



HOTEL MONOPOL WROCŁAW

Wellness & Spa

Hotel Monopol Spa & Wellness zlokalizowane na poziomie -1 oferuje dla wszystkich Gości pragnących relaksu i wypoczynku następujące strefy:

Strefa Spa & Wellness

To miejsce, które pozwala cieszyć się wolnym czasem w samotności lub w towarzystwie bliskich. Strefa Mokra zapewniająca dostęp do swych atrakcji: basenu, sauny parowej, sauny suchej i grotu solnej, to gwarancja relaksu oraz uzupełnienie energii życiowej.

Strefa Fitness

Systematyczny wysiłek fizyczny jest szczególnie ważny dla naszego organizmu. Strefa fitness wyposażona w urządzenia stacjonarne i sprzęt Kettlebell pozwolą Państwu właściwie zadbać o kondycję, wygląd i doskonałe samopoczucie.

Strefa Beauty

Poczuj siłę naturalnych bogactw oraz ich dobroczynne właściwości podczas zabiegów oraz masaży w strefie beauty. Pragniemy zaprosić Państwa na bajkowy relaks oraz odpoczynek dla ciała i duszy.

Strefa SPA & Wellness czynna jest codziennie w godzinach 06:00 – 24:00

Hotel Monopol SPA & Wellness, located on – 1 floor, has a variety of facilities for all guests looking for recreation and relax.

Wellness & SPA Zone

Place which allows you to enjoy the free time alone or in close company. Wet zone provides many attractions: swimming pool, dry sauna and steam sauna and salt cave, which guarantee relax and will fill you with life energy.

Fitness Zone

Regular physical activity is particularly important for our body. Fitness zone provides stationary equipment such as cardio and Kettlebell system, which will allow you to keep up the good shape, appearance and well-being.

Beauty Zone

Feel the power of the natural resources and their beneficial properties during treatments and massages in the beauty zone. We would like to invite you to relax and rest your body and soul.

SPA & Wellness is open every day: 06:00 am to 12:00 pm

+48 71 77 23 750

+48 71 77 23 777

spa.monopol@hotel.com.pl

Nieograniczony dostęp do usług i programów Wellness przez 7 dni w tygodniu:

- Siłownia
- Basen
- Sauna sucha z dostępnymi olejkami eterycznymi
- Łaźnia parowa z aromaterapią
- Grota solno-jodowa
- Serwis ręczników i szlafroków
- Woda do picia

Wejście jednorazowe dorosły	120 PLN
Wejście jednorazowe dziecko (do 14 roku życia)	80 PLN
10 Wejść (ważne 2 miesiące)	990 PLN

W ramach wykupionego zabiegu na ciało lub masażu (minimum godzinnego), można także nieodpłatnie korzystać ze Strefy Wellness.

Unlimited access to services and programs Wellness 7 days a week:

- Gym
- Swimming pool
- Dry sauna with available essential oils
- Aromatic steam bath
- Salt cave
- Towels and bathrobes
- Water to drink

One entrance adult	120 PLN
One entrance child (up to 14 y/o)	80 PLN
10 Entrances (valid 2 months)	990 PLN

Purchasing body treatment or massage (one hour minimum) entrance to the Wellness Zone is included.

SPA w Hotelu Monopol opiera się na założeniu, że woda jest tym dla ciała, czym marzenia dla duszy - może ukoić lub pobudzić do aktywności, może relaksować lub stymulować do działania. Nasze SPA to spokój ciała i ducha - odpowiednie zabiegi pomagają zrelaksować zarówno zmęczone ciało, jak i ukoić zmysły.

Przygotowaliśmy różnorodne zabiegi pielęgnacyjne z wykorzystaniem wiodącej firmy kosmetycznej THALION, której profesjonalne preparaty pomogą uzyskać doskonałą formę i kondycję skóry.

