

## FIZJOTERAPIA / PHYSIOTHERAPY

20 min 40 min 60 min

### Masaż tkanek głębokich / Deep Tissue Massage

Pomaga zlikwidować utrzymujące się napięcia mięśniowo-powięziowe i dysfunkcje w obrębie mięśni.

*It helps to eliminate persistent myofascial tension and dysfunctions within the muscles.*

80 PLN 120 PLN 160 PLN

### Terapia manualna / Manual Therapy

Koncentruje się na konkretnym problemie w obrębie stawu, mięśni bądź tkanek, pomaga przywrócić prawidłowy zakres ruchu.

*It focuses on a specific problem within the joint, muscle or tissue, it helps to restore normal range of motion.*

80 PLN 120 PLN 160 PLN

### Fizjoterapia / Physiotherapy

Indywidualne ćwiczenia z fizjoterapeutą na Sali poprawiające koordynację ruchową.

*Individual exercises with a physical therapist in the Fitness Hall to improve physical coordination.*

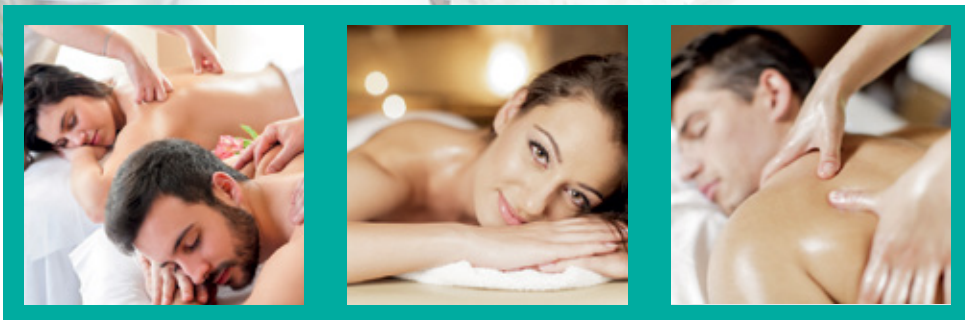
120 PLN 160 PLN

### Fizjoterapia w wodzie / Water Physiotherapy

Ćwiczenia w wodzie stanowiące bezpieczną i efektywną formę aktywności.

*Exercising in water which are safe and effective form of activity.*

120 PLN 160 PLN



**prime**

FITNESS & WELLNESS

PRIME Fitness & Wellness

Warszawa, Radisson Blu Centrum Hotel

ul. Grzybowska 24, poziom -1

tel. +48 22 321 87 75; 3900


klub@pr1me.pl

**prime**  
FITNESS & WELLNESS

# zrelaksuj się just relax



ZABIEGI SPA / SPA TREATMENTS	40 min	60 min	90 min
<b>Klasyczny / Swedish</b> Rozluźnia napięte mięśnie, poprawia metabolizm i krążenie. <i>Relaxes tense muscles, improves blood circulation and metabolism.</i>	150 PLN	180 PLN	240 PLN
<b>Relaksacyjny / Relaxing</b> Odpręża ciało i umysł, usuwa skutki stresu i zmęczenia w organizmie. <i>Relaxes the body and mind, removes the effects of stress and fatigue in the body.</i>	150 PLN	180 PLN	240 PLN
<b>Relaksacyjny dla dwojga / Relaxing for two</b> Idealny sposób na zmęczenie zarówno fizyczne, jak i psychiczne, oraz spędzenia czasu z bliską osobą. <i>The ideal way to fatigue, both physical and mental, and spend time with a close friend.</i>	280 PLN	340 PLN	460 PLN
<b>Sportowy / Sport</b> Pomaga zregenerować mięśnie po wysiłku fizycznym, usuwa zmęczenie i napięcie. <i>It helps regenerate muscles after physical effort, reduces fatigue and tension.</i>	170 PLN	200 PLN	260 PLN
<b>Masaż "anty jet-lag" / Anty Jet-lag Massage</b> Dla osób, które skarżą się na bóle pleców, karku lub spędzają długi czas w pozycji siedzącej. <i>For people who complain of back pain, neck or spend a long time in a sitting position.</i>	140 PLN		
<b>Masaż synchroniczny (4 ręce) / Four-hand Massage</b> Zapewnia podwójne doznania i podwójny efekt zadowolenia, wykonywany przez dwóch masażyści w tym samym czasie. <i>It provides double experience and double effect of satisfaction, performed by two massage therapists at the same time.</i>	300 PLN	360 PLN	480 PLN
<b>Aromaterapia / Aromatherapy</b> Łagodzi stres i odświeża ciało przez wykorzystanie naturalnych olejków eterycznych. <i>Relieves stress and refreshes the body through the use of natural, essential oils.</i>	170 PLN	200 PLN	
<b>Masaż bańką chińską (antycellulitowy) / Chinese Bubble Massage (anti-cellulite)</b> Poprawia mikrokrążenie, wygładza i ujędrnia skórę oraz usuwa toksyny z organizmu. <i>Improves microcirculation, smoothes and firms the skin and removes toxins from the body.</i>	170 PLN		
<b>Masaż gorącymi kamieniami / Hot Stone Massage</b> Wykonywany przy pomocy kamieni bazaltowych, zwiększa zdolność organizmu do wysiłku. <i>Performed using basalt stones, increases the body's ability to physical effort.</i>		200 PLN	260 PLN

