



## Menu de Massagens

### *Massage Menu*

#### **Massagem Relax | Corpo Inteiro**

*Massage Relax | Full Body*

60 min | 65€

#### **Massagem Relax | Costas e Cabeça**

*Massage Relax | Back and Head*

30 min | 50€

#### **Massagem Dolinas Duo | Uma relaxante experiência a dois**

*Dolinas Duo Massage | A relaxing experience for two.*

60 min | 140€

90 min | 180€

#### **Massagem Californiana | Movimentos longos, fluídos e envolventes**

*Californian Massage | Long, fluid, and involving movements*

60 min | 70€

90 min | 95€

#### **Massagem de Velas Quentes | O conforto e aroma da vela derretida a hidratar a pele**

*Hot Candle Massage | The comfort and scent of melted candle wax moisturizing the skin*

60 min | 80€

#### **Massagem Aromas d'Aire | Os aromas das serras na envolvimento de uma massagem**

*Aromas D'Aire Massage | The scent of mountains in a involving massage.*

60 min | 80€

90 min | 100€

#### **Massagem Deep Tissue | Pressão Forte**

*Deep Tissue Massage | Intense pressure*

60 min | 80€

#### **Massagem Desportiva | Ajuda na recuperação muscular e a evitar lesões**

*Sports Massage | Helps with muscle recovery and injury prevention*

60 min | 80€

## IT'S ALL ABOUT *relax..*

+351 244 202 222 | [info@dolinasclimbinghotel.com](mailto:info@dolinasclimbinghotel.com)

Condições: Sujeito a disponibilidade e marcação prévia.

Conditions: Subject to availability and advance reservation



# Dolinas Wellness Etiquette

## Reservas / Reservations

As Reservas deverão ser realizadas antecipadamente e directamente na recepção do Hotel, por telefone: +351 244 202 222 ou e-mail: [info@dolinasclimbinghotel.com](mailto:info@dolinasclimbinghotel.com).

*Reservations should be made in advance directly at the Hotel reception, by telephone: +351 244 202 222 or e-mail [info@dolinasclimbinghotel.com](mailto:info@dolinasclimbinghotel.com).*

## O que vestir / What to wear

O Dolinas Wellness & 360° Relax tem vestiários com cacifos. O uso de fato de banho é obrigatório em todo o circuito de águas e fato de treino e sapatilhas no ginásio.

*Dolinas Wellness & 360° has changing rooms with lockers. The use of bathing suits is required across the water circuit and tracksuit and trainers in the gym*

## Chegada / Arrival

Recomendamos que chegue 15 minutos antes da hora da sua reserva, de forma a evitar atrasos e ser devidamente encaminhado.

*We recommend that you arrive 15 minutes before your reservation, to avoid delays and be able to properly be treated.*

## Atraso / Delay

Informamos que em caso de atraso, não será possível prolongar o tempo previsto do tratamento de forma a não prejudicar as marcações seguintes e só será possível a remarcação se respeitada a nossa política de cancelamento (deve ser feita com 8 horas de antecedência).

*Please be advised that in case of delay, it will not be possible to extend the expected time of treatment in order not to jeopardise subsequent appointments and rescheduling will only be possible if our cancellation policy is respected (must be done 8 hours in advance).*

## Cancelamentos / Cancellation

Os cancelamentos ou alterações de reservas deverão ser feitos com uma antecedência mínima de 8 horas. O não cumprimento, significa o pagamento na íntegra do tratamento agendado.

*Cancellations or changes to reservations must be made at least 8 hours in advance. Failure to do so will result in full payment for the scheduled treatment.*

## Acesso / Access

Não poderão realizar quaisquer tratamentos as crianças com menos de 16 anos, excepto se autorizados por adultos.

*Children under the age of 16 cannot have any treatments, unless authorized by an adult.*

## Silêncio / Environment

Respeitosamente, pedimos para manter o silêncio, especialmente nas áreas de relaxamento e salas de tratamento. Agradecemos que os dispositivos eletrónicos estejam no modo "silêncio" ou desligados enquanto estiver nas nossas instalações.

*We respectfully ask that you maintain silence, especially in the relaxation areas and treatment rooms. We ask that electronic devices be turned to "silent" mode or turned off while you are in our facilities.*

# IT'S ALL ABOUT *relax..*

+351 244 202 222 | [info@dolinasclimbinghotel.com](mailto:info@dolinasclimbinghotel.com)

Condições: Sujeito a disponibilidade e marcação prévia.

Conditions: Subject to availability and advance reservation