



WELLNESS CENTRE
LA MANGA CLUB

Spa

ENTRA EN
UN OASIS DE
SERENIDAD EN EL
CORAZÓN DE
LA MANGA CLUB

ENTER AN OASIS OF
TRANQUILITY AT
THE HEART OF
LA MANGA CLUB

DONDE LOS SUEÑOS VIVEN Y LAS EMOCIONES NACEN

WHERE DREAMS LIVE AND EMOTIONS ARE BORN

Bienvenido a un mundo donde el universo gira a su alrededor. Elija entre un menú completo de tratamientos en el spa o recibir un masaje en la comodidad de su habitación. Disfrute de uno de nuestros tratamientos exclusivos diseñado específicamente para calmar su cuerpo y revivir su alma.

Un Spa de 2000 m² dedicado a la relajación y el bienestar. Aquí, nuestros masajistas, técnicas en belleza, coaches y fisioterapeutas altamente cualificados siguen el mismo objetivo:

el máximo bienestar de sus clientes

Welcome to a world where the universe revolves around you.

Choose from a full menu of treatments in the spa, or receive a massage in the comfort of your room. Indulge in one of our signature treatments specifically designed to soothe your body and revive your soul.

The 2000sq/m space of the spa is a private world dedicated to relaxation and wellbeing. Here highly qualified massage and beauty therapists, fitness coaches and physiotherapists share the same goal :

the utmost wellbeing of their clients



ZONA DE AGUAS

WATER ZONE

Disfrute de nuestra zona de aguas y relajación. El spa cuenta con una zona de aguas que comprende dos piscinas cubiertas climatizadas con camas de hidromasaje y chorros de agua, una cascada y una fuente de cuello de cisne, baño de vapor y pileta fría.

Enjoy our water and relaxation area. The spa has a water zone with two indoor heated pools with hydromassage beds and water jets, a waterfall and a swan neck fountain, steam bath, cold tub.

Acceso a la zona de aguas para clientes del hotel

Access to the water zone for hotel guests

10€

Acceso a la zona de aguas para clientes externos

Access to the water zone for external clients

30€

Los clientes que reserven un masaje o tratamiento superior a 50' (excepto cuidados estéticos) tienen incluido el acceso a la zona de aguas, antes o después de su reserva. La entrada incluye una estancia en esta zona de 90'.

Clients who book a massage or a treatment of over 50' (except for beauty care) can enter the water zone before or after their appointment. The reservation includes a 90' stay in the water zone.



MASAJES
MASSAGE





MASAJES MASSAGE

HOLISTIC MASSAGE By Argan Ten

Empiece con un relajante masaje a base de aceites esenciales aromaterapéuticos diseñados para calmar, revitalizar o estimular sus sentidos. Su terapeuta trabajará el estrés y mejorará la circulación, creando una sensación general de armonía y equilibrio.

Begin with a relaxing massage with an aromatherapy essential oil designed to calm, revitalize or stimulate your senses. Your therapist kneads away stress and improves circulation, creating an overall feeling of harmony and balance.

INDIAN HEAD MASSAGE By Argan Ten

Un relajante tratamiento que, combinando técnicas chinas e hindúes en cabeza, cuello y hombros le ayudará a disminuir el estrés y la fatiga mental mientras mejora la circulación del cuero cabelludo.

A relaxing treatment wich combines Chinese and Indian techniques on the head, neck and shoulders to help reduce stress and mental fatigue while improving circulation of the scalp.

THAI MASSAGE

Masaje profundo y dinámico que combina estiramientos y la estimulación de puntos energéticos para liberar profundamente la tensión muscular y restaurar el flujo de energía.

A deep and dynamic massage that combines stretching and the stimulation of energy points to thoroughly release your tense muscles and restore the flow of energy.

FOOT THAI

Masaje relajante através de los puntos reflejo de pies y piernas, ayudando a aumentar la energía y a liberar la tensión, equilibrando el cuerpo entero.

A relaxing massage that covers all the energy points on the feet and ankles and helps to increase energy, release tension and balance the entire body.

SYNCHRONICITY By Argan Ten

Basado en el masaje holístico, este increíble masaje ofrece una experiencia sensorial única y absoluta. Al primer gesto se rendirá a la tranquilidad, abandonándose a una voluptuosa sensación de ligereza y bienestar.

Modelled on the holistic massage, this incredible massage offers a unique and absolute sensorial experience. At the very first gesture, you surrender to the tranquility, abandoning yourself to the voluptuous sensation of lightness and well-being.

