

SPA & FITNESS

**Bienvenidos a nuestro centro de SPA&FITNESS
Abades Nevada Palace**

*Welcome to Abades
Nevada Palace Spa & Fitness Centre*

Un espacio para el descanso y el disfrute de todos sus sentidos. Relájese en nuestras completas instalaciones que le ofrecen: gimnasio, sauna, baño turco, piscina, masajes...

Discover a relaxing space created for the pleasure of your senses. Chill out in our complete facilities: Gym, Sauna, Thermal Water Circuit with Hydro-Massage Beds, Turkish bath, Jacuzzi, Foot Bath...



Normas de uso para la zona de agua:

- Prohibida la entrada a menores de 14 años.
- Prohibido el uso de cámaras de fotos, videos y teléfonos móviles.
- Obligatorio el uso de traje de baño y calzado personal. (Productos SPA, Bañador 15 €, Gorro 2 € y Chancla 1€).
- Obligatorio llevar el pelo recogido.
- Recomendable hablar en voz baja.
- Se ruega puntualidad en la hora asignada para los tratamientos contratados.
- Es necesario pedir cita previa.

Terms of use for the water area:

- No entry for children under 16 years old.
- The use of cameras, videos and mobile phones is not allowed.
- Must wear swimsuit and personal shoes. (SPA products, bathing suit €15, Cap €2 and €1 slippers).
- Required hair up.
- Recommended speak softly.
- Punctuality is requested at the time assigned to the contracted treatments.
- It is necessary to make an appointment.

Anulaciones:

En caso de no presentación o de cancelación fuera del plazo de 12 horas anteriores a la cita, el SPA se reserva el derecho a cargar el importe íntegro de los tratamientos.

Cancellations:

In case of no show or cancellation after the deadline of 12 hours prior to the appointment, the SPA reserves the right to charge the full amount of the treatments.

A close-up photograph of a shower head spraying water. The water is captured in mid-air, creating a dynamic, cascading effect. The background is a soft, out-of-focus blue, suggesting an outdoor or poolside setting.

Zona de Agua & Gym Water Area and Gym

Conozca el poder curativo del agua, déjese llevar en nuestras instalaciones, donde los problemas, el stress, y la tensión se fundirán para convertirse en bienestar, salud y relajación.

Discover the healing power of the water, chill out in our complete facilities, where problems, stress and tenseness become welfare, health and relaxation.

CIRCUITO SPA / CIRCUIT SPA: (60 min)

18 €

Piscina, camas de hidromasaje, jacuzzi, cañones de agua para espalda y piernas, pediluvio, sauna, baño turco, ducha de contrastes y tumbonas de calor relax.

El circuito incluye toalla y llave de taquilla. El cliente deberá traer traje de baño y chanclas.

Disponemos de punto de venta de bañadores, chanclas y gorros.

Pool, hydromassage beds, whirlpool, water cannons for back and legs, foot bath, sauna, Turkish bath, contrast shower and relaxation heated beds.

The circuit includes towel and locker key. The customer will bring swimsuit and flip-flops.

We have swimsuits, slippers and bathing caps.

SAUNA + BAÑO TURCO (60 min)

10 €

SAUNA + TURKISH BATH SAUNA (60 min)

BONO 10 SESIONES DE SPA

90 €

VOUCHER SPA 10 sessions

BONO 10 SESIONES DE SPA Y 10 MASAJES EXPRESS

150 €

Número máximo para compartir el bono es de 2 personas.

VOUCHER SPA 10 SESSIONS AND 10 EXPRESS MASSAGE

Maximum bonus share: 2 people.

GIMNASIO / GYM:

Spa Abades Nevada Palace cuenta con sala fitness siendo de acceso gratuito a clientes del hotel. **Los menores de edad deben ir acompañados de un adulto.** Horario de 07:00 a 23:00 h.

Abades Nevada Palace Spa offers a fitness room being free access to hotel guests. **Children under 18 should be accompanied by an adult.**

21 % IVA Incluido



Masajes y Tratamientos

Masages and Treatments

Siente el descanso en tu cuerpo y en tu mente con algunos de los diferentes masajes que les ofrecemos:

Feel your body and mind totally relaxed thanks to the different massages that we offer:

MASAJES RELAJANTES RELAXING MESSAGES

Masaje General
General (50 min)

48 €

Masaje Parcial
Partial (25 min)

26 €

Masaje Podal
Foot (25 min)

28 €

Cráneo Facial
Craniofacial (25 min)

28 €

Petit Masaje
Petit massages (15 min)

14 €

FACIALES Y CORPORALES FACE AND BODY

Envoltura
Wrap (50 min)

52 €

Exfoliación Corporal
Body Scrub (25 min)

28 €

Tratamiento Facial
Facial Treatment (40 min)

35 €

MASAJES DEL MUNDO WORLD MESSAGES

Reiki
Reiki (45 min)

45 €

Shiatsu zen
Shiatsu zen (45 min)

48 €

Shiatsu Namikoshi
Shiatsu Namikoshi (45 min)

48 €

Champi
Champi (25 min)

32 €

Kobido
Kobido (25 min)

32 €

OTRAS TÉCNICAS OTHER TECHNIQUES

Descontracturante
Relieving (25 min)

35 €

Técnica cráneo-sacra
Cranio Sacral Technique (45 min)

48 €

Drenaje
Drainage (45 min)

40 €

RITUALES

Rituales

RITUAL BIENESTAR / WELLNESS RITUAL: (75 min)

30 €

Protocolo / Protocol:

1 hora de spa / 1 hour spa.

15 minutos de masaje relajante a elegir entre espalda, piernas o cara.

15 minutes of a relaxing massage, choosing between back, legs or face.

RITUAL KEEP CALM Y / KEEP CALM RITUAL: (85 min)

45 €

Para calmar la mente y parar el murmullo constante que nos acompaña; le llevará a encontrarse consigo mismo en el más bello y dulce de los silencios.

To calm the mind and stop the constant murmur that accompanies us; You will find yourself in the most beautiful and sweet silence.

Protocolo / Protocol:

RITUAL KEEP CALM 1 hora de spa. Tiempo de masaje 25 min. / 1 hour spa.

Masaje relajante de espalda, brazos, cara y cabeza. Haciendo hincapié en el 4 chakra y el meridiano de corazón y envuelto en una sutil fragancia. 25 minutos de duración.

Relaxing masage of back, arms, face and head. Emphasizing the 4th chakra and meridian of heart and wrapped in a subtle fragrance. 25 minutes duration.

RITUAL RENOVACIÓN / RENEWAL RITUAL: (105 min)

60 €

Para aquellas personas con agotamiento físico y tensión muscular y mental, que buscan romper con esa sensación, para volver renovadas a retomar su día a día.

For those with physical exhaustion, muscle and mental tension, seeking to break with that feeling, and renovated your energy to return to your daily lives.

Protocolo / Protocol:

RITUAL DE RENOVACIÓN 1 hora de spa. Tiempo de masaje 45 min. / 1 hour spa.

Masaje en hombros, espalda, piernas y cabeza. Haciendo hincapié en los meridianos de riñón y vejiga, este ritual te limpiará y te dará energía.

Massage on the shoulders, back, legs and head. Emphasizing the kidney and bladder meridians, this ritual will clean and give you energy.