

evidência  
**belverde**  
★★★★HOTEL



**SANUM PER  
AQUA ATITUDE**

# Spa GYM



## Horário

De domingo a quinta-feira: das 09h00 – 19h00

Sexta-feira e sábado: das 9h00 - 21h00

**Idade mínima:** 16 anos

## Schedule

*From sunday to thursday: from 9am – 7pm*

*Friday and saturday: from 9am - 9pm*


**Minimum age:** 16 years old



O Spa Atitude oferece o usufruto do **Circuito de Águas** para completar o seu momento de Spa

*The Spa Atitude offers you the enjoyment of the **Water Circuit** to complete your Spa moment*

 Av. de Belverde 70, 2845-483 Amora

 +351 210 426 900 (chamada para a rede fixa nacional)

 [spatitude@belverdelisbonhotel.com](mailto:spatitude@belverdelisbonhotel.com)

## PARA O MOMENTO DE SPA PERFEITO

Queremos que relaxe: para descontrair e inspirar o ambiente, pedimos que chegue com uma antecedência de 20 minutos.

Poderá induzir o relaxamento tomando um duche ao chegar e silenciando o seu telefone. Terá ao seu dispor um cacifo onde encontrará um roupão, uma toalha e chinelos.

Não é obrigatório o uso de touca. Contudo, os cabelos deverão ser mantidos presos aquando do usufruto do Circuito de Águas.

Lembre-se: esforçamo-nos para proporcionar momentos de puro relaxamento. Contamos com a sua colaboração informando-nos de questões de saúde pertinentes ou de pormenores importantes para si, como o volume da música ou até mesmo a temperatura da sala.

Ao sair, poderá deixar os itens usados no cacifo que colocámos ao seu dispor. Esperamos recebê-lo/a em breve!

## FOR THE PERFECT SPA MOMENT

*We want you to relax: to unwind and inspire the atmosphere, we ask you to arrive 20 minutes earlier. You can induce the relaxation by taking a shower upon arrival and muting your phone.*

*You will have access to a locker where you will find a robe, towel and slippers.*

*It is not mandatory to use a swimming cap. However, you must keep your hair tied while on the Water Circuit.*

*Remember: we try our best to provide moments of total relaxation. We count on your cooperation to let us know of any health issues or important details, such as the music volume or the room temperature.*

*When leaving, you can deposit the used items on the locker that was provided to you. We hope to welcome you soon!*



Este é o seu momento para encontrar-se com o seu próprio eu.



**TERAPIAS DE  
BEM - ESTAR  
WELLNESS  
THERAPIES**

## ATITUDE RELAX

Massagem profunda de relaxamento de corpo inteiro com óleo neutro. Começando com uma leve massagem facial com um creme neutro, com massagem de libertação dos tecidos moles do pescoço.

*Deep, full-body relaxation massage with neutral oil. Starting with a light face massage with a neutral cream, with neck soft tissue liberation massage.*

**77€**

60 minutos, uma pessoa  
*60 minutes, one person*

**105€**

90 minutos, uma pessoa  
*90 minutes, one person*

**154€**

60 minutos, casal  
*60 minutes, couple*

**210€**

90 minutos, casal  
*90 minutes, couple*



## ATITUDE AROMATHERAPY

Massagem revigorante com aromaterapia de corpo inteiro com alongamento articular como pescoço, braços e pernas.

*Invigorating massage with full body aromatherapy with joint stretching such as neck, arms and legs.*

**83€**

60 minutos, uma pessoa  
*60 minutes, one person*

**165€**

60 minutos, casal  
*60 minutes, couple*



## ATITUDE EXPRESS

Massagem de relaxamento nas pernas e costas com óleo neutro.

*Relaxation massage on legs and back with neutral oil.*

**50€**

30 minutos, uma pessoa  
*30 minutes, one person*

**100€**

30 minutos, casal  
*30 minutes, couple*

## ATITUDE DEEP TISSUE

Massagem profunda de tecidos moles dirigida para aliviar a tensão muscular como contraturas, torcicolo, fadiga muscular.

*Deep soft tissue massage directed to relieve muscular tension like contractures, torticollis, muscular fatigue.*

**66€**

30 minutos, uma pessoa

*30 minutes, one person*

## ATITUDE BABY ON BOARD

A massagem só pode ser realizada com mais de 15 semanas de gravidez. Massagem dirigida à drenagem linfática nas pernas e após a posição lateral das costas e pescoço.

