CIRCUITO

IBERIK Gran Balneario de Guitiriz dispone en el balneario de una zona con circuito acuático, en el que podemos encontrar toda una gama de técnicas termales que aportan una experiencia de relajación profunda.

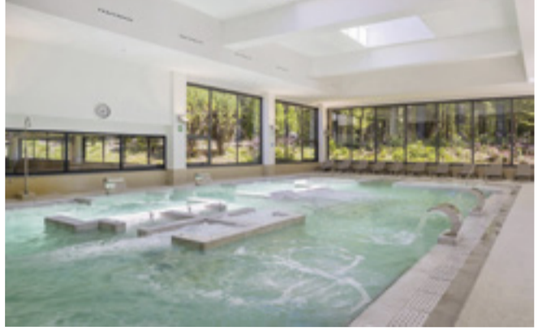
El circuito acuático dispone de una piscina activa con camas y asientos de hidromasaje que sirven para trabajar la musculatura de espalda y piernas a todos los niveles mediante la proyección de aire a presión. También dispone de chorros y cascadas para relajar la musculatura de cuello y espalda alta, tan frecuentemente contracturada por la tensión.

Dispone de dos minipiscinas con asientos de hidromasaje y burbujas que relajan la zona de la espalda y las piernas.

Dispone asimismo de una **poza fría** para poder hacer el contraste de temperatura necesario para activar la circulación.

Después de pasar por cualquiera de las piscinas el cuerpo estará preparado para pasar a la zona de saunas, en la que encontraremos una Sauna seca (60 – 80ºC) y una sauna de infrarrojos (40-50ºC) en un ambiente seco.

En las saunas se provocará una estimulación de la sudoración para eliminar toxinas, y una vasodilatación que habrá que contrarrestar posteriormente con una sesión de ducha fría.



El **circuito Iberik** incluye también el uso de las **estufas húmedas**, donde se accede primero a una a 40ºC y a continuación a la de 45ºC. Al acabar cada sesión de estufa es obligado hacer un contraste en la **ducha bitérmica** y/o en la **ducha cubo**. Se continúa pasando a la zona de piscinas, minipiscina caliente de hidromasaje para relajar la musculatura, seguimos con sesión de 5 minutos en minipiscina templada para ir tonificando.

Acabamos esta zona con el recorrido por pasillos de contraste caminado por las piscinas de agua a diferentes temperaturas.

El recorrido dura 90 minutos pudiendo completarse con alguna técnica hidrotermal en las cabinas de tratamiento o con algún masaje de nuestra amplia carta.

PROGRAMAS WELLNESS 2024

Ritual Aromaterapia 118,80€
- Peeling monoï
- Chorro jet
- Envoltura monoï
- Masaje bajo ducha monoï

Ritual Marino 85,50€
- Baño Niágara
- Envoltura algas
- Masaje de espalda

Ritual Vinoterapia 69,30€
- Peeling corporal
- Envoltura de uva roja
- Chorro jet

Ritual Chocolaterapia 81,90€
- Baño hidromasaje
- Masaje chocolate
- Envoltura chocolate

Ritual Relajante 72,90€
- Baño Niágara
- Chorro
- Masaje de espalda

Iberik Termal 49,00€
- Chorro jet
- Estiramientos articulares
- Masaje profundo

Programa Vichy 77,40€
- Envoltura limos
- Masaje bajo ducha

Programa Articular 34,20€
- Baño hidromasaje
- Parafango

Programa Cuídate 64,80€
- Peeling corporal y facial
- Masaje con aceite chocolate

Programa Mímate 46,80€
- Facial express
- Hidratación corporal

Programa Descanso 41,40€
- Chorro
- Presoterapia

Programa Guitiriz * (L-V) 41,40€
- Circuito Iberik
- Masaje cervicodorsal

CONTACTO

Iberik Gran Balneario de Guitiriz

T. 982 920 090 · **E.** clubtermal.guitiriz@iberikhoteles.com

★ ★ ★ ★

IBERIK

GRAN BALNEARIO DE GUITIRIZ

CIRCUITO ACUÁTICO

REGLAMENTO DE RÉGIMEN INTERNO

- Con su entrada tiene derecho a un tiempo máximo y continuado de permanencia en las instalaciones de 1,5 horas.
- Se recomienda NO ACCEDER con cualquier ELEMENTO DE PLATA O METAL (joyas, relojes, etc).
- En beneficio del disfrute de todos los usuarios no es posible realizar visitas durante el horario de apertura.
- Se ruega mantener silencio dentro de la instalación.
- No se permite el acceso a menores de 2 años. Niños 2 – 12 años deberán acceder acompañados de un adulto. Niños de 2 a 3 años deberán acceder con pañal de baño.
- Las piscinas de agua mineromedicinal pueden suponer un riesgo para pacientes cardiópatas, con EPOC o inmunodeprimidos, cualquier duda consulte en recepción.

AFORO DE LAS PISCINAS

CIRCUITO ACUÁTICO

Piscina activa 60 pax.
Poza fría 2 pax.

ZONA CONTRASTES

Minipiscina 1 4 pax.
Minipiscina 2 4 pax.
Piscina contraste 1 4 pax.
Piscina contraste 2 4 pax.
Piscina contraste 3 4 pax.