MOTHER-TO-BE MASSAGE By Argan Ten

Masaje realizado después del primer trimestre de embarazo o después del parto. Alivia el malestar y el dolor, mejora la elasticidad de la piel y estimula la circulación.

Massage given after the first trimester of pregnancy or after birth alleviates discomfort and pain, improves skin elasticity and stimulates circulation.

OUR UNIQUENESS MOMENT

Elija su disponibilidad, nosotros le diseñaremos un tratamiento específico para usted 75', 90', 120'.

You choose your availability, we will design a specific treatment for you 75', 90' or 120'.

ENRICH IT

* Suplemento por 30' adicionales de masaje (cualquiera de ellos). _____ **50€**

* Supplement for additional 30' hour massage (any of them).

* Los servicios adicionales se reservan como mejora para cualquier tratamiento completo y no se pueden reservar de manera independiente.

* Add-on services may be booked to enhance any full-length treatment and can not be booked independently.

TRATAMIENTOS TERAPÉUTICOS

THERAPEUTIC TREATMENTS

FISIOTERAPIA

PHYSIOTHERAPY

Tratamos una amplia gama de condiciones, que van desde problemas de espalda baja, cuello y hombros, a lesiones deportivas, dolor en brazos y piernas. Algunos problemas están relacionados con trabajar largas horas y malas posturas que tensan la columna vertebral. Tratamos todo tipo de lesiones deportivas tanto para aficionados como para atletas profesionales.

Espalda, cuello y hombros. masaje de tejido profundo, masaje de recuperación, movilización de tejidos blandos, liberación crani-miofascial, terapia de liberación fascial.

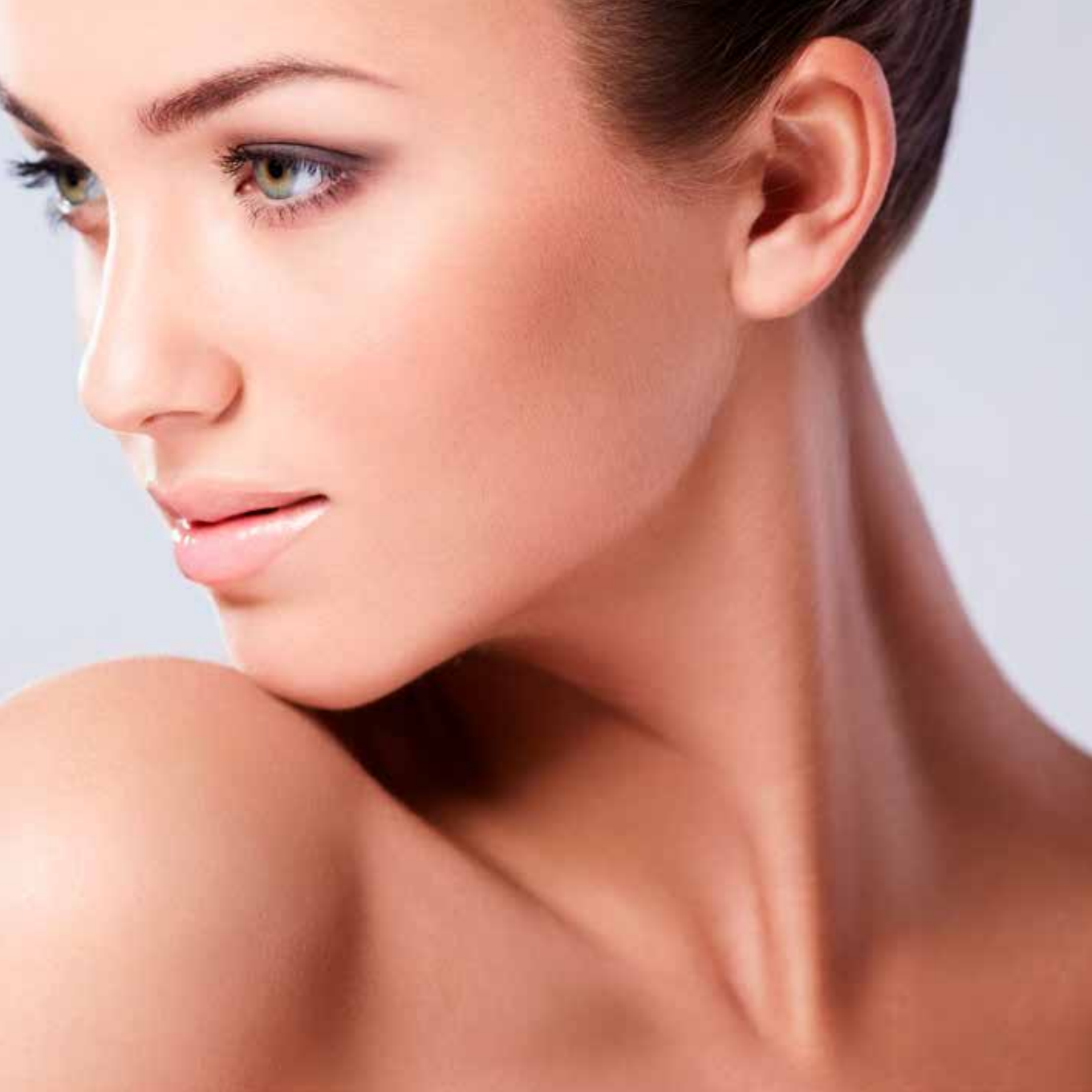
We treat a wide range of conditions, ranging from lower back, neck and shoulder problems to sports injuries and pain in the arms and legs. Some problems are related to working long hours and poor posture, which strain the spine. We treat a full complement of sports injuries for both amateur and professional athletes.

