

Gran Hotel Hesperia La Toja *****



Isla de La Toja/O'Grove - Pontevedra

Temporada de apertura: Todo el año

El Gran Hotel de La Toja, totalmente renovado, se encuentra situado frente al mar, en la emblemática Isla de La Toja, rodeado del más emblemático entorno natural gallego de la ría de Arosa y donde el cliente tiene a su servicio los placeres y beneficios del agua en su Balneario y Club Termal.

Características de las aguas: Clorurado sódicas, radioactivas, bromuradas, fluoradas, ferruginosas e hipertermales a una temperatura de 60 °C.

Indicaciones terapéuticas: Afecciones reumáticas, respiratorias y otorrinolaringológicas, de la piel (psoriasis, acné, alergias, etc.), varices, rehabilitación, tratamientos preventivos para niños (metabolismo óseo y crecimiento), problemas psicológicos y del sistema nervioso (estrés, insomnio, depresión, etc.) y riesgos cardiovasculares (obesidad, celulitis, diabetes, tabaquismo, etc.).

Servicios en el Balneario-Hotel: Habitaciones con baño, secador, minibar, TV satélite, teléfono. Servicio de habitaciones 24 horas, bar, restaurante, jardín, discoteca, piano bar, tiendas y peluquería. Pabellón de congresos, salas de reuniones. Piscina exterior, y piscina termal cubierta. Complejo deportivo, tenis, paddle. Gimnasio. Casino.

Programas:

En todos los programas préstamo de albornoz, toallas y zapatillas. Acceso diario al Club Termal y Fitness (excepto los programas de 2 noches, conoce La Toja y Descubre el Balneario que es 1 día). Consulta médica y seguimiento personal, en los programas de 6 ó más noches. Además:

PROGRAMAS 2 NOCHES: Conoce La Toja: 1 Hidromasaje con sales de La Toja, 1 masaje general. **Descubre el Balneario:** 1 Hidromasaje con sales de La Toja, 1 masaje local con aceites esenciales, 1 ducha jet. **Swing La Toja (especial golfistas):** 1 Hidromasaje, 2 masajes locales, 1 parafango, 1 baño termal con sales de La Toja. **Mímate:** 2 Hidromasajes, 1 ducha jet, 1 peeling "hot chocolate", 1 masaje "hot chocolate", 1 envoltura de algas o aplicaciones de parafangos, 1 shiatsu.

PROGRAMAS 3 NOCHES: Bienestar en La Toja: 1 Peeling corporal, 1 baño termal con sales de La Toja, 2 envolturas (1 de algas, 1 de arcilla), 2 masajes (1 Vichy, 1 general),



1 hidromasaje, 1 parafango. **Sensaciones:** 2 Baños termales, 1 peeling de chocolate, 2 masajes generales (1 con aceite de chocolate, 1 con aromaterapia), 1 peeling facial, 1 hidratación facial, 1 tratamiento de ojos y labio o masaje cráneo facial, 1 envoltura de algas. **Armonía:** 3 Hidromasajes, 1 presoterapia, 3 masajes (1 de piernas, 1 aromaterapia, 1 general), 1 envoltura de algas, 1 ducha jet, 1 parafango. **Dolencias Musculares y Reumatológicas:** Valoración médica y evaluación de las lesiones, tratamiento médico, 3 sesiones de rehabilitación (2 en piscinas, 1 en seco), 3 sesiones de ejercicios personalizados, 2 masajes parciales, 1 hidromasaje.

PROGRAMAS 6 NOCHES: Gran Bienestar La Toja: 1 Peeling corporal, 1 baño con sales de La Toja, 2 envolturas (1 de algas, 1 de arcilla), 3 hidromasajes, 1 presoterapia, 5 masajes (1 de piernas, 1 local, 1 Vichy, 1 general, 1 "hot stone"), 2 parafangos locales, 1 ducha jet, 1 baño de esencias. **Gran Armonía La Toja:** 6 Hidromasajes, 2 envolturas de algas, 2 presoterapias, 5 masajes (1 de aromaterapia, 1 de piernas, 1 local, 1 general, 1 "hot stone"), 1 parafango local, 1 ducha jet, 1 hidratación corporal.