OBLIGATORIO

NO ESTÁ PERMITIDO

HORARIO

HORARIO CIRCUITO IBERIK

De lunes a domingo
10:00 a 14:00 h. y 16:00 a 21:00 h.
Sábados tarde de 15:30 a 22:00 h.

HORARIO INFANTIL

De lunes a domingo
10:00 a 12:00 h. y 16:00 a 18:00 h.
Sábado tarde y festivos de 15:30 a 17:00 h.

TRATAMIENTOS

Disfrútalos individualmente en la zona de cabinas.

Tarifas vigentes desde febrero 2024.

TÉCNICAS HIDROTERMALES

Baño Niágara

La terapia acuática que te envuelve en un mundo de relajación. profunda.

20 min. **25€**

Bañera de hidromasaje con 180 salidas de agua a presión y burbujas que actúan a nivel circulatorio y muscular profundo. Una auténtica sensación de hidroterapia de lujo con agua termal.

Baño de hidromasaje

El placer de sumergirse.

15 min. **21€**

El agua termal saliendo a presión incide sobre la superficie corporal provocando un envolvente, ligero y saludable efecto masaje.

Chorro

Efecto relajante y descontracturante

7 min. **17€**

El agua termal aplicada a presión
moderada a través de un chorro sobre nuestro cuerpo consigue efectos relajantes y descontracturantes. Sus efectos estimulan y tonifican.

Parafango

El poder curativo de la naturaleza en un abrazo de calor.

20 min. **17€**

Aplicación de peloide en forma de emplasto con parafina y fango. Se coloca sobre una parte del cuerpo a alta temperatura, 42ºC. El peloide provoca efectos antiinflamatorios a los que se le suman los efectos analgésicos del calor.

Inhalación

Respira profundamente, purifica tu ser.

12 min. **13€**

Técnica terapéutica que consiste en la aplicación de agua minero medicinal en forma de finos vapores o gases, que las limpian y purifican las vías respitarorias.

MASAJES

Masaje local

Un descanso a medida para tu cuerpo.

20 min. **39€**

Masaje de relajación centrado en la espalda o piernas que proporciona bienestar físico y mental.
Activa la circulación y alivia las piernas cansadas.

Masaje completo

Un viaje de bienestar de pies a cabeza.

50 min. **66€**

Las manos mágicas de nuestros terapeutas relajan y buscan el equilibrio físico y emocional del cuerpo a través del masaje completo aplicado en toda la superficie corporal.

Masaje bajo ducha

El encuentro mágico entre el agua y el tacto terapéutico.

25 min. **55€**

El agua termal caliente deslizándose sobre el cuerpo provoca un efecto descontracturante, sumado al efecto relajante y sedante del masaje, surge una profunda relajación y una sensación revitalizante.

Masaje celta

Un viaje al pasado para renovar tu presente.

50 min. **69€**

Los antepasados celtas se ungían con aceites y utilizaban las piedras para curar el alma y aliviar cuerpo y mente. El masaje celta preserva esta costumbre ancestral que consiste en un masaje elaborado con piedras calientes y aceites esenciales que ayudan a relajarse, provocando una sensación sedante y disminuyendo el estrés.

TÉCNICAS CORPORALES

Peeling corporal y facial

Renueva tu rostro y cuerpo.

20 min. **33€**

Se elabora con una crema exfoliante que elimina las células muertas y contribuye a la regeneración y suavidad de la piel, aplicándose por todo el cuerpo y rostro.

Envolturas corporales

Renueva, hidrata y reafirma tu piel.

20 min. **31€**

Envolvimiento corporal a realizar con alguna de las envolturas disponibles en nuestra carta (Algas, Limos marinos, Uva roja, Chocolate, Aloe vera, Monoï).

Presoterapia

Elimina toxinas y revitaliza tu cuerpo.

25 min. **29€**

La presoterapia es una técnica que se basa en la aplicación de un masaje mediante presión controlada en diferentes partes del cuerpo de forma natural y relajante para mejorar la circulación en las extremidades. Estimula el sistema linfático y el retorno venoso a través de presiones mejorando tanto el edema como las venas varicosas.

TÉCNICAS FACIALES

Hidratación facial

Un baño de hidratación para tu rostro.

30 min. **39€**

Tratamiento facial de corta duración que tiene como propósito la regeneración e hidratación de la piel. Consiste en una limpieza, un peeling y una mascarilla facial. Aporta una sensación fresca, luminosa y relajante.

Tratamiento facial

Ritual de belleza que transformará tu piel.

60 min. **61€**

Comienzan con un diagnóstico por parte de los expertos adecuado a las diferentes necesidades de la piel. A continuación, se aplica una limpieza, peeling, mascarilla facial y un masaje para finalizar. Se trata de un tratamiento personalizado y a medida para cubrir las necesidades específicas de cada persona.

Higiene facial

Tratamiento completo que purifica, equilibra y revitaliza tu rostro.

90 min. **77€**

Tratamiento facial completo que incluye limpieza con extracción y posterior hidratación y regeneración del cutis.