Back, neck and shoulder, deep tissue, remedial massage, soft tissue mobilization, crani-myofascial release, fascia release therapy.



ROSTRO
FACE





FACIALES

FACIALS

PERSONALIZED FACIAL by Medik8

Un facial diseñado específicamente para usted, en el que se incluye una limpieza, exfoliación, un masaje facial específico y una mascarilla. Incluyendo en los productos finales un suero intensivo escogido especialmente para adaptarse a sus necesidades y así poder lograr el máximo resultado.

This expert facial is specifically tailored for you, and will include cleansing, exfoliation and a treatment-specific massage and a mask. Finally, skincare products including an intensive booster serum are chosen to suit your individual needs to achieve maximum results

THE SUPERFACIAL PEELS by Medik8

Un tratamiento facial cosmecéutico que logrará una piel lisa, sana, radiante y de aspecto más joven. Cada peeling se elegirá de acuerdo a su tipo de piel y necesidades.

A cosmeceutical facial treatment to achieve smooth, healthy, radiant, younger looking skin. Every peeling will be chosen according to your skin type and concerns

COLLAGEN INDUCTION by Medik8

Este tratamiento aumenta la producción de colágeno y elastina, la cual es vital para tener una piel tonificada y saludable. Esta terapia ha revolucionado los tratamientos antienvjecimiento y ofrece excelentes resultados con un mínimo de invasión a la piel y un corto tiempo de recuperación.

This treatment boosts collagen and elastin productionm which is vital to healthy toned skin. This therapy has revolutionised anti-aging treatments and delivers outstanding results with minimum trauma to the skin and a short recovery time.

3D SHOCK FIRMING by Natura Bisse

Un poderoso tratamiento regenerador destinado a incrementar la firmeza de la piel de forma extraordinaria, definir el óvalo facial, mejorar la densidad cutánea y mantener la hidratación. 3D shock firming incluye la innovadora técnica de masaje active contouring con la que se redibuja el óvalo facial, remodelando y esculpiendo nuestro rostro.

A powerful regenerating treatment designed to increase the firmness of the skin in an extraordinary way defining the facial contour, improving the texture of the skin and maintaining hydration. 3D shock firming includes the innovative massage technique active face contouring which redistributes the facial contours and rearms and sculpts the face.

DIAMOND MULTISENSORIAL LIFTING By Natura bisse

Diamond Lifting refuerza el sistema natural de defensa de la piel, mejorando la elasticidad y la luminosidad, al mismo tiempo que suaviza y calma la piel. Diseñado para aquellos que buscan lo último en cuidado de la piel con un resultado radiante.

Diamond Lifting reinforces the skin's natural system of defense, improving elasticity and luminosity while simultaneously soothing and calming the skin. Designed for those looking for the ultimate in luxury skincare with radiant results.

LIFTING, FIRMING, TONING FACIAL By LPG

Nuestro tratamiento facial más eficaz y orientado a eliminar los signos de la edad. Este lujoso tratamiento reducirá las arrugas, mejorará inmediatamente los niveles de hidratación, mientras ayuda a reducir la aparición de los poros y enrojecimientos.

Our most effective and targeted age-defying facial. This luxurious facial will minimize wrinkles, immediately improve hydration levels while helping to reduce the appearance of large pores and redness.