Laboratorium THALION, ekspert morskiej kosmetyki i thalassoterapii, zawarł najcenniejsze skarby morskich głębin w profesjonalnych rytuałach i unikalnych produktach, oferując Twojej skórze zdrowie, relaks i niepowtarzalne piękno.

W gabinetach zabiegowych stworzyliśmy oazę luksusu, spokoju i relaksu. Styl, elegancja i profesjonalna obsługa pozwolą odzyskać dobrą formę dla ciała, piękno i spokój duszy.

SPA jest otwarte 7 dni w tygodniu w godz. 9:00 - 21:00

W recepcji SPA dostępne są również:

- stroje kąpielowe damskie w cenie 140 PLN
- spodenki kąpielowe męskie w cenie 120 PLN
- czepki kąpielowe w cenie 30 PLN
- pampers do pływania dla dzieci 30 PLN
- kosmetyki firmy THALION w sprzedaży
- kosmetyki do ciała firmy BioOleo

Hotel Monopol Spa is based on a foundation, that water is the most important element in human body. It can smooth senses or activate them. It can relax or stimulate. Our SPA provides peace of mind and soul. Proper treatments can help our guests relax, both mentally and physically.

We have prepared for You variety of treatments in which we are using cosmetics from leading beauty company – THALION. Theirs profesional ingredients can provide excellent shape and condition of a skin.

THALION laboratory, an expert in aquatic cosmetic industry and thalassotherapy, included the most valuable ocean depth treasures in professional rituals and unique products, offering health and relax for Your skin.

In our treatment rooms we have made an oasis of luxury, calm and relax. Style, elegance and professional service will let You regain a good shape of the body, beauty and calm of the soul.

SPA is open 7 days a week, from 9:00 am to 9:00 pm.

In SPA reception we have also:

- ladies swimming suits 140 PLN
- mens trunks 120 PLN
- swimming cap 30 PLN
- diaper for swimming 30 PLN
- variety of THALION cosmetics available to purchase
- variety of BioOleo available to purchase

PIELĘGNACJA TWARZY

(podczas zabiegów wykonywany jest peeling kawitacyjny)

ZABIEG NAWILŻAJĄCY

Intensywnie nawilżający zabieg przeznaczony do każdego typu cery, w szczególności suchej i odwodnionej z masażem relaksacyjnym.

60 min. / 390 PLN

ZABIEG ŁAGODZĄCY

Intensywnie kojący i regenerujący zabieg przeznaczony dla cery wrażliwej, naczyniowej i nadpobudliwej.

60 min. / 390 PLN

ZABIEG DLA MĘŻCZYŹN

Skuteczny zabieg przeznaczony dla mężczyzn to zastrzyk tlenu i minerałów morskich. Cel: nawilżenie skóry i zachowanie jej młodzieńczego wyglądu.

60 min. / 390 PLN

ZABIEG LIFTINGUJĄCY

Idealny zabieg dla każdej skóry pozbawionej jędrności. Zachowuje młodość skóry dzień po dniu i modeluje objętość twarzy

60 min. / 390 PLN

FACIAL TREATMENTS

(during the treatments we do cavitation peeling)

HYDRATION TREATMENT

Instant hydration for all skin types, especially dry and dehydrated ones, with a relaxing massage.

60 min. / 390 PLN

CALMING TREATMENT

An intensely soothing and regenerating treatment intended for sensitive, couperose and hyperactive skin.

60 min. / 390 PLN

MEN STRENGTH

Effective treatment designed for men is a burst of oxygen and marine minerals. Objective: to hydrate skin and preserve its youthful appearance.

60 min. / 390 PLN

FIRM & LIFT TREATMENT

Ideal treatment for skin that lacks firmness. It's preserve the skin's youthfulness day after day and sculpts facial volumes.

60 min. / 390 PLN

ZABIEG ANTI-AGE PREMIUM

Ten niezwykle zabieg na twarz skupia się wokół ekskluzywnego masażu Face Gym Lift, który modeluje kontur twarzy i podnosi jej rysy. Perły morskie nanoszone są na każdą zmarszczkę, zapewniając natychmiastowy efekt wypełnienia. Twarz zostaje odmłodzona a skóra pełna blasku.