 Masaż dostępny w pokoju hotelowym. / Massage is available in your hotel room.

ZABIEGI SPA / SPA TREATMENTS	40 min	60 min	90 min
<b>Masaż gorącą świecą kosmetyczną / Hot Candle Massage</b> Pobudza zmysły, zniwala ciało ciepłem i jedwabistym dotykiem, nawilża skórę. <i>It stimulates the senses, captivates the body warm and silky touch, moisturizes the skin.</i>		200 PLN	300 PLN (z peelingiem / with peeling)
<b>Masaż regeneracyjny z maską owocową / Regeneration Massage with a fruit mask</b> Usprawnia krążenie i wygładza skórę, maska ujędrnia i nawilża ciało. <i>Improves blood circulation and smoothes the body, a mask firms and moisturizes the skin.</i>		200 PLN	300 PLN (z peelingiem / with peeling)
<b>Masaż naturalnymi masłami / Natural Butter Massage</b> Zapewnia długookresowe nawilżenie i odżywienie skóry i poprawia jej kondycję. <i>It provides long-term moisturizing and nourishing the skin and improves its condition.</i>		200 PLN	300 PLN (z peelingiem / with peeling)
<b>Czekoladowa rozkosz / Chocolate Massage</b> Wykorzystuje ciepłą, rozpuszczoną czekoladę do odżywienia i rozgrzania ciała, pobudza zmysły. <i>It uses warm, melted chocolate to nourish and warm the body, stimulates the senses.</i>		200 PLN	300 PLN (z peelingiem / with peeling)
<b>Masaż miodowy / Honey Massage</b> Miód stanowi detoks dla organizmu, wygładza i poprawia kondycję skóry. <i>Honey is a detox for the body, smoothes and improves skin condition.</i>		200 PLN	300 PLN (z peelingiem / with peeling)
<b>Masaż kosmetyczny twarzy, dekoltu, szyi / Cosmetic massage of the face, neck and cleavage</b> Stanowi doskonale rozluźnienie po ciężkim dniu, pomaga zachować młodość i jędrność skóry. <i>Is the perfect relaxation after a hard day, helps to maintain youthfulness and firmness.</i>	150 PLN	200 PLN (z peelingiem / with peeling)	
<b>Zabieg parafinowy na dłonie i stopy peeling, maska, parafina) / Paraffin hands and feet treatment (peeling, mask, paraffin)</b> Zabieg przywracający skórze odpowiedni poziom nawilżenia, poprawiający gładkość i miękkość skóry. <i>This treatment restores the skin's moisture, improves skin smoothness and softness.</i>	60 PLN		

Pakiet 3 masaży - **5% rabatu**, pakiet 10 masaży - **10% rabatu**.  
 A package of 3 massages - **5% discount**, a package of 10 massages - **10% discount**.

**tel. 3900 z pokoju hotelowego**