi nella SPA e/o negli spogliatoi oltre l'orario del proprio turno.				
Ogni ospite è tenuto a concludere il proprio soggiorno SPA entro l'orario del proprio turno: [10->15], [12->17], [14->19], [18->23]				
a) FESTIVI e PREFESTIVI e tutti i giorni dei mesi di luglio, agosto, dicembre, gennaio.				
b) FERIALE i giorni da lunedì a venerdì, esclusi tutti i giorni dei mesi di luglio, agosto, dicembre, gennaio.				

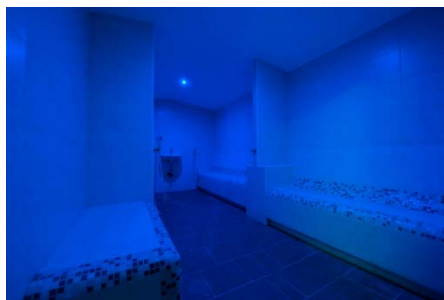
Come ottenere i migliori benefici dall'acqua termale dei Bagni di Triponzo.

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.

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 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 essessivo. 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 INDIVIDUALI		Tempo	Prezzo
VISO - Rilassante, distensivo ed idratante.		15'	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 energetiche e profonde su parte del corpo		25'	55€
TONIFICANTE 50' - Manipolazioni energetiche 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 BODY 50' - 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
SKIN&TONIC - Massaggio benessere e trattamento superficiale corpo con acqua termale		40'	70€
AROMASSAGE 30' Lavanda - Massaggio aromatico con olio essenziale di Lavanda per viso e gambe		30'	55€
AROMASSAGE 30' Menta - Massaggio aromatico con olio essenziale di Menta per viso e gambe		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		40'	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'	80€
TOTAL BODY - Trattamento fango Total Body con azione riducente, drenante e tonificante		70'	150€
MODELLANTE GAMBE & GLUTEI			
GAMBE FRESCHE & LEGGERE - Trattamento con massaggio drenante con Crio Oil e gocce di menta per gambe stanche e pesanti		50'	70€
GAMBE PERFETTE - Tonifica gambe e glutei con fango specifico		60'	90€
ESFOLIANTE SUPERFICIALE			
SAVONAGE BODY - Esfoliante, con manopole saponate e flusso d'acqua termale		15'	30€
SCRUB BODY - Con acqua termale crema di riso		25'	50€
SCRUB BODY & CREAM - A base di crema di riso / & crema idratante		40'	80€