



THE SPA





Mímese

**Inhala, exhala. Cierra los ojos, y tómate tu tiempo.
¿Qué tal un masaje? Nuestro equipo de Spa, te ayudará a encontrar el
tratamiento adecuado que se adapte a tus necesidades.**

Refresca tu cuerpo, despeja tu mente y relaja tu alma.

Breathe in, breathe out. Close your eyes and take time for yourself. How about a massage? Our friendly spa team will be help you finding the right treatment that fits your needs.

Refresh your body, clear your mind and relax your soul.





ACCESO A SPA & GIMNASIO

The Spa & Gym

Acceso a SPA The SPA

Horarios Opening hours	Huéspedes Hotel guest	Otros clientes External guest
11:00 h. - 20:00 h.	€ 5 / acceso 1h. (Incluyendo el área de saunas) € 5 / 1hour access (Including sauna area)	€ 15 / acceso 1h. (incluyendo el área de saunas) € 15 / 1hour access (including sauna area)

Incluye: Piscina interior y jacuzzi, pediluvio, piscina helada, ducha escocesa, sauna finlandesa, sauna infrarroja y vestuarios.
Included: Indoor pool & whirlpool bath, foot bath, plunge pool, Scottish shower, Finnish sauna, infrared sauna and changing rooms.

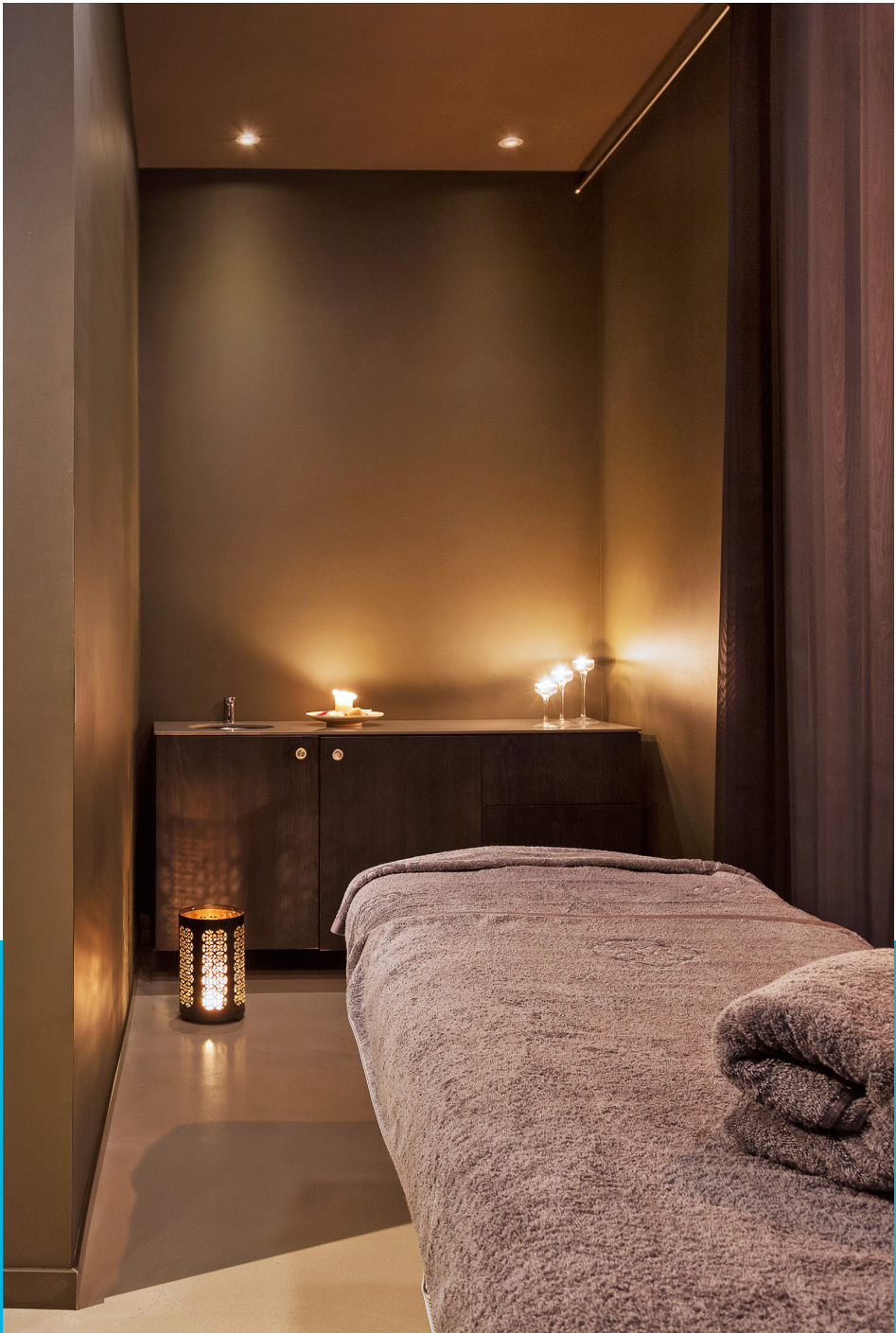
Acceso a Gimnasio The Gym

Horarios Opening hours	Huéspedes Hotel guest	Otros clientes External guest
09:00 h. - 21:00 h.	Incluido en la reserva Without extra charge	€ 40 al mes / per month

Incluye: Zona de cardio con 2 elípticas, 2 bicicletas, 1 máquina de remo, 2 cintas de correr y 1 máquina de step. Un sistema de CrossFit al aire libre. Equipamiento para musculación. **Included:** cardio area with 2 elliptical trainers, 2 bikes, 1 rowing machine, 2 treadmills, 1 stairs-climber, an outdoor crossfit area, muscle-building equipment

*El acceso al spa está permitido a todas las personas mayores de 12 años, excepto en el caso de la piscina interior; está también permitida todos los días a menores acompañados desde las 11:00 hasta las 19:00. Es obligatorio el uso de ropa de baño, ya que el acceso sin la misma tan sólo es posible en las saunas finlandesas en horario de 12:00 a 14:00 los lunes, miércoles y viernes. Por motivos de higiene, también es obligatorio el uso de gorro de baño y de calzado adecuado. Ambos productos se pueden adquirir a un precio de 3,00 € en la Recepción del SPA.

