

**prime**

FITNESS & WELLNESS

Welcome to the  
**PR1ME SPA**

[www.pr1me.pl](http://www.pr1me.pl)

**MASAŻE KLASYCZNE / SWEDISH MESSAGES**

40 min

60 min

90 min

Indywidualnie dobrane techniki masażu przy wykorzystaniu wysokiej jakości preparatów typu krem lub olej.  
 Individually selected massage techniques using high-quality creams or oils.

**KLASYCZNY / SWEDISH**

Rozluźnia napięte mięśnie, poprawia metabolizm i krążenie.

Relaxes tense muscles, improves blood circulation and metabolism.

170  
PLN200  
PLN260  
PLN**RELAKSACYJNY / RELAXING**

Odpręża ciało i umysł, usuwa skutki stresu i zmęczenia w organizmie.

Relaxes the body and mind, removes the effects of stress and fatigue in the body.

170  
PLN200  
PLN260  
PLN**LECZNICZY / MEDICAL**

Zastosowanie wielu technik fizjoterapeutycznych nakierowanych na aktualny problem. Przywraca mobilność, niweluje ból.

The use of many physiotherapeutic techniques aimed at the current problem. It restores mobility, reduces pain.

200  
PLN**SPORTOWY / SPORT**

Pomaga zregenerować mięśnie po wysiłku fizycznym, usuwa zmęczenie i napięcie.

It helps regenerate muscles after physical effort, reduces fatigue and tension.

190  
PLN220  
PLN280  
PLN**FIZJOTERAPIA / PHYSIOTHERAPY**

Zabieg dobrany do konkretnego problemu zdrowotnego (terapia manualna, masaż tkanek głębokich itp.)

The treatment tailored to a particular health problem (manual therapy, deep tissue massage etc.)

110  
PLN130  
PLN**TRENING PERSONALNY / PERSONAL TRAINING**

Bezpieczny i efektywny sposób osiągnięcia zamierzonego celu.

Przyjdź, oddaj się w ręce specjalisty i ciesz się z efektów waszej pracy.

A safe and effective way to achieve the intended goal. Come, develop a trusting relationship with our specialists and enjoy the effects of your work.

200  
PLN**MASAŻE LUKSUSOWE / LUXURY MESSAGES****MASAŻE PEELINGUJĄCE LUX 2 W 1 / 2 IN 1 LUX PEELING MASSAGE**

Masaże o wyjątkowo przyjemnym przebiegu, w których integralną część zastosowanych technik manualnych stanowi wykorzystanie naturalnego body scrubu na bazie perlitu, minerału z pyłu wulkanicznego oraz naturalnego, najwyższej jakości oleju, dobrane odpowiednio do rodzaju zabiegu. Na zakończenie stosowany jest specjalistyczny krem, dający spektakularne efekty.

Massages with an extremely pleasant course, in which an integral part of the manual techniques used is the use of natural body scrub based on pearlite, mineral from volcanic ash and natural, top quality oil, selected according to the type of treatment. At the end, a specialist cream is used, giving spectacular effects.

**SILK BIO-REVITAL / SILK BIO-REVITAL**

280 PLN / 75 min

Relaksuje i odpręża, pomaga pozbyć się skutków stresu i dolegliwości bólowych związanych z nadmiernym napięciem mięśni. Aromaterapeutyczny olejek ze skórek mandarynki urzeka pięknym zapachem i wyzwala pozytywne emocje. Polecamy szczególnie osobom zmęczonym z przesuszoną, podrażnioną skórą.

It helps to get rid of the effects of stress and pain associated with excessive muscle tone.

Aromatherapeutic mandarin peel oil enchants with a beautiful scent and triggers positive emotions.

We recommend especially for tired people with dry, irritated skin.

**SILK PERFECT CONTOUR / SILK PERFECT CONTOUR**

280 PLN / 75 min

Doskonały, kiedy ciało potrzebuje pobudzenia procesów związanych z modelowaniem sylwetki, a skóra - intensywnej kompleksowej pielęgnacji i wzmocnienia. Silnie działające kosmetyki specjalistyczne stymulują funkcje skóry, dając efekt anti-aging.

