

# SPA

AP ELEMENTS

## CUIDADO E HARMONIA NOS PEQUENOS DETALHES

### RITUAIS

#### AR - BRISA SUAVE - 80' | 95€

Evasão reconfortante da brisa suave de menta e tomilho selvagem, aliada a uma massagem localizada e a um facial nutritivo. Sinta-se leve e revitalizado/a!

#### ÁGUA - FLUIR E REFRESCAR - 80' | 95€

Mergulho remineralizante, inicia com uma esfoliação corporal de sais marinhos, seguido de uma massagem drenante ao ritmo das ondas. Recarrega minerais e liberta tensões.

#### FOGO - REVIGORANTE 80' | 95€

Abraço quente das pedras vulcânicas aliada a técnicas de massagem profundas e descontracturantes com as propriedades energizantes do óleo essencial de alecrim e rosmaninho. Sinta-se revigorado/a!

#### ELEMENTS FOR 2 - 50' | 135€

Libertar dos sentidos numa experiência a dois. Puro relaxamento numa envolveria de óleo essencial de flor de jasmim, flor de rosa e tangerina.

### FACIAIS

#### NUTRIÇÃO PROFUNDA 50' | 75€

Devolve uma hidratação de longa duração reforçando a barreira lipídica da pele.

#### DETOX 50' | 75€

Facial desintoxicante, com propriedades antioxidantes e nutritivas, promove a eliminação das toxinas, de modo a reequilibrar, restaurar e melhorar o aspeto natural da pele.

#### ANTI-AGE 50' | 75€

Facial com propriedades estimulantes, aumenta o sistema de defesa da pele e previne a perda da sustentação do tecido melhorando assim os sinais de envelhecimentos e firmeza cutânea.

### TRATAMENTOS DE CORPO

#### ESFOLIAÇÃO CORPORAL 40' | 60€

Esfoliação refrescante de sais marinhos que promove e estimula a renovação celular deixando a sua pele macia e sedosa.

#### DETOX FOOT SPA 35' | 50€

Esfoliação suave e massagem relaxante proporcionando uma agradável sensação de leveza e bem-estar nos pés.

#### FIRMEZA E ELASTICIDADE 50' | 75€

Tratamento efetuado em marquês de água aquecida, que oferece uma agradável sensação drenante de bem-estar, aliada à cromoterapia levando o seu corpo e mente a um profundo relaxamento utilizando produtos com diferentes princípios ativos que reafirmam e tonificam a pele.

#### DRENANTE E DESINTOXICANTE 50' | 75€

Tratamento efetuado em marquês de água quente, que oferece uma agradável sensação drenante de bem-estar, aliada à cromoterapia levando o seu corpo e mente a um profundo relaxamento, utilizando diferentes princípios ativos com ação desintoxicante e purificante levando à redução da retenção de líquidos.

### TRATAMENTOS HÚMIDOS

#### DUCHE VICHY 30' | 60€ - COM ESFOLIAÇÃO 50' | 100€

Massagem corporal de relaxamento profundo sob um Duche com jatos de baixa pressão de água quente.

#### DUCHE ESCOCÊS 15' | 50€

Jato de água quente alternado com água fria, que incide no corpo de forma ritmada e intensa. Indicado para problemas circulatórios e celulite.

### PROGRAMAS DE SPA

#### CIRCUITO DE SPA 1 DIA - 80€ | MEIO DIA 40€ | 1 HORA 25€ [Clientes externos]

Piscina aquecida com jatos de água, jacuzzi, banho turco, sauna e duche de contraste.

#### MAMMA MIA 50€ (por pessoa - mínimo de 4 pessoas)

Welcome Drink, Canapés e acesso ao circuito de SPA por 5 horas

### MASSAGEM

#### RELAX 25' | 50€ E 50' | 70€

Massagem relaxante com óleo essencial de bergamota, tangerina e palmarosa, proporciona uma sensação de bem estar e tranquilidade.

