



# 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 grotty 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 – 22:00**

**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 10:00 pm**

+48 71 77 23 750

+48 71 77 23 777

[spa.monopol@hotel.com.pl](mailto: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	110,00 PLN
Wejście jednorazowe dziecko (do 14 roku życia)	80,00 PLN
10 Wejść (ważne 2 miesiące)	850,00 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	110,00 PLN
One entrance child (up to 14 y/o)	80,00 PLN
10 Entrances ( valid 2 months)	850,00 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. 09:00 - 22:00

W recepcji SPA dostępne są również:

- stroje kąpielowe damskie w cenie 130,00 PLN
- spodenki kąpielowe męskie w cenie 100,00 PLN
- czepki kąpielowe w cenie 30,00 PLN
- pampersy do pływania dla dzieci 10,00 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 10:00 pm.

In SPA reception we have also:

- ladies swimming suits 130,00 PLN
- mens trunks 100,00 PLN
- swimming cap 30,00 PLN
- diapers for swimming 10,00 PLN
- variety of THALION cosmetics available to purchase
- variety of BioOleo available to purchase

## PIELĘGNACJA TWARZY\*

### KROPLA PIĘKNA

Błyskawiczne nawilżenie silnie wysuszonej cery w połączeniu z masażem relaksującym. Pozwala zatrzymać wodę, uzupełnia niedobory minerałów. Cera staje się miękka, gładka i elastyczna w dotyku.

**60 min. / 270 PLN**

### ŁAGODNE UKOJENIE

Relaks, ukojenie i regeneracja wrażliwej i nadpobudliwej cery. Biomimetyczne peptydy, alga spirulina, ekstrakty lukrecji oraz escyna obniżają wrażliwość, wzmacniają mechanizmy obronne i podnoszą próg wrażliwości.

**60 min. / 290 PLN**

### SKARBY NATURY

Doskonałe połączenie alg Ulva Lactuca i Spirulina oraz fitohormonów przywraca skórze utraconą jędrność i sprężystość. Liftuje zwiotczałe partie skóry, modeluje rysy, przywraca młodzieńczy owal.

**60 min. / 300 PLN**

### WITAMINOWY BLASK

Idealna profilaktyka przeciwstarzeniowa, stymulująca odnowę kolagenu z działaniem rozjaśniającym. Bezpieczny i skuteczny efekt świetlistej i jednolitej w kolorycie cery. Silna koncentracja opatentowanego morskiego kompleksu Pylawhite oraz witaminy C przywraca skórze promienny, jasny blask.

**60 min. / 320 PLN**

## FACIAL TREATMENTS\*

### SPLASH OF BEAUTY

Instant hydration for extremely dry skin combined with a relaxing massage. It helps you stay hydrated, supplements deficits of minerals. The skin becomes soft, smooth and elastic to the touch.

**60 min. / 270 PLN**

### MILD RELIEF

Relax, rest and regeneration of sensitive and hyperactive skin. Biomimetic peptides, alg Spirulina extracts of liquorice and aescin reduce vulnerability, strengthen defense mechanisms, raise the threshold of sensitivity.

**60 min. / 290 PLN**

### TREASURE OF NATURE

A perfect combination of Ulva Lactuca, Spirulina and phytohormones, restores lost skin firmness and elasticity. Lift flabby skin areas, shapes face features and restores youthful oval.

**60 min. /300 PLN**

### VITAMIN SHINE

The ideal anti-aging solution, which stimulates collagen renewal whit lightening action. Safe and efficient effect of luminous and uniform in color skin. A strong concentration of patented marine complex Pylawhite and Vitamin C restores the radiant, bright glow of your skin.

**60 min. / 320 PLN**

### **MŁODZIEŃCZA ENERGIA**

Błyskawiczny lifting połączony ze skutecznym działaniem przeciwzmarszczkowym witamin i oligoelementów. Spektakularne efekty zabiegu wzmacniają liftingujące techniki masażu. Cera odzyskuje wigor, sprężystość oraz młodzieńczy blask.

**60 min. / 350 PLN**

### **PERŁY MŁODOŚCI**

Kompleksowa kuracja anti-age z wykorzystaniem morskich pereł do masażu „Marine Pearls”. Natychmiastowe rezultaty osiągalne dzięki działaniu trzech głównych składników -Collagenage 72, Cell Guard HSP oraz Pylawhite. Skóra staje się gładka, elastyczna, jasna i świetlista, wygląda młodziej już po pierwszym zabiegu.

