

**SPA**  
DOURO MARINA

**RELAX  
REFRESH  
RECHARGE**

**Menu Digital**  
Digital Menu



## RESERVAS

As Reservas deverão ser realizadas antecipadamente através de e-mail ou contacto telefónico ou diretamente na receção do Hotel.

geral@douromarinahotel.com  
254 870 700

## CHEGADA

Recomendamos que chegue 10 minutos antes da sua reserva, de forma a evitar atrasos.

## CANCELAMENTO

Os cancelamentos ou alterações de reservas deverão ser efetuados com uma antecedência mínima de 24 horas. O não cumprimento significa o pagamento na íntegra do tratamento agendado.

## SILÊNCIO

Respeitosamente pedimos para manter o silêncio, especialmente nas áreas de relaxamento e salas de tratamento. Agradecemos que os dispositivos eletrónicos estejam no modo "silêncio" ou desligados enquanto estiver nas nossas instalações.

## O QUE VESTIR

Para as massagens será entregue roupão e toalha. Na piscina interior e no jacuzzi é obrigatório o uso de touca. O uso de fato de banho é obrigatório em todo o circuito de Águas e fato de treino e sapatilhas no ginásio.

## ATRASO

Caso o atraso seja superior a 10 minutos, o SPA procederá ao cancelamento da sua marcação.

## ACESSO

Não poderão realizar quaisquer tratamentos as crianças até 16 anos, exceto se autorizados por adultos.

## COVID 19

O SPA está limitado a 12 pessoas em simultâneo no espaço e com períodos de 60 minutos que requerem marcação. Marcações são aceites durante ou após o check in.

# SPA

DOURO MARINA

# MENU

<b>Duche Vichy Dorsal</b>	<b>15 minutos</b>	<b>30,00 €</b>
Relaxamento profundo; Alívio do stress; Estimulação da circulação sanguínea e linfática.		
<b>Duche Vichy Dorsal e Frontal</b>	<b>30 minutos</b>	<b>45,00 €</b>
Relaxamento profundo; Alívio do stress; Estimulação da circulação sanguínea e linfática.		
<b>Massagem Relaxante Parcial</b>	<b>30 minutos</b>	<b>35,00 €</b>
Prevenção de problemas musculares; Alívio do cansaço físico e mental.		
<b>Massagem Relaxante Completa</b>	<b>60 minutos</b>	<b>50,00 €</b>
Prevenção de problemas musculares; Alívio do cansaço físico e mental.		
<b>Massagem com Pedras Quentes Parcial</b>	<b>30 minutos</b>	<b>40,00 €</b>
Relaxamento Profundo; Aumento da circulação sanguínea local; Diminuição de stress e tensões; Alívio de dores musculares.		
<b>Massagem com Pedras Quentes Completa</b>	<b>60 minutos</b>	<b>60,00 €</b>
Relaxamento Profundo; Aumento da circulação sanguínea local; Diminuição de stress e tensões; Alívio de dores musculares.		
<b>Aromaterapia com Óleos Quentes Parcial</b>	<b>40 minutos</b>	<b>40,00 €</b>
Promove o relaxamento geral; Tratamento de insónias; Dores de cabeça/enxaquecas; Dores musculares; Perturbações digestivas.		
<b>Aromaterapia com Óleos Quentes Completa</b>	<b>60 minutos</b>	<b>50,00 €</b>
Promove o relaxamento geral; Tratamento de insónias; Dores de cabeça/enxaquecas; Dores musculares; Perturbações digestivas.		
<b>Chocolaterapia</b>	<b>60 minutos</b>	<b>50,00 €</b>
Regeneração da pele; Estimulação do metabolismo e ajuda na produção de serotonina no cérebro.		
<b>Cerejoterapia</b>	<b>40 minutos</b>	<b>40,00 €</b>
Desintoxicação da pele; Tem um efeito depurativo; Hidratação da pele.		
<b>Massagem de Velas Completa</b>	<b>60 minutos</b>	<b>60,00 €</b>
Alivia tensões musculares, dores, fadiga e rigidez muscular; Melhora a circulação sanguínea; Auxilia na eliminação dos detritos acumulados no organismo; Regulariza funções intestinais; Hidrata a pele.		
<b>Massagem de Velas Parcial</b>	<b>40 minutos</b>	<b>40,00 €</b>
Alivia tensões musculares, dores, fadiga e rigidez muscular; Melhora a circulação sanguínea; Auxilia na eliminação dos detritos acumulados no organismo; Regulariza funções intestinais; Hidrata a pele.		
<b>Facial</b>	<b>40 minutos</b>	<b>40,00 €</b>
Esfoliação e Máscara Facial.		

## HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

De 2ª a Domingo das 08h00 às 20h00

## CIRCUITO DE SPA

Piscina Interior com jato, cascata, cama de bolhas de ar e natação contra a corrente, jacuzzi e banho turco com vapores de eucalipto. Ginásio equipado com Passadeira, Spinning Bike, Bosu / Air Step, Bola de Fitness, Bumper Plates, Barra Olímpica 10kg, Halteres Hexagonais e Máquina Abdominal.

**Circuito de SPA Hóspede** – Incluído na estadia / Gratuito

**Circuito de SPA Cliente Externo** – 10,00 € por pessoa e por hora  
Crianças até 3 anos grátis. Dos 4 aos 11 anos têm 50% desconto.

**Aluguer de Roupão** – 2,00 €

**Aluguer de Toalha** – 1,00 €

**Compra de Touca** – 2,50 €

**Compra de Chinelos** – 2,00 €

Requer marcação prévia e mediante disponibilidade para utilização do Circuito de Spa.

## HÓSPEDES

É **obrigatório** o uso de fato de banho, touca e havaianas. Este equipamento é de uso obrigatório em todo o espaço de SPA.

É **proibido** o consumo de comidas e bebidas em todo o espaço de SPA.

**As piscinas não são vigiadas.** As crianças deverão ser sempre acompanhadas e supervisionadas por um adulto.

Crianças menores de 12 anos não podem utilizar o jacuzzi, banho turco, ginásio e jatos da piscina.

O banho turco e ginásio só é permitido a partir dos 16 anos.

## VOUCHER OFERTA

Vouchers de SPA personalizados, para presentear alguém especial.

## RESERVATIONS

Reservations must be made in advance via email or telephone contact or directly at the Hotel reception.

geral@douromarinahotel.com  
254 870 700

## ARRIVAL

We recommend that you arrive 10 minutes before your reservation, in order to avoid delays.

## CANCELLATION

Cancellations or changes to reservations must be made at least 24 hours in advance. Failure to comply means payment in full for the scheduled treatment.

## SILENCE

We respectfully ask you to remain silent, especially in relaxation areas and treatment rooms. We appreciate that electronic devices are in "silent" mode or turned off while on our premises.

## COVID 19

The SPA is limited to 12 people simultaneously in the space and with periods of 60 minutes that require appointment. Appointments are accepted during or after check-in.

## WHAT TO WEAR

For massages, a bathrobe and towel will be provided. The use of a cap is mandatory in the indoor pool and jacuzzi. The use of a bathing suit is mandatory throughout the Water circuit and a tracksuit and sneakers in the gym.

## DELAY

If the delay is longer than 10 minutes, the SPA will cancel your appointment.

## ACCESS

Children up to 16 years old will not be able to carry out any treatments, unless authorized by adults.

## SCHEDULE

The SPA is open 7 days a week and is available daily from 8am to 9pm. It is equipped with a Dynamic Indoor Swimming Pool with Waterfall, Jet, Swimming against the current and Air Bubble Bed, Jacuzzi and Turkish Bath with Natural Eucalyptus Vapors.

# SPA

DOURO MARINA

# MENU

<b>Vichy Dorsal Shower</b>	<b>15 minutes</b>	<b>30,00 €</b>
Deep relaxation; Stress relief; Stimulation of blood and lymphatic circulation.		
<b>Dorsal and Frontal Vichy Shower</b>	<b>30 minutes</b>	<b>45,00 €</b>
Deep relaxation; Stress relief; Stimulation of blood and lymphatic circulation.		
<b>Partial Relaxing Massage</b>	<b>30 minutes</b>	<b>35,00 €</b>
Prevention of muscle problems; Relief from physical and mental fatigue.		
<b>Complete Relaxing Massage</b>	<b>60 minutes</b>	<b>50,00 €</b>
Prevention of muscle problems; Relief from physical and mental fatigue.		
<b>Partial Hot Stone Massage</b>	<b>30 minutes</b>	<b>40,00 €</b>
Deep Relaxation; Increased local blood circulation; Decrease in stress and tensions; Relief from muscle pain.		
<b>Complete Hot Stone Massage</b>	<b>60 minutes</b>	<b>60,00 €</b>
Deep Relaxation; Increased local blood circulation; Decrease in stress and tensions; Relief from muscle pain.		
<b>Partial Hot Oil Aromatherapy</b>	<b>40 minutes</b>	<b>40,00 €</b>
Promotes general relaxation; Treatment of insomnia; Headaches/migraines; Muscle aches; Digestive disorders.		
<b>Complete Hot Oil Aromatherapy</b>	<b>60 minutes</b>	<b>50,00 €</b>
Promotes general relaxation; Treatment of insomnia; Headaches/migraines; Muscle aches; Digestive disorders.		
<b>Chocolatherapy</b>	<b>60 minutes</b>	<b>50,00 €</b>
Skin regeneration; Stimulation of metabolism and helps in the production of serotonin in the brain.		
<b>Cherrytherapy</b>	<b>40 minutes</b>	<b>40,00 €</b>
Skin detoxification; It has a debugging effect; Skin hydration.		
<b>Complete Candle Massage</b>	<b>60 minutes</b>	<b>60,00 €</b>
Relieves muscle tension, pain, fatigue and muscle stiffness; Improves blood circulation; Helps to eliminate debris accumulated in the body; Regularizes intestinal functions; Moisturizes the skin.		
<b>Partial Candle Massage</b>	<b>40 minutes</b>	<b>40,00 €</b>
Relieves muscle tension, pain, fatigue and muscle stiffness; Improves blood circulation; Helps to eliminate debris accumulated in the body; Regularizes intestinal functions; Moisturizes the skin.		
<b>Facial</b>	<b>40 minutes</b>	<b>40,00 €</b>
Exfoliation and Face Mask.		