HOMBRE MEN

IRON MAN By Medik8

Facial diseñado para cubrir las necesidades de la piel. Perfecto antes y después de un viaje, para una intensiva renovación de aquellas pieles que muestran signos de envejecimiento.

The ultimate grooming facial designed specifically for the skincare needs of men, therapists customize the treatment for the needs of the individual. Perfect before and after travel, the intensive renewal process is wonderful for skin showing signs of aging.

DEEP TISSUE MASSAGE AFTER SPORTS By Argan Ten

Un intenso y tonificante tratamiento con aceites de efecto anti-inflamatorios que dan como resultado un alivio inmediato y bienestar.

An intense, toning up treatment with anti-inflammatory acting oils resulting in immediate relief and wellness.

GENTLEMAN MANICURE OR PEDICURE By CND

Tratamiento diseñado para unas uñas sanas y bien arregladas. Incluye el limado, cuidado de cutículas y un relajante masaje de manos o pies.

Rough, dry hands or feet will become a thing of the past with this treatment designed for the gentleman who wants healthy, well-groomed nails. Includes nail shaping, cuticle care, nail buffing and a relaxing hand or foot massage.

INVIGORATING BREAK

¿Desea aliviar el estrés y aumentar su energía? Este vigorizante break para hombres activos incluye un masaje corporal energizante, una exfoliación facial y un tratamiento de contorno de ojos para reducir la fatiga visible, restaurar y reponer el tono y la elasticidad de la piel.

Eager to relieve stress and boost your energy? this Invigorating Break for men-on-the-move includes an energising body massage, a complete facial exfoliation and an eye contour treatment to reduce visible fatigue, restoring and replenishing skin's tone and elasticity.



“ Por favor aféitese al menos dos horas antes de su cita”
“ Please shave at least two hours prior to your appointment “

MEDICINA Y ESTÉTICA AESTHETIC MEDICINE

CLÍNICA
DÍAZ CAPARRÓS

TRATAMIENTO RELAJANTE (BOTOX)

Tratamiento recomendado para tratar las líneas de expresión en frente y ojos, sin cirugía, también aplicable a cuello para un aspecto más joven.

This treatment is recommended for those with frown lines on their forehead and around their eyes, but who do not want surgery. It can also be applied to the throat and cleavage to give these areas a more youthful appearance.

LIFTING DE 8 PUNTOS

La expresión de cansancio y las arrugas transforman la imagen en poco saludable. Este procedimiento “lift en 8 puntos” consigue de forma individualizada un efecto lifting.

Expressions of tiredness and wrinkles transform your face into an image of unhealthiness. This “8-point lift” procedure has been designed to obtain an individualized lifting effect.

SKIN QUALITY

Tratamiento de ácido hialurónico que permitirá alisar líneas, surcos y arrugas. Mejorando a su vez la hidratación, suavidad y elasticidad de la piel de una manera muy natural.

Hyaluronic acid treatment that will smoothen lines, furrows and wrinkles. It improves the hydration, smoothness and elasticity of the skin in a natural manner.

REGENLIFT

Tratamiento tensor de la piel que proporciona un efecto rejuvenecedor y una reducción de la flacidez facial prácticamente definitiva. Aumenta el grosor de la dermis y aporta elasticidad, dando a la piel un aspecto joven y terso.

Tensor treatment of the skin that provides a rejuvenating effect and reduction of facial laxity. It increases the thickness of the dermis and provides elasticity, giving the skin a young and smooth facial appearance.

* Infórmese sobre todos los tratamientos de medicina estética que tenemos para usted.

* Get information about all aesthetic medicine treatments that we have for you.



CORPORAL
BODY





CORPORAL BODY

THE SCRUB BAR By Natura Bissé

Exfoliación corporal con hidratante de vitamina C o de bambú. Este tratamiento concluye con la aplicación de una loción que dejará su piel suave, sedosa y brillante.

A full body exfoliation with choice of a hydrating vitamin C scrub or sugar bamboo scrub. This treatment concludes by applying a rich body lotion, leaving soft, silky and glowing skin.

CITRUS SOUFFLÉ By Natura Bissé

El exfoliante cítrico y la mascarilla soufflé de vitamina C trabajan juntos para conseguir purificar, dar tono y firmeza a la piel.

The Natura Bissé citrus scrub and whipped vitamin C soufflé mask work together to purify, tone and firm the skin.

AWAKENING BODY By Natura Bissé

Un ritual purificador que revitaliza e hidrata profundamente mientras restaura la belleza y la frescura de la piel. Este tratamiento es ideal para preparar nuestro cuerpo para una nueva temporada.