*Massage can only be performed more than 15 weeks of pregnancy. Massage directed to lymphatic drainage in the legs and after lateral position the back and neck.*

**61€**

30 minutos, uma pessoa

*30 minutes, one person*



## GEOTHERMAL

Massagem de relaxamento para aliviar a tensão muscular com pedras quentes em todo o corpo. Massagem com um óleo neutro e é adicionado pedras quentes à massagem simultaneamente.

*Relaxation massage to relieve muscle tension with hot stones throughout the body. Massage with a neutral oil and add hot stones to the massage simultaneously.*

**88€**

60 minutos, uma pessoa  
*60 minutes, one person*

**176€**

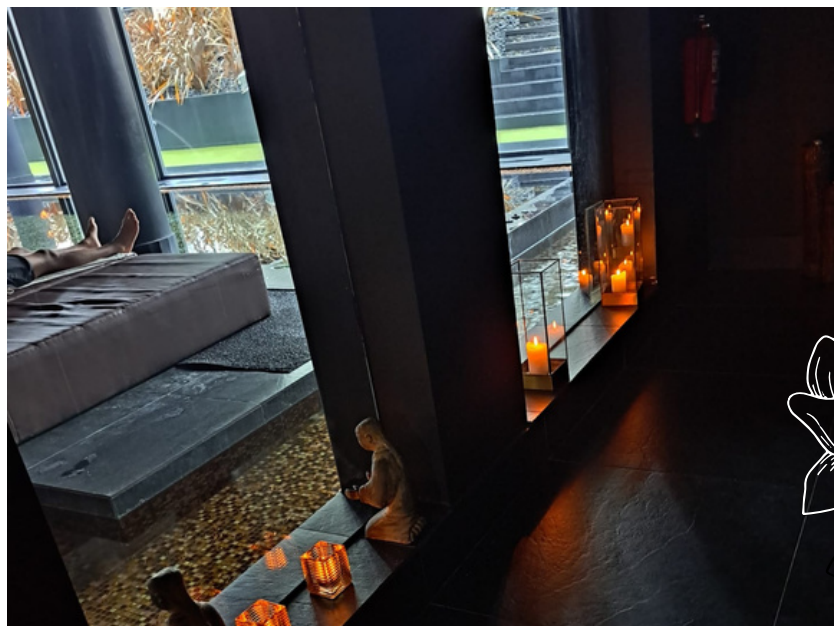
60 minutos, casal  
*60 minutes, couple*

**105€**

90 minutos, uma pessoa  
*90 minutes, one person*

**210€**

90 minutos, casal  
*90 minutes, couple*







RITUAIS DE  
CORPO  
BODY RITUALS

## ATITUDE SCRUB

Massagem com ritual de esfoliação no corpo todo, logo de seguida uma massagem de relaxamento localizada.

*Massage with ritual exfoliation throughout the body, followed by localized relaxation massage.*

**77€**

50 minutos, uma pessoa  
*50 minutes, one person*

**154€**

50 minutos, casal  
*50 minutes, couple*



## AROMATHERAPY RITUAL SCRUB

Massagem com ritual de esfoliação no corpo todo, logo de seguida uma massagem de relaxamento de 30 min pernas e costas.

*Massage with exfoliation ritual throughout the body, followed by a 30 min relaxation massage on the legs and back.*

**100€**

60 minutos, uma pessoa  
*60 minutes, one person*

**198€**

60 minutos, casal  
*60 minutes, couple*



**CUIDADO  
CORPORAL  
BODY CARE**

## MASSAGEM ANTI-CELULITICA

Massagem localizada com efeito redutor e modelador que ajuda na eliminação da gordura localizada.

*Localized massage with effect of reduction and shaping effect which contributes to the removal of localized fat.*

**83€**

60 minutos

*60 minutes*

## MASSAGEM TONIFICANTE

Massagem de pressão intensiva, combinada com o uso de creme com compostos ativos que melhoram o contorno corporal e os tons de pele.

*Intensive pressure massage, combined with the use of cream with active compounds enhancing the body contour and skin tones.*

**83€**

60 minutos

*60 minutes*