Perfect when the body needs stimulation of processes related to body contouring, and the skin - intensive comprehensive care and strengthening. Strongly acting specialist cosmetics stimulate skin functions, giving an anti-aging effect.

**MASAŻ BIO-REVITAL / BIO-REVITAL MASSAGE****220 PLN / 60 min**

Kondycyjny, odprężający masaż całego ciała o intensywnym działaniu pielęgnacyjnym. Polecany dla skóry wrażliwej, skłonnej do podrażnień oraz wymagającej szybkiej i intensywnej regeneracji. Gładkość skóry poprawia się spektakularnie. Ciało po masażu pozostaje aksamitnie gładkie i zadbane, a mięśnie odprężone i zrelaksowane.

A conditional, relaxing body massage with intensive care. Recommended for sensitive skin, prone to irritation and requiring fast and intensive regeneration. Smoothness of the skin improves spectacularly. The body after the massage remains velvety smooth and neat, the muscles relaxed.

**MASAŻ PERFECT CONTOUR / PERFECT CONTOUR MASSAGE****190 PLN / 40 min****220 PLN / 60 min**

Modelujący masaż całego ciała lub wybranych jego partii (brzuch, pośladki, uda) o działaniu drenującym, stymulującym metabolizm i regulującym gospodarkę wodną skóry. Skóra po masażu uzyskuje zachwycającą gładkość, jędrność i jest aksamitna w dotyku.

Modeling massage of the whole body or selected parts of it (stomach, buttocks, thighs) with draining, stimulating metabolism and regulating the water balance of the skin. The skin after the massage gets a delightful smoothness, firmness and is velvety to the touch.

**RYTUAŁ DLA DWOJGA / A RITUAL FOR TWO****480 PLN / 60 min****580 PLN / 90 min**

Terapeuta dobiera odpowiednie techniki masażu wykorzystując luksusowy olej z mandarynką, by pozbyć się zmęczenia zarówno fizycznego jak i psychicznego. Dodatkowo stosowany jest zabieg „S.O.S Wokół oczu”, który nadaje wypoczęty wygląd twarzy. Idealny sposób na spędzenie czasu z bliską osobą.

The therapist selects appropriate massage techniques using luxurious mandarin oil to get rid of physical and mental fatigue. In addition, the "S.O.S Around the eyes" treatment is used, which gives the face a rested look. The perfect way to spend time with a close friend.

**MASAŻ GORĄCYMI KAMIENIAMI / HOT STONE MASSAGE****220 PLN / 60 min****280 PLN / 90 min**

Wykonywany przy pomocy kamieni bazaltowych, zwiększa zdolność organizmu do wysiłku. Performed using basalt stones, increases the body's ability to physical effort.

**MASAŻ GORĄCĄ ŚWIECĄ KOSMETYCZNĄ / HOT CANDLE MASSAGE** **220 PLN / 60 min****(z peelingiem / with peeling) 280 PLN / 90 min**

Zapewnia długookresowe nawilżenie i odżywienie skóry poprawiając jej kondycję.

It stimulates the senses, captivates the body warm and silky touch, moisturizes the skin.

**MASAŻ NATURALNYMI MASŁAMI / NATURAL BUTTER MASSAGE** **220 PLN / 60 min****(z peelingiem / with peeling) 280 PLN / 90 min**

Zapewnia długookresowe nawilżenie i odżywienie skóry i poprawia jej kondycję.

It provides long-term moisturizing and nourishing to the skin and improves its condition.

Przy rezerwacji 2 i więcej masaży prosimy o uiszczenie 50% wartości, pozostała kwota jest dopłacana w dniu zabiegu. Gdy masaż nie zostanie odwołany najpóźniej 60 min przed zabiegiem, kwota wpłacona nie podlega zwrotowi.

While booking 2 or more massages, please pay 50% of the value beforehand and the remaining amount will be paid on the day of the procedure. If the massage is not cancelled at least 60 minutes before the procedure, the paid amount is not refundable.

