



OTRAS ACTIVIDADES

YOGA: Organizamos sesiones de yoga para nuestros clientes en la terraza del hotel. Consulte en recepción el horario de las sesiones. Si desea una sesión privada, consulte a nuestro equipo de conserjería.

RUNNING: En la sala de Fitness, encontrará mapas de las rutas de running más atractivas por los alrededores del hotel (tanto por la ciudad, como por las playas). También se ofrecen sesiones privadas junto a un runner local.

BICICLETAS: Consulte disponibilidad en conserjería.

ENTRENADOR PERSONAL: Si prefiere una sesión de ejercicio más personalizada, pregunte en recepción.

NUTRICIÓN: Somos lo que comemos. El bienestar comienza desde dentro. Disfrute en todas nuestras propuestas (desayuno, restaurantes ...) de las recomendaciones más healthy.

MÚSICA: Disfrute de nuestras listas de música pensadas para el ejercicio o la relajación. Descúbralas en Spotify @unicohotels

*A veces lo más productivo es...
relajarse.*



INTRODUCCIÓN

Una renovada **WELLBEING AREA** ocupa el lado oeste en la 8ª planta del Grand Hotel Central. Con más de 200 m², este espacio está diseñado para ofrecer bienestar además de las mejores vistas de Barcelona.

Cuenta con un amplio y luminoso espacio de **FITNESS**, con equipos de última tecnología y algunas rutinas de ejercicios “recomendados” para mantenerse en forma, mientras está lejos de casa. En esta área se ofrecen también exclusivos tratamientos que completarán la experiencia, desde **THERMAL AROMATHERAPY** (tanto seca como húmeda), a una amplia selección de tratamientos de belleza y masajes con productos de **NATURA BISSÉ**.

Además, si el cliente lo desea, podrá participar en las sesiones de **YOGA** que se realizan los viernes a primera hora de la mañana.

THERMAL & AROMATHERAPY | 80 €

Desde la Antigua Roma, las civilizaciones han comprendido los poderes del Spa y la cultura de los baños termales, combinados con aromas naturales de las plantas, para optimizar la sensación de descanso y relajación.

En Grand Hotel Central, ponemos **THE THERMAL SUITE** a su disposición para disfrutar de:

SAUNA SECA: Mínima humedad y máxima temperatura (cómodamente soportable) donde el fresco aroma de los pinos ayudará a abrir los poros de la piel y eliminará toxinas y otras sustancias no

deseadas, activando la circulación del cuerpo. Recomendamos sesiones de un máximo de 15 minutos.

HAMMAM: Un ambiente de alta temperatura y 95% de humedad, donde inhalará el estimulante aroma de eucalipto, para limpiar el sistema respiratorio y renovarse. Recomendamos sesiones de un máximo de 15 minutos.

Con el fin de aprovechar al máximo la experiencia de la Wellness Suite, recomendamos una ducha fría después de cada sesión y un breve descanso después. Duración total aproximada: 45'

INFORMACIÓN GENERAL:
- Sea puntual, de lo contrario nuestros otros huéspedes se verán perjudicados.
- Desafortunadamente, tenemos que cobrar por las reservas canceladas con menos de 2 horas de antelación.
- Agua y toallas gratuitas



MASAJES Y TRATAMIENTOS CON PRODUCTOS NATURA BISSÉ

> **MASAJE PERSONALIZADO**
30 Min - 70 € | 60 Min - 115 € | 90 Min - 150 €
Un masaje que se adapta a lo que usted necesita. Indique a nuestras terapeutas sus preferencias

> **DEEP TISSUE**
60 Min - 115 € | 90 Min - 150 €
Relaja · Alivia · Calma
Relaje tensiones y restablezca el equilibrio con este masaje que trabaja las inserciones musculares de manera lenta y precisa, descomprimiendo la tensión.

> **REFLEXOLOGÍA PODAL**
30 Min - 70 € | 60 Min - 115 €
Equilibra · Relaja
Experimente un beneficio integral en cuerpo y mente a través de las técnicas milenarias de la reflexología podal.

EXPERIENCIA PARA DOS

> **LOMI JUMA**
60 Min - 280 € (Incluye thermal 60 min. Te y fruta fresca)
Revitaliza · Equilibra · Calma
Mejore la microcirculación y restablezca el equilibrio y la armonía entre cuerpo y mente. Un oasis de paz para aliviar el estrés y restaurar el bienestar físico y mental.

TRATAMIENTOS CORPORALES BY NATURA BISSÉ BARCELONA

> **QUIROSPORT**
30 Min - 75 € (Focalizado en una zona del cuerpo) | 60 Min - 130 € (Integral)
Relaja · Alivia · Calma
Un masaje deportivo ideal para la recuperación total del cuerpo, centrándose en la tensión y los músculos doloridos.

> **RECUPERACIÓN POST SHOPPING**
30 Min - 75 € (Trabajo de piernas) | 60 Min - 130 € (Integral)
Estimula · Revitaliza · Recarga
Tome un descanso para recuperarse tras un largo día de compras. Cuide sus pies y sus piernas con un masaje revitalizante by Natura Bissé.

> **LOMI JUMA**
60 Min - 140 €
Revitaliza · Equilibra · Calma
Mejore la microcirculación y restablezca el equilibrio y la armonía entre cuerpo y mente. Un oasis de paz para aliviar el estrés y restaurar el bienestar físico y mental.



**Los signatures massages se realizan con aceites secos de Natura Bissé
Pregunte a nuestros terapeutas sobre el producto Natura Bissé más adecuado para su piel.*

TRATAMIENTOS FACIALES BY NATURA BISSÉ BARCELONA

> **FACIAL EXPRESS** 30 Min - 75 € | 60 Min - 130 €
Limpia · Hidrata · Suaviza
Ideal para recuperar la luminosidad y tersura en todo tipo de pieles y en muy poco tiempo. Perfecto como puesta a punto.

> **D – STRESS** 60 Min - 130 €
Oxigena · Hidrata · Descongestiona
Una exclusiva terapia de oxígeno para cara y espalda. Este tratamiento no solo desintoxica e hidrata las áreas específicas, sino que también relaja el cuerpo, proporcionando así una increíble sensación de calma y bienestar.

> **RITUAL FACIAL CITRUS AROMATERAPIA** 60 Min - 150 €
Antioxidante · Hidratante · Revitalizante
Tratamiento antioxidante, reafirmante que proporciona luminosidad y revitaliza la piel.

> **WHITE DIAMOND SYSTEM** 60 Min - 150 €
Unifica e ilumina el tono de la piel.
Tratamiento exclusivo que difumina de forma efectiva las manchas cutáneas. Para un cutis más uniforme e increíblemente luminoso.

BEAUTY

- > **PEDICURA COMPLETA** 75 €
- > **PEDICURA SPA** 90 €
- > **MANICURA SPA** 70 €
- > **MANICURA SHELLAC** 85 €
- > **MAQUILLAJE** 75 €
- > **BRUSHING BLOW DRY** 90 €
- > **BRUSHING Y SESIÓN DE MAQUILLAJE** 130 €
- > **LIFTING DE PESTAÑAS** 140 €