## OPENING HOURS

Monday to Sunday from 8:00 am to 8:00 pm

## SPA CIRCUIT

Indoor pool with jet, waterfall, bubble bed and swimming against the current, jacuzzi and Turkish bath with eucalyptus steam. Gym equipped with Treadmill, Spinning Bike, Bosu / Air Step, Fitness Ball, Bumper Plates, 10kg Olympic Bar, Hexagonal Dumbbells and Abdominal Machine.

**Guest SPA Circuit** – Included in the stay / Free

**External Customer SPA Circuit** – €10.00 per person per hour Children up to 3 years old free. From 4 to 11 years old have 50% discount.

**Bathrobe Rental** – €2.00

**Towel rental** – €1.00

**Cap Purchase** – €2.50

**Purchase of Slippers** – €2.00

Requires advance booking and subject to availability to use the Spa Circuit.

## GUESTS

It is **mandatory** to wear a swimsuit, cap and hawaiianas. This equipment is mandatory throughout the SPA space.

The consumption of food and beverages is **prohibited** in the entire SPA space.

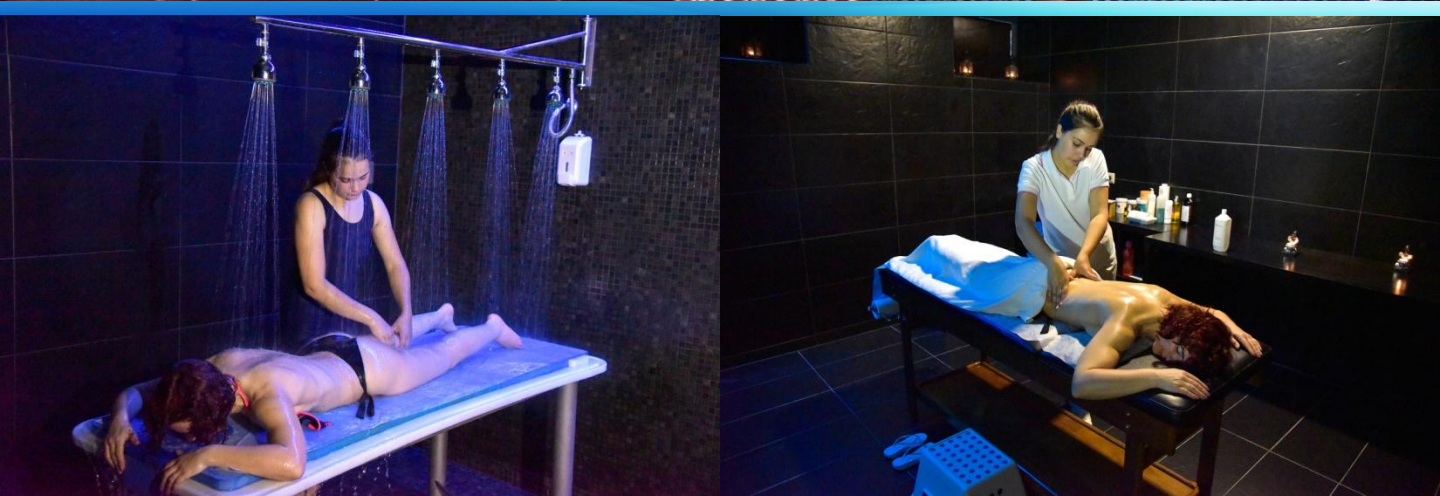
**The swimming pools are not supervised.** Children must always be accompanied and supervised by an adult.

Children under 12 are not allowed to use the Jacuzzi, Turkish bath, gym and pool jets.

The Turkish bath and gym are only allowed from 16 years old.

## OFFER VOUCHER

Personalized SPA vouchers, to give to someone special.



254 870 700 | [geral@douromarinahotel.com](mailto:geral@douromarinahotel.com)  
Avenida da Nazaré, 4660-013  
Caldas de Aregos - Resende  
GPS: N 41°06'02.00"; O 08°00'38.00"