90 min. / 490 PLN

MIKRODERMABRAZJA

Głębokie złuszczenie zrogowaciałego naskórka w rejonach twarzy, szyi i dekoltu za pomocą specjalnej maszyny z głowicą pokrytą kryształkami naturalnego diamentu. Zabieg wykończony jest maską łagodzącą oraz kremem nawilżającym.

50 min. / 320 PLN

KOBIDO - LIFTINGUJĄCY MASAŻ TWARZY

Intensywny a zarazem głęboko relaksujący masaż twarzy, szyi i dekoltu. Po zabiegu skóra staje się bardziej napięta, zmarszczki wygładzone, a bruzdy płytsze. Dochodzi do redukcji napięć mięśni szyi i karku. Elementy drenażu wspomagają detoksykację, zmniejszają uczucie obrzęcia i poprawiają kontur twarzy.

60 min. / 300 PLN 90 min. / 350 PLN (masaż + maska łagodząca)

ANTI-AGE PREMIUM TREATMENT

This extraordinary facial treatment focuses on the exclusive Face Gym Lift massage, which shapes the contour of the face and lifts its features. Sea pearls are applied to every wrinkle, providing an immediate filling effect. The face is rejuvenated and the skin glows.

90 min. / 490 PLN

MIKRODERMABRASION

Deep exfoliation of callused epidermis in the areas of the face, neck and neckline using a special machine with a head covered with natural diamond crystals. The treatment is finished with a soothing mask and a moisturizing cream.

50 min. / 320 PLN

KOBIDO - LIFTING FACE MASSAGE

Intensive and at the same time deeply relaxing face, neck and cleavage massage. After the treatment skin becomes more tense, wrinkles are smoothed and furrows become shallower. There is a reduction in tension in the neck and shoulder muscles. Drainage elements support detoxification, reduce the feeling of swelling and improve the countour of the face.

60 min. / 300 PLN 90 min. / 350 PLN (massage + soothing mask)

PIELĘGNACJA CIAŁA

(peeling, maska oraz masaż)

ZABIEG KOKOSOWY

Remineralizuje oraz relaksuje ciało dzięki wysokiej zawartości lipidów i minerałów. Wzmacnia i nawilża skórę.

ZABIEG CYTRUSOWY

Pobudza i energetyzuje ciało i umysł. Przywraca miękkość i elastyczność. To zastrzyk nowej energii dla ciała.

ZABIEG HERBACIANY

Oczyszcza i przywraca świeżość. Pobudza mikrocyrkulację i eliminację toksyn. Uelastycznia oraz ujędrnia skórę.

ZABIEG MORSKI

Głębokie odprężenie w prawdziwym wydaniu Thalasso. Uzupelnia niedobory minerałów i przywraca siłę zmęczonym mięśniom.

120 min. / 580 PLN

RYTUAŁ HAMMAM

Połączenie głębokiego relaksu z oczyszczeniem całego ciała. Zbawienny wpływ piany z czarnego mydła, którą otulimy Państwa podczas zabiegu oraz peeling rękawicą Kessa sprawi, że skóra stanie się jedwabście gładka i miękka. Aby dopełnić rytuał na ciało nałożymy odżywczy olej arganowy.

70 min. / 530 PLN

100 min. / 630 PLN (kąpiel z kieliszkiem wina)

BODY TREATMENTS

(body peeling, body mask and massage)

COCONUT BODY TREATMENT

Remineralizes and relaxes the body thanks to the high content of lipids and minerals. Strengthens and moisturizes the skin.

CITRUS BODY TREATMENT

Stimulates and energizes the body and mind. Restores softness and elasticity. It is an injection of new energy for the body.

GREEN TEA BODY TREATMENT

Cleanses and restores freshness. Stimulates microcirculation and elimination of toxins. Makes the skin more elastic and firm.

