



prime

FITNESS & WELLNESS

zrelaksuj się

just relax



ZABIEGI SPA / SPA TREATMENTS		40 min	60 min	90 min
	Klasyczny / Swedish Rozluźnia napięte mięśnie, poprawia metabolizm i krążenie. <i>Relaxes tense muscles, improves blood circulation and metabolism.</i>	170 PLN	200 PLN	260 PLN
	Relaksacyjny / Relaxing 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>	170 PLN	200 PLN	260 PLN
	Relaksacyjny dla dwojga / Relaxing for two 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>	320 PLN	380 PLN	480 PLN
	Sportowy / Sport Pomaga zregenerować mięśnie po wysiłku fizycznym, usuwa zmęczenie i napięcie. <i>It helps regenerate muscles after physical effort, reduces fatigue and tension.</i>	190 PLN	220 PLN	280 PLN
	Masaż "anty jet-lag" / Anty Jet-lag Massage 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>	160 PLN		
	Masaż synchroniczny (4 ręce) / Four-hand Massage Zapewnia podwójne doznania i podwójny efekt zadowolenia, wykonywany przez dwóch masażyście w tym samym czasie. <i>It provides double experience and double effect of satisfaction, performed by two massage therapists at the same time.</i>	320 PLN	380 PLN	480 PLN
Aromaterapia / Aromatherapy 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	
Masaż bańką chińską (antycellulitowy) / Chinese Bubble Massage (anti-cellulite) Poprawia mikrokrążenie, wygładza i ujędrnia skórę oraz wpływa na spalanie tkanki tłuszczowej. <i>Improves microcirculation, smoothes and firms the skin and affects the burning of fatty tissue.</i>		190 PLN	220 PLN <small>(z maską / body wrapping)</small>	
Masaż gorącymi kamieniami / Hot Stone Massage Wykonywany przy pomocy kamieni bazaltowych, zwiększa zdolność organizmu do wysiłku. <i>Performed using basalt stones, increases the body's ability to physical effort.</i>			220 PLN	280 PLN



Masaż dostępny w pokoju hotelowym. / Massage is available in your hotel room.
Dodatkowa opłata / Surcharge +30 PLN

ZABIEGI SPA / SPA TREATMENTS	40 min	60 min	90 min
<p>Masaż gorącą świecą kosmetyczną / Hot Candle Massage</p> <p>Pobudza zmysły, zniewala ciało ciepłem i jedwabistym dotykiem, nawilża skórę. It stimulates the senses, captivates the body warm and silky touch, moisturizes the skin.</p>		220 PLN	280 PLN (z peelingiem / with peeling)
<p>Masaż regeneracyjny z maską owocową / Regeneration Massage with a fruit mask</p> <p>Usprawnia krążenie i wygładza skórę, maska ujędrnia i nawilża ciało. Improves blood circulation and smoothes the body, a mask firms and moisturizes the skin.</p>		220 PLN	280 PLN (z peelingiem / with peeling)
<p>Masaż naturalnymi masłami / Natural Butter Massage</p> <p>Zapewnia długookresowe nawilżenie i odżywienie skóry i poprawia jej kondycję. It uses warm, melted chocolate to nourish and warm the body, stimulates the senses.</p>		220 PLN	280 PLN (z peelingiem / with peeling)
<p>Czekoladowa rozkosz / Chocolate Massage</p> <p>Wykorzystuje ciepłą, rozpuszczoną czekoladę do odżywienia i rozgrzania ciała, pobudza zmysły. It uses warm, melted chocolate to nourish and warm the body, stimulates the senses.</p>		220 PLN	280 PLN (z peelingiem / with peeling)
<p>Masaż miodowy / Honey Massage</p> <p>Miód stanowi detoks dla organizmu, wygładza i poprawia kondycję skóry. Honey is a detox for the body, smoothes and improves skin condition.</p>		220 PLN	280 PLN (z peelingiem / with peeling)
<p>Masaż kosmetyczny twarzy, dekoltu, szyi / Cosmetic massage of the face, neck and cleavage</p> <p>Stanowi doskonale rozluźnienie po ciężkim dniu, pomaga zachować młodość i jędrność skóry. Is the perfect relaxation after a hard day, helps to maintain youthfulness and firmness.</p>	170 PLN	220 PLN (z peelingiem / with peeling)	
<p>Zabieg parafinowy na dłonie (peeling, maska, parafina) / Paraffin hands treatment (peeling, mask, paraffin)</p> <p>Zabieg przywracający skórze odpowiedni poziom nawilżenia, poprawiający gładkość i miękkość skóry. This treatment restores the skin's moisture, improves skin smoothness and softness.</p>	80 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

FIZJOTERAPIA / PHYSIOTHERAPY

20
min

40
min

60
min

Konsultacja / Consultation

80 PLN

Fizjoterapia / Physiotherapy

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

The treatment tailored to a particular health problem (manual therapy, deep tissue massage, exercises in the Fitness Hall, etc.)

80
PLN

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



Cennik obowiązuje od 1.07.2017

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



Zabiegi pielęgnacji twarzy prestżowej marki

YONELLE

- Silne a jednocześnie przyjazne dla skóry działanie i rewelacyjna skuteczność
- Ekspresowe efekty wypoczętej, rozświetlonej skóry twarzy
- Terapeutyczne dawki substancji biologicznie czynnych
- Znakomita terapia anti-aging

Skin care treatments of prestigious Yonelle brand

YONELLE

- Strong yet skin-friendly effect and outstanding efficiency
- Immediate effect of well-rested and rejuvenated face skin
- Therapeutic doses of biologically active substances
- Excellent anti-aging treatment

PIELĘGNACJA TWARZY / FACE TREATMENTS

ZABIEGI PREMIUM

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 wit 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 młodość rozświetlona.
Biological regeneration mature, dry and dehydrated, prone to irritation skin.
Effect of spectacular moisturization, the skin is evenly toned, it is brightened and luminous.

STREFA MĘŻCZYŹN

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.

MEDESTHETIC PRO

Mandel lift peel / Mandel lift peel

240 PLN / 60 min

Catoroczny 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 smoothes 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 smoothes the skin surface. Brightens and evens the skin tone.
Awakens the skin to life, restoring its healthier look.

PRO&CONTRA

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.

EKSPRES BEAUTY

Metamorfoza / Metamorphosis

200 PLN / 45 min

Zabieg rozświetlający przemieniający zorstką skórę w miękką atlas.
Intensive regeneration treatment for dry, mature and sensitive skin. Transforms dry, rough, moisture-deficient skin and signs of aging into a satin-smooth complexion. Reduces wrinkles, brightens the skin tone and firms.

Rewitalizacja / Revitalisation

180 PLN / 45 min

Ekspresowy zabieg do cery poszarzałej, zmęczonej, z pierwszymi oznakami starzenia. Doskonale sprawdza się jako zabieg bankietowy.
Changes the skin's appearance, making it instantly super smooth, fresh and renewed. For a youthful glow and healthy skin tone.

SOS Wokół oczu / S.O.S. Around the eyes

100/50* PLN

Ekspresywnie 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.

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

tel. 3900 z pokoju hotelowego / 3900 from a hotel room