A purifying ritual that revitalizes and deeply hydrates while restoring beauty and freshness to the skin. This treatment is ideal for preparing our bodies for the new season.

REACTIVATOR LEGS

Combate los problemas circulatorios y linfáticos, utilizando la última generación LPG.

This treatment helps circulatory, vein and lymphatic problems, using the latest generation LPG Cellu M6

SLIMMING

Conocido por sus efectos anticelulíticos y drenantes se trata de un masaje mecánico realizado por la última generación LPG Alliance Cellu M6

Known for its anit-cellulite and draining effects, a mechanical rolling massage using the latest generation LPG Alliance Cellu M6.

FIGHT
FOR
NATURAL
BEAUTY



fight
for natural
beauty

WELLNESS COACHING

LLEVE SU ACTIVIDAD AL SIGUIENTE NIVEL CON ENTRENAMIENTOS PRIVADOS, SESIONES EXTERIORES Y COACHING PERSONALIZADO. TAKE YOUR FITNESS TO THE NEXT LEVEL WITH PRIVATE TRAINING, WORKOUTS LESSONS AND CUSTOMIZED COACHING

Tanto si busca bajar de peso como mejorar su actividad cardiovascular, flexibilidad o capacidad muscular, deje que uno de nuestro especialistas diseñe un plan de fitness para su estancia en La Manga Club y le ayude a mejorar su salud.

Whether you are looking to lose weight, improve your cardio, flexibility or muscular capacity, let one of our Integrated movement specialists design a fitness plan for not only your stay at La Manga Club but also help inspire and assist you in your pursuit of improved health for your future.

Para cada desafío, una recompensa. Aquí el cuerpo encuentra el equilibrio y se prepara para otro día.

For each challenge, a reward. Here the body balances itself and prepares itself for another day.



SERVICIOS DE BELLEZA

BEAUTY SERVICES

BASIC MANICURE By CND

Manicura básica que incluye retirada de esmalte normal, limado, pulido y esmaltado de uñas.

Basic manicure including: regular nail enamel removal, nails filing, polishing and regular nail enamel setting.

LA MANGA CLUB SPA MANICURE By CND

Retirada de esmalte normal, exfoliación, mascarilla rejuvenecedora, masaje relajante, hidratación, tratamiento de cutículas, limado y esmaltado de uñas.

Spa Treatment for hands: regular nail enamel removal, exfoliation, rejuvenating mask, relaxing massage, hydration, cuticle treatment, nail filing and polishing and regular nail enamel setting.

BASIC PEDICURE By CND

Pedicura básica que incluye retirada de esmalte normal. limado y esmaltado de uñas.

Pedicure including: regular nail enamel removal, nails filing, polishing and regular nail enamel setting.

LA MANGA CLUB SPA PEDICURE By CND

Tratamiento de pies que incluye retirada de esmalte normal, hidromasaje de pies, exfoliación, mascarilla rejuvenecedora, masaje relajante, hidratación, tratamiento de cutículas, limado y esmaltado de uñas.

