



WELLBEING

GRAND HOTEL  
**CENTRAL**  
★★★★★  
BARCELONA

INTRODUCCIÓN | *INTRODUCTION*

P. 3

ZONA TERMAL & AROMATERAPIA | *THERMAL & AROMATHERAPY*

P. 4

MASAJES Y TRATAMIENTOS | *MASSAGES & TREATMENTS*

P. 5

BELLEZA | *ACTIVITIES*

P. 6

ACTIVIDADES | *ACTIVITIES*

P. 7

## INTRODUCCIÓN *INTRODUCTION*

---

Le invitamos a explorar un oasis de relajación y bienestar en nuestra wellbeing area. Diseñada para su bienestar, cuenta con un espacio fitness exclusivo y funcional, con la gama más alta de máquinas de Technogym. También contamos con una amplia carta de masajes y tratamientos con la lujosa y premiada internacionalmente Natura Bissé.

*We invite you to explore an oasis of calm and relaxation in our wellbeing area. An area laid out for your wellbeing that features an exclusive fitness equipped with top of the range Technogym equipment. We also have an extensive menu of massages and treatments offered with the luxurious and award-winning brand, Natura Bissé.*



## ZONA TERMAL & AROMATERAPIA THERMAL & AROMATHERAPY

---



Nuestra zona termal está a disposición de nuestros huéspedes e incluye:

**SAUNA SECA:** mínima humedad y temperatura cómodamente soportable. Esta sauna ayuda a abrir los poros de la piel eliminando toxinas y activando la circulación.

**HAMMAM:** un ambiente de alta temperatura y 95% de humedad, donde inhalará el estimulante aroma de eucalipto, para limpiar el sistema respiratorio y renovarse.

Con el fin de aprovechar al máximo la experiencia de la zona termal, recomendamos una ducha fría después de cada sesión, y un breve descanso después. Duración recomendada: 45 minutos.

Horario de apertura: Todos los días de 12:00 a 8:00pm.

*In our spa you will find at your disposal:*

*DRY SAUNA: minimum humidity and temperatures that the body can withstand comfortably. It will help open the skin pores to eliminate toxins as well as activate the circulation.*

*HAMMAM: an environment of high temperatures and 95% humidity where you will inhale the exhilarating sensation of eucalyptus, a refreshing aroma to clear the respiratory system and become renewed.*

*In order to take full advantage of the Thermal area we recommend a cold shower after each of the sessions and a leisurely rest afterwards. Recommended overall duration: 45 minutes.*

*Opening hours: Every day from 12:00pm to 8:00pm.*

## FACIALES

### FACIAL

---

#### DIAMOND EXPERIENCE FACIAL RITUAL

60 MIN - 140€ - BY NATURA BISSÉ

Nuestro tratamiento más exclusivo anti-edad. Reafirma, nutre y difumina líneas de expresión.

*Our most luxurious anti-aging treatment. Diminishes fine lines with intensive lifting and firming effects.*

#### CITRUS VITA-ESSENCE

60 MIN - 130€ - BY NATURA BISSÉ

Tratamiento antioxidante que devuelve la firmeza, elasticidad y luminosidad a la piel.

*Antioxidant treatment that restores the firmness, elasticity and luminosity to your skin.*

#### 02 RELAX

60 MIN - 130€ - BY NATURA BISSÉ

Tratamiento purificante que oxigena la piel y la deja visiblemente más luminosa.

*Purifying treatment that leaves the skin refreshed, oxygenated, and visibly more luminous.*

## CORPORALES

### BODY

---

#### RITUAL DIAMOND WELL-LIVING



60 MIN - 150€ | 90 MIN - 190€  
BY NATURA BISSÉ

Un masaje personalizado de ingredientes naturales que transforma cuerpo y mente. Una exfoliación que renueva tu piel y tus sentidos.

*Mosaic of natural ingredients. Custom-made massage that transforms your mind and body. Exfoliation that renews your skin and senses.*

#### MASAJE RELAJANTE

30 MIN - 75€\* | 60 MIN - 140€ | 90 MIN - 170€

Masaje con aceites esenciales de naranja y lavanda que calman y equilibran nuestro cuerpo.

*A relaxing massage with essential oils of orange and lavender that provides a deep sense of calm and wellbeing.*

#### MASAJE BIENESTAR

30 MIN - 75€\* | 60 MIN - 140€ | 90 MIN - 170€

Masaje del tejido muscular profundo que alivia tensiones y oxigena el cuerpo.

*Deep tissue massage to alleviate tensions and oxygenate the muscles.*

#### MASAJE BESPOKE

30 MIN - 75€\* | 60 MIN - 140€ | 90 MIN - 170€

Masaje personalizado que se concentra en un área específica del cuerpo para favorecer la armonía física y mental.

*A personalized massage that focuses on one specific area of the body to provide physical and mental harmony.*

#### PODAL REFLEXOLOGY

45 MIN - 95€

Técnica que estimula puntos específicos de los pies y aporta beneficios para todo el cuerpo.

*A technique that stimulates specific points of the feet to benefit the whole body.*

BELLEZA  
*BEAUTY*

---

**MANICURA** / *MANICURE*

**PEDICURA** / *PEDICURE*

**MANICURA & PEDICURA SHELLAC**  
*SHELLAC MANICURE & PEDICURE*

**PELUQUERÍA** / *HAIR DRESSING*

**MAQUILLAJE** / *MAKE-UP*

Disponemos de todos estos servicios bajo demanda, consulte en recepción.

*We have all these services available on demand, please contact reception.*



## ACTIVIDADES *ACTIVITIES*

---

Consulte nuestras clases de yoga y actividades de Wellbeing en recepción.

*For information about our Yoga classes & Wellbeing activities, please contact reception.*

Le proponemos fantásticos circuitos de running que recorren la ciudad. Para información y reservas, consulte con recepción.

*We have come up with some great running routes through the city. For more information, please contact reception.*



## **CANCELACIONES**

### *CANCELLATIONS*

---

Si desea cancelar o cambiar su reserva, le rogamos avise con al menos 24h de antelación. Se le cargará el 100% de los tratamientos que se cancelen con menos de 24h o en caso de no acudir a la cita.

*If you wish to cancel or change your appointments, please let us know at least 24h in advance. We will charge 100% of treatments cancelled less than 24h or in case of no-show to the appointment.*

## **PUNTUALIDAD**

### *PUNCTUALITY*

---

Por respeto a reservas de otros clientes, por favor tenga en cuenta que no podremos extender su tiempo en caso de retraso.

*Out of respect for other guest's reservations, please note that we will not be able to extend your treatment time in case of delay.*

## **HORARIO DE APRTURA**

### *OPENING HOURS*

---

Cada día de 12pm a 8pm

*Open Every Day from 12pm to 8pm*

## **REGALA BIENESTAR**

### *WELLNESS GIFT*

---



Le ayudamos a elegir el tratamiento adecuado para esa persona tan especial. Consulte en la recepción o a través de nuestra página web.

*We will help you to select the appropriate treatment for a special person. Ask reception or on our website.*

[grandhotelcentral.com](http://grandhotelcentral.com)

## **CÓMO RESERVAR**

### *HOW TO BOOK*

---

[info@grandhotelcentral.com](mailto:info@grandhotelcentral.com)  
[grandhotelcentral.com](http://grandhotelcentral.com)  
Tel. +34 932 957 900

Our partner:



**NouvoBisse**  
ESTABLISHMENT

*Find the best version of you*