**3900 z pokoju hotelowego**  
**Dial 3900 from your room telephone**

## AUTORSKA PIELĘGNACJA PRIME BY YONELLE / ORIGINAL CARE PRIME BY YONELLE

### BŁOGI LUKSUS / BLISSFUL LUXURY

**500 PLN** (z peelingiem / with peeling) / **130 min**

+Upominek kosmetyczny o wartości 50 PLN / A cosmetic gift worth 50 PLN

Wybrany masaż peelingujący LUX 2 W 1 + zabieg pielęgnacyjny twarzy z kategorii PREMIUM.

Selected 2 IN 1 LUX peeling massage + face treatment from the PREMIUM category.

### PRZED WAŻNYM SPOTKANIEM / BEFORE AN IMPORTANT MEETING **300 PLN / 60 min**

Ekspresowy zabieg pielęgnacyjny twarzy do cery poszarzałej, zmęczonej, z pierwszymi oznakami starzenia. Dodatkowo masaż karku oraz maska na dłonie doskonale przygotowują i relaksują przed ważnym wyjściem.

Express face care for gray, tired skin, with the first signs of aging. In addition, neck massage and a mask for hands perfectly prepare and relax before an important meeting.

### ODETCHNIJ PO PODRÓŻY / TAKE A BREAK AFTER THE TRAVEL **260 PLN / 75 min**

Polecany dla osób spędzających długi czas w pozycji siedzącej, skarżących się na bóle pleców i karku. Zastosowanie maski hydroinfuzyjnej to idealny sposób na pozbycie się widocznych skutków zmęczenia na twarzy.

Recommended for people who spend a long time in a sitting position, complaining of back and neck pain. Hydroinfusion mask is the perfect way to get rid of the visible effects of fatigue on the face.

## PIELĘGNACJA TWARZY YONELLE / YONELLE FACE TREATMENTS

### H2O INFUSION EXPRESS / H2O INFUSION EXPRESS

**300 PLN / 75 min**

Nowatorski zabieg nawilżający i spycający zmarszczki z kwasem hialuronowym i kolagenem.

Błyskawicznie rewitalizuje cerę zmęczoną, idealnie ją odświeża i wygładza.

Instantly revitalizing treatment for fatigued skin.

Instantly improved elasticity, hydration and tone of mature skin and reduced wrinkles.

### BIOFUSION SECOND SKIN / BIOFUSION SECOND SKIN

**300 PLN / 75 min**

Ekskluzywny zabieg biologicznie regenerujący z witaminą C. Idealny dla skóry dojrzałej, suchej i odwodnionej oraz skłonnej do podrażnień. Radykalnie poprawia nawilżenie, elastyczność i jędrność. Cera po jednym zabiegu jest rozjaśniona i młodzieńczo rozświetlona.

Biological regeneration for mature, dry and dehydrated, prone to irritation skin.

Effect of spectacular moisturization, the skin is evenly toned, it is brightened and luminous.

### MAN-ESTHETIC / MAN-ESTHETIC

**240 PLN / 60 min**

Doskonały zabieg odnowy biologicznej zmęczonej skóry twarzy i okolic oczu. Działa rewitalizująco i antystresowo, pobudza metabolizm. Zmniejsza widoczność „worków” i cieni pod oczami. Masaż twarzy i karku relaksuje całe ciało.

Biological renewal. Revitalizes, removes stress, stimulates metabolism and brings relief to tired eyelids. Eliminates under-eye bags and shadows.

### MAN-VITALIC / MAN-VITALIC

**220 PLN / 60 min**

Zabieg głęboko oczyszczający i wygładzający powierzchnię skóry z silnym nawilżaniem.

Poprawia kondycję skóry, nadaje męskiej twarzy świeży i zadbany wygląd.

Deeply cleanses and plumps the surface of the skin, intensely moisturizes, refreshes and reduces the appearance of pores.

### MANDEL LIFT PEEL / MANDEL LIFT PEEL

**240 PLN / 60 min**

Całoroczny zabieg liftingujący z zastosowaniem kwasu migdałowego.

Głęboko oczyszcza i wycisza stany zapalne skóry. Nadaje aksamitną gładkość i wyrównuje koloryt.