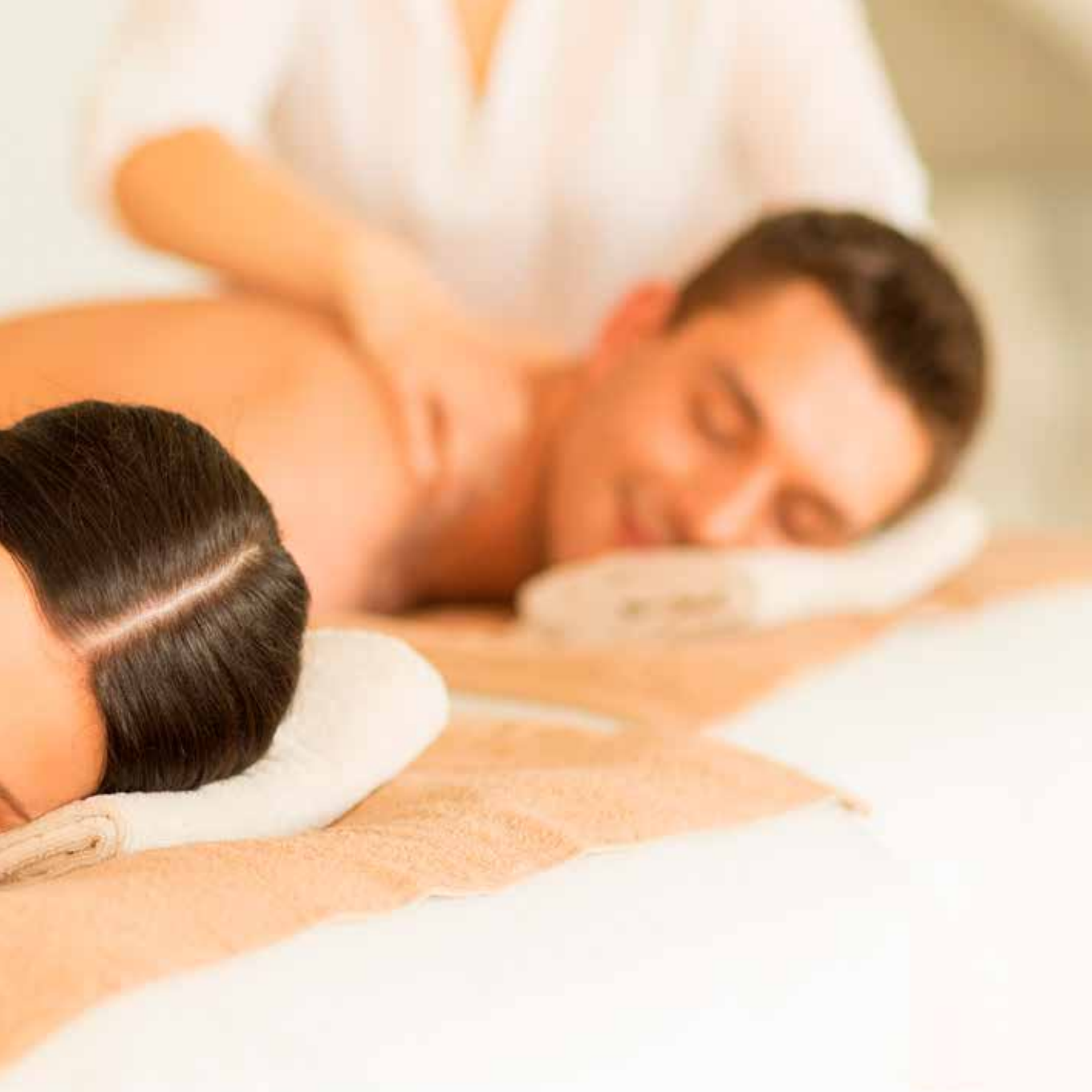
Spa treatment for foot: regular nail enamel removal, foot hydro-massage, exfoliation, nourishing mask, relaxing massage, hydration cuticle treatment, nail filing and polishing and regular nail enamel setting.

* Extra Shellac : 20 min.	_____	20€
* Retirar Shellac : 15 min	_____	10€
* Extra French Manicure : 10 min	_____	20€



RITUALES
RITUALS





RITUALES

RITUALS

ROCKS OF MEDITERRANEAN

Libere la tensión y equilibre su cuerpo y mente. Este peeling corporal, seguido de un masaje con aceite caliente de coco y piedras volcánicas suavizará su piel y penetrará en los músculos cansados y doloridos. Por último, un masaje del cuero cabelludo y unos estiramientos suaves le permitirán relajarse y descansar.

Melt away tension and bring your body and mind back into harmonious balance. Body brushing and exfoliation first smooth and soften skin, followed by an indulgent massage using nourishing coconut oil and warmed volcanic stones to penetrate tired, aching muscles. Finally, a comforting scalp massage and gentle stretching allows you to relax and unwind.