MARINE BODY TREATMENT

Deep relaxation in true Thalasso style. It replenishes mineral deficiencies and restores strength to tired muscles.

120 min. / 580 PLN

HAMMAM RITUAL

Combination of deep relaxation with cleansing of the whole body. The beneficial effect of black soap foam in which we will cover you during the treatment, and peeling with a Kessa glove will make the skin silky, smooth and soft. To complete the ritual we will moisturize your skin with nourishing argan oil.

70 min. / 530 PLN

100 min. / 630 PLN (bath with glass of wine)

MASAŻE

MASAŻ KLASYCZNY

Celem masażu klasycznego jest pobudzenie krążenia, zmniejszenie napięcia mięśniowego oraz dotlenienie skóry. Podczas masażu wykorzystuje się podstawowe techniki.

30 min. / 250 PLN 60 min. / 370 PLN 90 min. / 470 PLN

MASAŻ ODŻYWCZY

Perfekcyjny relaks i rozluźniający masaż ciała w połączeniu z aplikacją ciepłego masła Shea. Twoje ciało okrywa delikatna mgiełka złocistego blasku, mięśnie są rozluźnione i wypoczęte.

60 min. / 370 PLN 90 min. / 470 PLN

MASAŻ RELAKSACYJNY

Rytuał oparty o relaksujące techniki rytmicznego masażu przywraca poczucie lekkości i wewnętrznej harmonii. Uwalnia napięcia, rozluźnia mięśnie, łagodzi ból przenosząc do krainy relaksu i odprężenia.

60 min. / 370 PLN 90 min. / 470 PLN

MASSAGES

CLASSIC MASSAGE

The purpose of classic massage is to stimulate blood circulation, reduce muscle tension and oxygenate the skin with use of basic techniques.

30 min. / 250 PLN 60 min. / 370 PLN 90 min. / 470 PLN

NOURISHING MASSAGE

Perfect relaxation and relaxing body massage in combined with the application of warm Shea butter. Your body cover delicate haze of golden splendor, the muscles are relaxed and rested.

60 min. / 370 PLN 90 min. / 470 PLN

RELAXATION HARMONY

The feeling of lightness and inner harmony returns ritual based on relaxing rhythmic massage techniques. Release tension, relaxes muscles, relieves pain, moving to the land of relaxation.

60 min. / 370 PLN 90 min. / 470 PLN

MASAŻ GORĄCYMI KAMIENIAMI

To masaż relaksacyjny, oaza spokoju dla zestresowanych i zapracowanych osób. Łagodzi napięcia mięśni, likwiduje stres i zmęczenie. Dotyk kamieni działa kojąco na system nerwowy, stymuluje metabolizm, poprawia ukrwienie.

60 min. / 390 PLN

MASAŻ MAGNEZOWY

Przezskórna terapia magnezem to skuteczna aplikacja najważniejszego minerału, ponieważ wchłania się bezpośrednio do komórek i tkanek organizmu, podnosząc jego poziom w krótkim czasie. Masaż magnezowy wspomaga regenerację tkanek, zmniejsza ból, poprawia elastyczność ścięgien i więzadeł oraz pomaga złagodzić stany zapalne i skurcze mięśni. Olejek magnezowy działa również uspokajająco na układ nerwowy i sprzyja relaksowi.

60 min. / 370 PLN

PEELING CAŁEGO CIAŁA

30 min. / 180 PLN

HOT STONES MASSAGE

This relaxing massage, an oasis of peace for stressed and busy people. Relieves muscle tension, eliminates stress and fatigue. Touch of the stone has a calming effect on the nervous system, it stimulates the metabolism, improves blood flow.

60 min. / 390 PLN

MAGNESIUM MASSAGE

Transdermal (through the skin) magnesium therapy has shown to be effective as it is absorbed straight into the body's cells and tissues and raises magnesium levels in the body over a shorter amount of time. Magnesium massage it enhances tissue recovery, reduces pain, improves tendon and ligament flexibility and helps break down inflammation therefore easing muscle cramps and spasms. Magnesium oil also has the effect of calming the nervous system and promoting relaxation.