#### TERAPÊUTICA - DESPORTIVA 25' | 60€

Massagem localizada revigorante, combina as propriedades do balsamo de arnica e menta com técnicas de descompressão muscular profundas, trazendo alívio muscular imediato.

#### FUTURA MAMÁ 25' | 45€ E 50' | 65€ [a partir das 14 semanas]

Mimo especial para futuras mamãs! Massagem criada a pensar nas necessidades de uma gravidez calma e serena, em que o poder do toque promove o máximo conforto e relaxamento.

#### MIX & MATCH 50' | 90€

Massagem terapêutica e relaxante, especialmente indicada para o alívio de tensões musculares, numa combinação de técnicas e óleos adaptados às suas necessidades.

#### BACK AND NECK 50' | 85€

Massagem terapêutica específica para o alívio muscular das costas ombros e pescoço. Atua profundamente a nível muscular com diferentes técnicas de movimentos vigorosos, associados aos poderosos óleos essenciais de Menta e Salvia vai gerar um alívio imediato de tensões e dores musculares.

#### TEMPO EM FAMÍLIA 30' | 85€ [1 adulto e uma criança até aos 12 anos]

Massagem relaxante para disfrutar lado a lado da sua companhia favorita.

#### MASSAGEM DAS ESTRELAS 25' | 40€ [até aos 12 anos]

Os mais pequenos podem agora relaxar dos dias exaustivos de brincadeira com uma agradável massagem com técnicas e movimentos suaves.

### AP LAGO MONTARGIL SIGNATURE

#### SERENITY ELEMENTS 80' | 130€

Deixe-se envolver com uma agradável esfoliação corporal fazendo a renovação da barreira cutânea da pele do corpo e rosto, seguida de um envolvimento corporal e máscara de rosto nutritivas, finalizando com uma agradável hidratação profunda e relaxante.

#### BREEZE FROM THE LAKE 50' | 85€

Esta massagem de assinatura localizada combina diferentes técnicas de movimentos profundos e lentos na zona das costas, aliada ao poder da aromaterapia associado ao calor penetrante de óleos aquecidos terminando com uma fantástica massagem de rosto e cabeça.

HORÁRIO: 09:00 - 19:00

para marcações: + 351 242 241 252

Chamada para a Rede Fixa Nacional  
spa.montargil@ap-hotelsresorts.com



HOTELS & RESORTS

Estrada Nacional 2,  
7425-144 Montargil, Portugal . RNET 5845

# SPA

AP ELEMENTS

## CARE AND HARMONY IN THE SMALL DETAILS

### RITUALS

#### AIR - SOFT BREEZE - 80' | 95€

A comforting escape from the gentle breeze of mint and wild thyme, combined with a localised massage and a nourishing facial. Feel light and revitalised!

#### WATER - FLOW AND REFRESH - 80' | 95€

A remineralising dive, starting with a sea salt body scrub, followed by a draining massage to the rhythm of the waves. It recharges minerals and releases tension.

#### FIRE - INVIGORATING - 80' | 95€

The warm embrace of volcanic stones combined with deep, relaxing massage techniques and the energising properties of rosemary and lavender essential oil. Feel invigorated!

#### ELEMENTS FOR 2 - 50' | 135€

Unleash your senses in an experience for two. Pure relaxation enveloped in essential oils of jasmine flower, rose flower and mandarin.

### FACIALS

#### NUTRIÇÃO PROFUNDA 50' | 75€ DEEP NUTRITION 50' | 75€

Restores long-lasting hydration by strengthening the skin's lipid barrier.

#### DETOX 50' | 75€

Detoxifying facial, with antioxidant and nourishing properties, promotes the elimination of toxins in order to rebalance, restore and improve the skin's natural appearance.

#### ANTI-AGE 50' | 75€

Facial with stimulating properties, it increases the skin's defence system and prevents the loss of tissue support, thus improving the signs of ageing and skin firmness.