*Our spa is available for guests 12 years and over except for the indoor pool area, which is also accessible for accompanied children from 11:00 to 19:00 every day. The use of swimwear is mandatory, a nude recreation is only possible in our Finnish saunas from 12:00 to 14:00 on Monday, Wednesday and Friday. For hygiene purposes, slippers and swimming caps are mandatory in our spa - both items can be purchased at an additional charge (3€ per item) at our spa reception.



TRATAMIENTOS CORPORALES

Body treatments

Masaje holístico Técnica terapéutica relajante que alivia el estrés, el dolor físico y emocional. Holistic massage Relax therapeutic technique that relieves stress, physical and emotional pain.	€ 40 25min.	€ 75 50min.
Masaje descontracturante Masaje enérgico y profundo que ayuda a eliminar las tensiones musculares y reducir el estrés. Deep Tissue massage Energetic and deep massage that helps to eliminate muscular tension and reduce stress.	€ 40 25min.	€ 75 50min.
Masaje hawaiano Técnica manual intensa realizada con antebrazos, puños y palmas de las manos simulando las olas del mar. Hawaiian massage Intense manual technique performed with forearms, fists and palms of the hands simulating the waves of the sea.	€ 40 25min.	
Reflexología Técnica terapéutica basada en la estimulación de puntos reflejos en los pies. Reflexology Therapeutic technique based on the stimulation of reflex points on the feet.	€ 40 25min.	€ 75 50min.
Exfoliante corporal Limpieza profunda corporal que elimina las células muertas y reduce las sequedades por su poder regenerador. Body scrub Deep body cleansing that eliminates dead cells and reduces dryness due to its regenerative power.	€ 60 50min.	