Lifting treatment with mandelic acid, regulates the secretion of sebum, sensationally smooths and gives fresh color.

### MANDEL EXPRESS PEEL / MANDEL EXPRESS PEEL

**180 PLN / 30 min**

Ekspresowy zabieg rewitalizujący i wygładzający powierzchnię skóry łącznie z wrażliwą czy naczynkową. Rozjaśnia i ożywia skórę, przywracając jej zdrowszy wygląd.

The treatment immediately smooths the skin surface. Brightens and evens the skin tone.

Awakens the skin to life, restoring its healthier look.

## PIELĘGNACJA TWARZY YONELLE / YONELLE FACE TREATMENTS

### CONTRA-REDNESS / CONTRA-REDNESS

220 PLN / 60 min

Zabieg regenerujący i obkurczający naczynka. Redukuje zaczerwienienia skóry, rozjaśnia, regeneruje i wygładza naskórek. Doskonały również przed wyjściem.

Regenerating treatment with capillary shrinking effect.

Perfectly reduces skin redness, brightens it, regenerates and smooths out the epidermis.

### PRO-VITAL / PRO-VITAL

220 PLN / 60 min

Zabieg głęboko nawilżający i wygładzający. Doskonały do każdego typu skóry z objawami odwodnienia, wysuszenia i dyskomfortu. Skuteczny w przypadku podrażnienia skóry wrażliwej. Odświeża koloryt skóry i poprawia elastyczność.

Moisturizing treatment. The ideal solution to achieve a smoother skin, quickly improves symptoms of dehydration, drying, hydro-lipidic imbalance and discomfort in all skin types.

### CONTRA-AGE / CONTRA-AGE

220 PLN / 60 min

Stymulujący zabieg przeciw starzeniu się skóry, z kwasem hialuronowym o trzech wielkościach cząsteczek. Cera staje się bardziej jędrna i elastyczna.

Anti-aging treatment, with hyaluronic and glycolic acid, for all skin types.

### SOS WOKÓŁ OCZU / S.O.S. AROUND THE EYES

50\* PLN

Intensywnie ujędrnia, spektakularnie rozjaśnia skórę wokół oczu.

Odświeża nadając młodszy, wypoczęty wygląd. Polecany również w czasie zabiegów na ciało.

Provides intensive firming. Gives a great effect of brightened and refreshed skin.

Makes the skin look younger and well rested.

### PEELING KAWITACYJNY TWARZY / CAVITATION PEELING

50\* PLN

Delikatne i bezbolesne usuwanie martwego naskórka i nadmiaru sebum przy pomocy ultradźwięków. Skóra jest odświeżona, dogłębnie oczyszczona oraz wygładzona. Mikromasaż poprawia krążenie skóry, doskonale ją dotleniając i nawilżając. Peeling skutecznie regeneruje skórę, rozjaśnia przebarwienia, wzmacnia produkcję kolagenu, wygładza zmarszczki i odmładza skórę.

Gentle and painless removal of dead skin and excess sebum using ultrasounds. The skin is refreshed, thoroughly cleansed and smoothed. Micromassage improves blood circulation, perfectly oxygenating and moisturizing. Peeling effectively regenerates the skin, lightens discolorations, enhances collagen production, smooths wrinkles and rejuvenates the skin.

PRO&CONTRA

EKSPRESS BEAUTY

**3900 z pokoju hotelowego**  
**Dial 3900 from your room telephone**

\* jeśli zabieg jest realizowany równocześnie z innym zabiegiem lub masażem  
\* if the procedure is performed simultaneously with another treatment or massage

A close-up photograph of a woman lying on her side, eyes closed, with a serene expression. Her head is resting on a white towel. Two hands are gently massaging her shoulder and upper back. The lighting is soft and warm, creating a relaxing atmosphere.

**prime**

FITNESS & WELLNESS

**PR1ME Fitness & Wellness**

Radisson Collection Hotel, Warsaw  
ul. Grzybowska 24, 00-132 Warszawa  
tel. +48 22 321 87 75  
klub@pr1me.pl

**3900 z pokoju hotelowego**  
**Dial 3900 from your room telephone**