Especial Silueta: Analítica básica, 6 hidromasajes, 1 peeling corporal, 1 hidratación corporal, 3 envolturas de algas, 2 drenajes linfáticos, 2 presoterapias, 3 masajes (1 de piernas, 1 reductor localizado, 1 general), 1 gimnasia pasiva, 1 ducha jet. **Sensaciones del Norte:** Diagnóstico de piel, 1 baño de sales La Toja, 1 peeling

de chocolate, 3 masajes (1 general de aceite de chocolate, 1 de piernas, 1 general con aromaterapia), 4 hidromasajes, 1 presoterapia, 2 envolturas de algas, 1 peeling facial, 2 hidrataciones (1 facial, 1 corporal), 1 tratamiento de ojos y labio o masaje cráneo facial, 1 envoltura corporal personalizada, 1 baño con esencias, 1 shiatsu, 1 cuidado de manos. **Dolencias Musculares y Reumatológicas:** Valoración médica y evaluación de las lesiones diario, tratamiento médico 2 días, 6 sesiones de rehabilitación en piscina (3 en piscina, 2 en seco), 3 masajes parciales en la región afectada, 6 sesiones de ejercicios físicos en el gimnasio, 3 hidromasajes, 2 parafangos.

PROGRAMAS 10 NOCHES: Dermatológico: Consulta médica con el equipo dermatológico, diagnóstico de la piel y orientación terapéutica del tratamiento a seguir: Tratamientos faciales y tratamientos corporales.

Respiratorio: Consulta médica final, espirometría inicial y de control, aerosoles y nebulizaciones, duchas nasales y faringe, 10 sesiones de fisioterapia respiratoria.

Club Termal: Sauna, jacuzzi, baño turco, aroma marino, rocío mineral, mármoles cálidos, piscina climatizada (jacuzzi, hidroterapia, contracorriente, cascada, cuello de cisne), zona de relax, gimnasio.

NIÑOS: Los niños pueden acceder al Club Termal (según tarifa).



Persona y día	01.01-19.03 * 24.03-30.04 12.10-04.12 * 09.12-30.12		20.03-23.03	30.04-03.05 05.12-08.12		04.05-02.07 14.09-11.10		03.07-23.08
	Dom.-Juev.	Vier. y Sáb.		24.08-13.09	Dom.-Juev.	Vier. y Sáb.	31.12	
AD	80,65	93,75	140	123,75	93,75	101,90	145	
AD + Club Termal	93,45	106,60	173,75	152,70	106,60	114,70	173,95	
Sup. Individual	48,15	48,15	91,25	80	48,15	53,75	96,25	
Sup. MP	47,50	47,50	47,50	47,50	47,50	47,50	47,50	
Sup. PC	81,25	81,25	81,25	81,25	81,25	81,25	81,25	
Sup. Vista mar por hab.	32,50	32,50	43,75	43,75	32,50	43,75	43,75	
Sup. Suite por hab.	70	70	101,90	101,90	70	101,90	101,90	
Supl. Suite v. mar por hab.	102,50	102,50	145,65	145,65	102,50	145,65	145,65	

* Estancias mínimas: 03.07-23.08 y 20.03-23.03: 3 Noches; Resto de Puentes: 2 Noches.

* Las comidas incluyen agua y vino D.O. * Niños 0-2 años: GRATIS. * Dto. Niños 3-12 años: 50% sobre cualquier régimen y Club Termal. * Dto. 3 Persona: 25% sobre AD (Club Termal: 33,20 €/Persona y día).

* NOTA: OFERTA + CLUB TERMAL, incluye acceso diario al Club Termal del hotel.