TRATAMIENTOS CORPORALES

Body treatments

Chocolaterapia Tratamiento corporal de chocolate con peeling, envoltura & masaje. Chocolatherapy Chocolate body treatment with peeling, wrapping & massage.	€ 70 75min.
Piernas cansadas Masaje circulatorio que te ayuda a reactivar la circulación de retorno en piernas. Energising Leg Therapy Circulatory massage that helps you to reactivate return circulation in the legs.	€ 30 25min.
Tratamiento Aftersun Tratamiento refrescante que calma y ayuda a la regeneración de la piel disminuyendo la irritación e inflamación. Aftersun treatment Refreshing treatment that calms and helps the regeneration of the skin, reducing irritation and inflammation.	€ 80 75min.
Tratamiento Anticelulítico Tratamiento reductor y reafirmante que ayuda a eliminar la grasa localizada y destruir el tejido adiposo en barriga, abdomen y caderas. Anti-cellulite treatment Reducing and firming treatment that helps to eliminate localized fat and destroy adipose tissue in the belly, legs and hips.	€ 80 75min.
Tratamiento Détox Es un tratamiento desintoxicante, drenante y descongestivo cuerpo entero. Detox treatment It is a detoxifying, draining and decongestant fullbody treatment.	€ 80 75min.





TRATAMIENTOS FACIALES

Facial treatments

	Duración Duration	Precio Price
Higiene facial básica Limpieza e hidratación de la piel. Facial hygiene	40 min.	€ 40
Higiene facial profunda Limpieza profunda con extracción. Deep cleansing facial	75 min.	€ 50
Magicglow Tratamiento facial de hidratación profunda especialmente indicado para pieles secas, mixtas y grasas deshidratadas. Deep hydration facial treatment especially indicated for dry, combination dry and dehydrated oily skin.	60 min.	€ 85
Total recovery Tratamiento anti-edad. Teniendo en cuenta la necesidad de tu piel aplicaremos: (SNR) rellenos de arrugas / (Vector 3) efecto lifting Anti-aging treatment. Taking into account the needs of your skin, we will apply: (SNR) wrinkle filler / (Vector 3) lifting effect	75 min.	€ 85
Tratamiento personalizado Tratamiento enfocado al cuidado facial teniendo en cuenta las necesidades del cliente. Custom treatment Treatment focused on facial care taking into account the needs of the client.	75 min.	€ 95
Tratamiento con Vitamina C Tratamiento que aporta luminosidad a pieles apagadas y con falta de tono. Vitamin C Treatment Treatment that provides luminosity to dull skin and lack of tone.	75 min.	€ 75



CONSULTAS MÉDICAS

Medical Consultations

	Duración Duration	Precio Price
Fisioterapia Physiotherapy	1 sesión session	€ 50
	3 sesiones sessions	€ 115
	5 sesiones sessions	€ 160
Enfermería Nurse	Consulta Short consultation	€ 15
	Tratamiento Treatment	€ 30



PELUQUERÍA

Hairdresser

	Precio Price
Corte mujer Ladies Hair cut	€ 15 - 17
Corte y peinado Hair styling and cut	€ 20 - 22
Corte niño (hasta 8 años) Child hair cut (until 8 years)	€ 8
Corte niña (hasta 8 años) Girl hair cut (until 8 years)	€10
Corte caballero Gentlemen hair cut	€ 12
Peinado señora Styling hair	€ 16- 18
Recogido señora Hairstyle	€ 25 - 30
Tinte señora (incluye lavado) Dyeing (washing included)	€ 25 - 30
Tinte señora (incluye lavado y peinado) Dyeing & Styling (washing and styling included)	€ 32 - 37
Mechas señora (incluye lavado y peinado) Ladies hightlight (washing & Styling included)	€ 50 - 60



ESTÉTICA Aesthetics

**Servicios de depilación, manicura y pedicura disponibles.
Consulte con nuestra recepción disponibilidad y precios.**

Waxing, manicure and pedicure services available. Check with our reception team availability and prices.



Paseo de las Cumbres s/n.
21449 Islantilla – Huelva
Spain
+34 959 873 200
info@ama-resort.com
amaislantillaresort.com