KU NYE

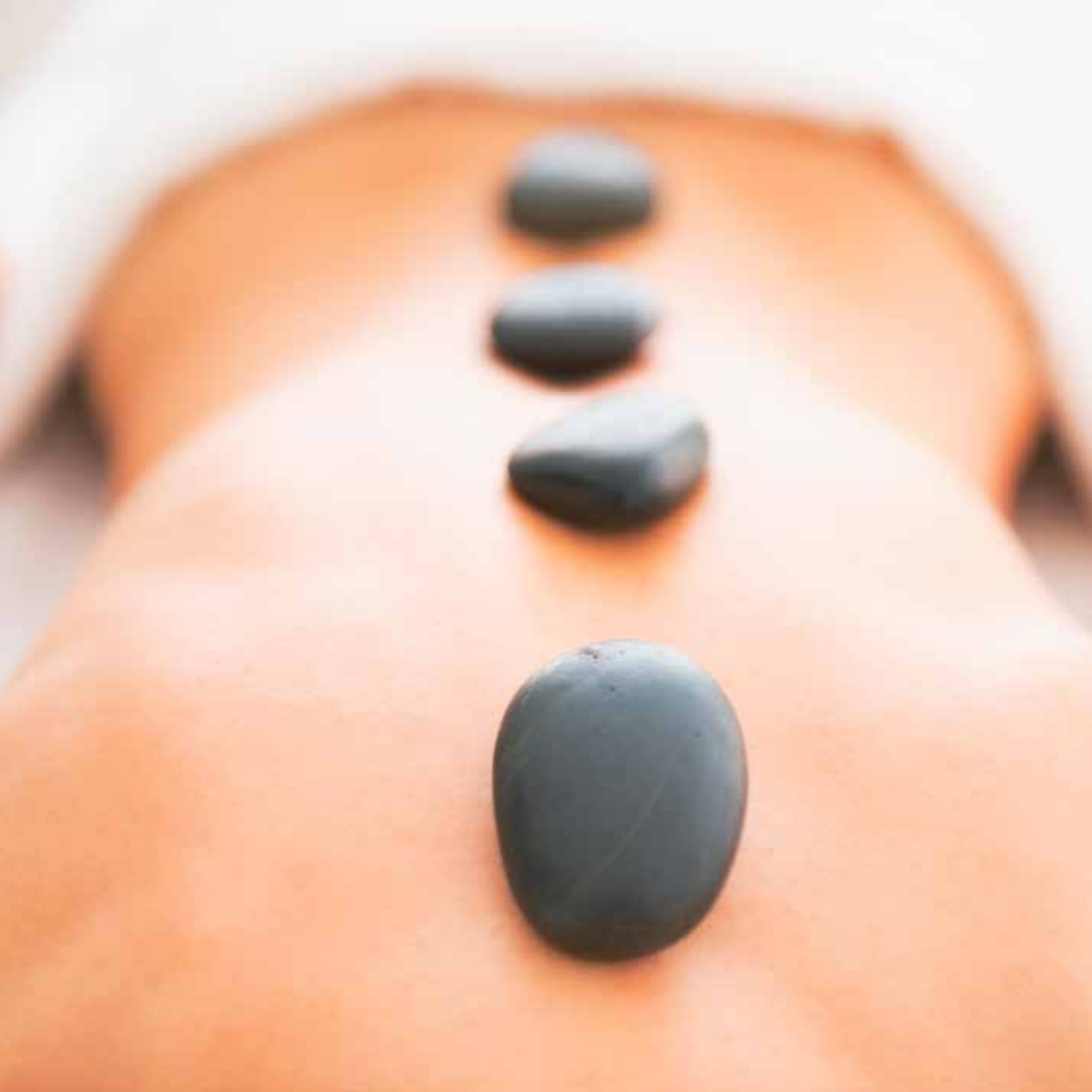
Prepare su piel con una exfoliación corporal a base de harina de garbanzo. A continuación, un masaje tibetano de 50' realizado con aceite de Argán tostado por medio de presión en una serie de puntos energéticos usando pequeñas pindas de hierbas medicinales le dejarán totalmente relajado.

Come to discover peace with a total body exfoliation using gram flour to prep the skin, followed by a 50' minute Tibet Fusion Massage using toasted argan oil to relax and balance your body with pressure, kneading and stimulation of a series of energy points on meridians using small pindas sweda of medicinal herbs.

STAMINA

Recárguese mientras se prepara para celebrar la noche. Empiece con un masaje revitalizante, seguido de una reflexología a base de menta y una inhalación de oxígeno.

Recharge as you prepare for what the night ahead may hold. Begin with an invigorating massage, peppermint foot treatment and oxygen inhalation.



NIÑOS Y ADOLESCENTES

KIDS & TEENS

Para los jóvenes, hemos creado una variedad de servicios especiales. Nuestros tratamientos están diseñados para mejorar la estancia de su hijo y enseñarle la importancia del autocuidado y el bienestar.

For the young adults' program, we have created a variety of special services. Our treatments are designed to enhance your child's stay and to teach the importance of self-care and wellbeing.

KIDS MASSAGE

Un mini masaje que introducirá al niño en el mundo spa y los beneficios de la relajación. Este es un divertido servicio para padres e hijos donde mamá o papá reciben un masaje relajante en la misma cabina.

A mini massage introduces Spa kids to the benefits of relaxation. This is a fun parent-child service where mum or dad receives a Tension- Relief massage in the same room!.