60 min. / 370 PLN

BODY SCRUB

30 min. / 180 PLN

ETYKIETA SPA

- Prosimy o przybycie do Recepcji SPA co najmniej 5 min przed planowanym zabiegiem. W razie spóźnienia zabieg zostanie odpowiednio skrócony bez prawa do zastosowania zniżki.
- Goście mający problemy zdrowotne (wysokie ciśnienie, choroby serca) oraz kobiety w ciąży powinni zgłosić to w Recepcji SPA.
- Wszystkie zmiany dotyczące zabiegów prosimy zgłaszać najpóźniej 4 godziny przed terminem zabiegu. Za usługi odwołane później niż 4 godziny przed ich planowanym rozpoczęciem pobierana będzie opłata w wysokości 50% wartości zamówionych usług.
- Zabiegi wkomponowane w pakiety nie ulegają wymianie na inne. Od pakietów nie udzielamy rabatu. Pakiety i promocje nie sumują się.
- Panom planującym skorzystanie z zabiegów zaleca się ogolenie twarzy co najmniej na 2 godziny przed planowaną wizytą, aby uniknąć podrażnienia skóry.
- Panie, które zaplanowały zabieg na ciało nie powinny poddawać się depilacji w dniu zabiegu.
- Na terenie SPA & Wellness obowiązuje bezwzględny zakaz wnoszenia i spożywania alkoholu oraz palenia wyrobów tytoniowych.
- W SPA & Wellness Hotelu Monopol nie ma strefy nagości. Strefa SPA & Wellness jest wspólna dla kobiet, mężczyzn i dzieci. Na basenie obowiązuje strój kąpielowy. Podczas korzystania z sauny obowiązuje okrycie ręcznikiem.
- Strefa SPA to miejsce relaksu i wyciszenia, proponujemy więc zrezygnować z używania telefonów komórkowych podczas pobytu w Wellness. Obowiązkowe jest wyciszenie telefonów.
- Prosimy o zachowanie ciszy, aby nie zakłócać pobytu pozostałym Gościom.
- W przypadku niewłaściwego zachowania (agresja, zakłócanie spokoju innym Gościom itp.) hotel zastrzega sobie prawo do poproszenia o opuszczenie SPA & Wellness. W takiej sytuacji opłata za wstęp nie podlega zwrotowi.

SPA RULES/ETIQUETTE

- Please arrive at the SPA Reception at least 5 minutes before the scheduled treatment. In the event of late arrival the time of treatment will be reduced accordingly, without the right to the discount.
- Guest having health problems (high blood pressure, heart disease), and pregnant women should report it at the SPA Reception.
- All changes to the procedures should be reported not later than 4 hours before the treatment. For services canceled later than 4 hours before the scheduled start, the fee of 50% will be charged.
- Treatment integrated into the packets are not to be exchanged for other services. Packages and promotions cannot be combined.
- Gentlemen planning to have the treatments are recommended to shave the face at least 2 hours before the planned visit to avoid skin irritation.
- Ladies who booked the body treatment should not attend the hair removal treatments on the day of body treatment.
- Bringing in and drinking an alcohol as well as smoking is strictly forbidden.
- There is no nudity zone in Hotel Monopol SPA & Wellness. The whole area of SPA & Wellness is available for women, men and children. A swimwear is obligatory in the swimming pool. It is required to be covered with a towel at the sauna session.
- Zone SPA is a place of relaxation and tranquillity we offer so give up the use of mobile phones during the Wellness. The mute of the phone is an obligation.
- Please keep silence in order not to disturb relaxation to other guests.
- In case misbehavior of any of guests (disturbing the silence, aggression, any other way make other guests feel uncomfortable etc.), the SPA personnel has the right to caution the guest or ask to leave to the SPA area. If it happens the entrance fee is not refundable.