### BODY TREATMENTS

#### BODY EXFOLIATION 40' | 60€

Refreshing sea salt scrub that promotes and stimulates cell renewal, leaving your skin soft and silky.

#### DETOX FOOT SPA 35' | 50€

Gentle exfoliation and relaxing massage for a pleasant feeling of lightness and well-being in the feet.

#### FIRMNESS & ELASTICITY 50' | 75€

The treatment is carried out on a heated water table, which offers a pleasant draining sensation of well-being, combined with chromotherapy, taking your body and mind into deep relaxation using products with different active ingredients that firm and tone the skin.

#### DRAINING & DETOXIFYING 50' | 75€

The treatment is carried out on a hot water table, which offers a pleasant draining sensation of well-being, combined with colour therapy, taking your body and mind into deep relaxation, using different active ingredients with a detoxifying and purifying action, leading to a reduction in fluid retention.

### WET TREATMENTS

#### VICHY SHOWER 30' | 60€ - WITH EXFOLIATION 50' | 100€

Deep relaxation body massage under a shower with low-pressure hot water jets.

#### SCOTTISH SHOWER 15' | 50€

A jet of hot water alternates with cold water, which hits the body rhythmically and intensely. Suitable for circulatory problems and cellulite.

### SPA PROGRAMMES

#### SPA CIRCUIT 1 DAY - 80€ | HALF DAY 40€ | 1 HOUR 25€ [External clients]

Heated swimming pool with water jets, jacuzzi, Turkish bath, sauna and contrast shower.

#### MAMMA MIA 50€ [per person - minimum 4 people]

Welcome drink, canapés and access to the spa circuit for 5 hours

### MASSAGE

#### RELAX 25' | 50€ & 50' | 70€

Relaxing massage with bergamot, mandarin and palmarosa essential oils, providing a feeling of well-being and tranquillity.

#### SPORTS THERAPY 25' | 60€

This invigorating localised massage combines the properties of arnica and mint balsam with deep muscle decompression techniques, bringing immediate muscle relief.

#### FUTURE MUM 25' | 45€ & 50' | 65€ [from 14 weeks]

Special treat for mums-to-be! Massage created with the needs of a calm and serene pregnancy in mind, where the power of touch promotes maximum comfort and relaxation.

#### MIX & MATCH 50' | 90€

Therapeutic and relaxing massage, especially suitable for relieving muscle tension, using a combination of techniques and oils adapted to your needs.

#### BACK AND NECK 50' | 85€

A therapeutic massage specifically for relieving back, shoulder and neck muscles. It acts deeply on the muscles with different techniques of vigorous movements, combined with the powerful essential oils of Mint and Sage to provide immediate relief from muscle tension and pain.

#### FAMILY TIME 30' | 85€ [1 adult and one child up to 12 years old]

Relaxing massage to enjoy side by side with your favourite companion.

#### MESSAGE OF THE STARS 25' | 40€ [up to 12 years old]

The little ones can now relax from exhausting days of play with a pleasant massage using gentle techniques and movements.

### AP LAGO MONTARGIL SIGNATURE

#### SERENITY ELEMENTS 80' | 130€

Let yourself be enveloped in a pleasant body scrub that renews the skin barrier of the body and face, followed by a nourishing body wrap and face mask, finishing with a pleasant, deep and relaxing moisturiser.

#### BREEZE FROM THE LAKE 50' | 85€

This signature localised massage combines different techniques of deep and slow movements in the back area, combined with the power of aromatherapy and the penetrating heat of heated oils, ending with a fantastic face and head massage.

SCHEDULE: 09:00 - 19:00

for appointments: + 351 242 241 252

Calling the National Fixed Network  
spa.montargil@ap-hotelsresorts.com

  
HOTELS & RESORTS

Estrada Nacional 2,  
7425-144 Montargil, Portugal . RNET 5845