



Puesta en forma

CONTENIDO DEL PROGRAMA

El programa de Puesta en forma está diseñado para recuperar la actividad y ejercicio físico para retomar hábitos saludables y recargarse de energía positiva y vitalidad.

DURACIÓN

Programa de 6 noches, 5 días de tratamiento

DIAGNÓSTICO Y CONTROL MÉDICO

6 noches

Consulta médica general al iniciar y finalizar el programa

Elaboración de la historia clínica y reconocimiento general de salud

Toma de constantes

Consulta informativa de suplementación

NUTRICIÓN SALUDABLE

Estudio de composición corporal por impedancia bioeléctrica

CONSULTA DEPORTIVA Y PLANIFICACIÓN DE EJERCICIO

Valoración funcional con entrenador personal

ORIENTACION

Escucha, acompañamiento y orientación durante su estancia



TÉCNICAS DE TALASOTERAPIA Y TRATAMIENTOS ESPECÍFICOS

Recorrido Biomarino: acceso al circuito de hidroterapia según prescripción (piscina termal de agua de mar a 35°C, camas sumergidas de hidromasaje, asientos de jet, chorros cervicales, chorros lumbares, jacuzzi, sauna de sal, vaporarium marino y piscina de contraste)	6
Cura agua de mar	5
Recorrido flebítico	3
Bañeras de hidromasaje con algas	2
Masaje subacuático "Termas Marinas" (20 minutos)	1
Masaje craneofacial (20 minutos)	1
Masaje relajante local (25 minutos)	1

ACTIVIDADES SALUDABLES

Charla sobre alimentación saludable
Clase de cocina saludable

ACTIVIDADES PSICOCORPORALES

6 noches

Aquagym o aquatraining*	5
Gimnasia en grupo	5
Entrenamiento supervisado de tonificación muscular	5
Marcha matinal	1
Actividades grupales para elegir:	4

Taller de relajación, Iniciación a la Meditación, Yoga, Pilates, Barre Dance,
Estiramiento de Caderas Musculares, Tai Chí, Despertar Vital, Marcha matinal

*Ejercicios en piscina de alta intensidad, en piscina exterior de junio a septiembre

*En algunas actividades de grupo, el idioma predominante es el español, pero siempre ofrecemos una actividad alternativa en caso de que el idioma suponga una barrera para el cliente

Nota: los horarios y días de las actividades saludables, así como el número de sesiones de las actividades psicocorporales, pueden variar según semana y noches de estancia. Para acceder o realizar estas actividades, será necesaria reserva previa en la recepción de la clínica.

SEGUIMIENTO Y RESULTADOS

Entrega de informe médico de la evolución conseguida
Entrega de informe físico de las actividades o ejercicios para continuar después de la estancia



TARIFAS EN PENSIÓN COMPLETA 2026

	<i>Temporada Baja</i>			<i>Temporada Media</i>			<i>Temporada Alta</i>		
	Persona con tratamiento	Acompañante sin tratamiento	Individual con tratamiento	Persona con tratamiento	Acompañante sin tratamiento	Individual con tratamiento	Persona con tratamiento	Acompañante sin tratamiento	Individual con tratamiento
Puesta en forma									
6 NOCHES	1140 €	1140 €	1326 €	1194 €	1194 €	1398 €	1272 €	1272 €	1506 €
TRATAMIENTO	919 €	-	919 €	919 €	-	919 €	919 €	-	919 €
TOTAL	2059 €	1140 €	2245 €	2113 €	1194 €	2317 €	2191 €	1272 €	2425 €

TARIFAS EN MEDIA PENSIÓN 2026*

	<i>Temporada Baja</i>			<i>Temporada Media</i>			<i>Temporada Alta</i>		
	Persona con tratamiento	Acompañante sin tratamiento	Individual con tratamiento	Persona con tratamiento	Acompañante sin tratamiento	Individual con tratamiento	Persona con tratamiento	Acompañante sin tratamiento	Individual con tratamiento
Puesta en forma									
6 NOCHES	882 €	882 €	1608 €	936 €	936 €	1140 €	1014 €	1014 €	1248 €
TRATAMIENTO	919 €	-	919 €	919 €	-	919 €	919 €	-	919 €
TOTAL	1801 €	882 €	2527 €	1855 €	936 €	2059 €	1933 €	1014 €	2167 €

Temporada baja: del 06-03 al 31-05 | del 14-09 al 31-12

Temporada media: del 01-06 al 26-07 | del 31-08 al 13-09 y *Semana Santa: Del 02 al 05 abril

Temporada alta: del 27-07 al 30-08

Precios por persona. IVA incluido.

Todos nuestros menús cuentan con diferentes platos a elegir en el restaurante NATURAL del hotel.

*En los programas de media pensión, la visita con la nutricionista NO está incluida

SUPLEMENTOS

Habitación superior y Premium 35 € por noche

Habitación superior salón 58 € por noche