KIDS MANICURE

Una divertida sesión de manicura. Incluye dar forma, pulido y esmaltado.

A fun manicure session. Nail shaping , buffing and polish are included.

KIDS PEDICURE

Esta sesión de pedicura incluye un baño caliente de hidromasaje en un sillón de masaje, dar forma, pulido y esmaltado de uñas.

This fun pedicure session includes a ride for the feet in this warm tingling foot hydro spa and full body massage chair. Nail shaping , buffing and polish are included.





HOW TO SPA

INFORMACIÓN IMPORTANTE

SPA ETIQUETTE

RESERVAS / RESERVATIONS

Para consultas o reservas de spa, por favor, póngase en contacto directamente con la recepción del Wellness Centre. Se recomienda reservar con antelación .

For spa enquiries or reservations, please contact the Wellness Centre reception directly. Advance bookings are recommended to secure your preferred treatment time.

ANTES DE LA LLEGADA / PRIOR TO ARRIVAL

Por favor llegue 15' antes de su tratamiento, para así contar con tiempo suficiente para cambiarse y relajarse antes de su tratamiento.

Please arrive 15 minutes prior your treatment, providing you with sufficient time to change into your robe and take time to relax before your treatment.

RETRASOS / LATE ARRIVAL

Por respeto a las reservas de otros huéspedes, por favor tenga en cuenta que no podemos extender su tiempo de tratamiento en caso de llegadas tardías.

Out of respect for other guests reservations, please be aware that we are unable to extend your treatment time in case of late arrivals.

POLÍTICA CANCELACIÓN / CANCELLATION AND CHANGE POLICY

Por favor avise con unas 4 horas de antelación para los tratamientos individuales y 24 horas de antelación en los paquetes spa, de lo contrario, se cobrará el 50% del precio del tratamiento. Si no viene a su cita, se le cobrará un 100% del tratamiento.

Please allow four hours notice on individual treatments and 24 hours notice on spa packages; otherwise, 50% of the treatment price will be charged. Failure to keep your appointment will result in a 100% treatment charge.



INFORMACIÓN GENERAL

GENERAL INFORMATION

HORARIOS APERTURA / OPENING TIMES

TRATAMIENTOS SPA SPA TREATMENTS

Lunes - domingo 10:00h a 20:30h
Monday - Sunday 10 am to 20:30 pm daily

HYDROTERAPIA & PISCINA HYDROTHERAPY & SWIMMING POOL

La piscina de 25 metros y la zona de hidroterapia con chorros subacuáticos están disponibles para los huéspedes del hotel, socios y clientes con pases de día.
The 25 metre pool and Spa area with hydrotherapy pool with water massage jets are available to hotel guests, members and day spa guests.

Lunes a viernes 10:00h a 21:30h
Sábados & domingos 10:00h a 21:00h
Monday to Friday 10:00 am to 21:30 pm
Saturday & Sunday 10:00 am to 21:00 pm

GIMNASIO GYM

Un gimnasio de última generación equipado con máquinas cardiovasculares y de fuerza, además de un área de peso libre. Contamos con un equipo de entrenadores personales.
A state-of-the-art gym equipped with cardiovascular and strenght machines plus a free weights area. Personal coach is optional.

Lunes a viernes 7:15h a 22:00h
Sábados & domingos 8:00h a 21:30h
Monday to Friday 7:15 am to 22:00 pm
Saturday & Sunday 8:00 am to 21:30 pm

OTRAS NORMAS

OTHER REGULATIONS

No está permitido el acceso al spa a menores de 18 años. No está permitida la entrada de comida o bebidas del exterior. Para evitar pérdidas o deterioros, aconsejamos a los clientes que no traigan objetos de valor al spa

Acces to the Spa installations is not allowed for people under 18 years old. Food or drinks are not allowed inside the Spa installations. For avoiding any loss or damage, we kindly ask the clients not to bring any valuable objects to the Spa.

CHEQUES REGALO

GIFT VOUCHERS

Nuestros cheques regalo son un maravilloso detalle para una ocasión especial.

Our gift certificates make a wonderful gift for any special occasion.

DIRECCIÓN

ADRESS DIRECTION

Wellness Centre La Manga Club
30389 Los Belones. Cartagena Murcia
+34 968 33 81 01 - Ext. 6100
wellness@lamangaclub.com



LA MANGA CLUB
sport & leisure

www.lamangaclub.com

La Manga Club
30389 Cartagena
Murcia · España

+34 968 33 81 01
spa@lamangaclub.com