**60 min. / 420 PLN**

### **MĘSKA SIŁA**

Rytuał powstał w odpowiedzi na potrzeby męskiej skóry. Inspirowany siłą morskich głębin stymuluje męskość, wigor i zdrowie. Zabieg o działaniu dotleniającym i energetyzującym, niweluje oznaki zmęczenia, łagodzi i wzmacnia naskórek, przywraca zdrowy i jasny koloryt.

**60 min. / 280 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. / 280 PLN**

\* podczas zabiegów wykonywany jest peeling kawitacyjny

### **YOUTH ENERGY**

Instant lifting combined with an anti-wrinkle effects of vitamins and mineral nutrients. Spectacular resultsof the lifting massage techniques. The skin regains vigour, resilience and youthful glow.

**60 min. / 350 PLN**

### **PEARLS OF YOUTH**

Comprehensive anti-age treatment with the use of marine pearls for massage. Immediate results achieved by three main components -Collagenage 72, Cell Guard HSP and Pylawhite. The skin becomes smooth, elastic and bright, it looks younger after the first treatment.

**60 min. / 420 PLN**

### **MEN STRENGH**

Ritual answering the needs of men’s skin. Inspired by the strengh of the deep sea symbolizes virility, vigour and health. The treatment oxygenating and energizing action reduces simgs od fatigue, soothes and strengthens the skin, restores healthy, bright colour.

**60 min. / 280 PLN**

### **MICRODERMABRASION**

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. / 280 PLN**

\*during the treatments we do cavitation peeling

## PIELĘGNACJA CIAŁA

(peeling, maska i masaż)

### POLINEZYJSKI RAJ

Polinezyjska ceremonia jest podróżą do krainy błękitnej laguny wolnej od stresu i niepokoju, która przywraca radość i piękno życia. Wyborny peeling przygotowany z miąższu kokosów alg i soli otula ciało przywracając skórze blask i odżywienie. Relaksacyjny masaż pobudzi zmysły i uwolni hormon szczęścia.

### PODWODNA ODYSEJA

Ekskluzywna ceremonia well-being z efektem odmładzania i ujędrniania skóry całego ciała. Relaks oraz odprężenie podczas rozluźniającego masażu przenosi w świat wodnych żywiołów piękna. Wyborne struktury peelingu, wosku i olejku do masażu przeplatają zapachy oraz kolor błękitnej toni.

### AZJATYCKI REJS

Delikatne oczyszczenie skóry, po którym ciało zostaje pokryte mieszanką trzech rodzajów herbat z odżywczymi algami, które tworzą detoksykujący okład. Subtelne aromaty oddają spokój i urok azjatyckiego świata harmonii i piękna, a delikatny masaż olejkami herbacianym pozwoli uwolnić się od napięć, uporządkuje myśli i przywróci spokój.

**120 min. / 480 PLN**

## BODY TREATMENTS

(body peeling, body mask and massage)

### POLYNESIAN PARADISE

Polynesian wellness ceremony, takes us to the land of happiness and pleasure, free from stress and anxiety. Sugar gel from coconut and salt crystals, cleanses the skin and making it silky smooth. This scrub prepare the skin to further stages of the ceremony.

### UNDERWATER ODDYSEY

Exclusive well-being ceremony with the effect of rejuvenation and firm skin. Relax and unwind while loosening massage moves in the world of water elemental beauty. Exquisite peeling texture, wax and oli massage interwoven scents and colours of the blue depths.

### ASIAN CRUISE

An intriguing ritual originating from the Chinese sea , extracts from white, green and black tea, nourishing sesame seeds and rejuvenating ginseng- harmonize body and soul. Fresh scents give us a peace and beauty of the Asian world.

**120 min. / 480 PLN**

# MASAŻE

## MASAŻ KLASYCZNY

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

**30 min. / 190 PLN**

**60 min. / 250 PLN**

**90 min. / 350 PLN**

## ODŻYWCZA FALA

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. / 270 PLN**

**90 min. / 360 PLN**

## HARMONIA RELAKSU

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. / 240 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. / 190 PLN**

**60 min. / 250 PLN**

**90 min. / 350 PLN**

## NOURISHING WAVE

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

**60 min. / 270 PLN**

**90 min / 360 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. / 240 PLN**



### **KRYSTAŁOWA POKUSA**

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. / 320 PLN**

### **KAWIOROWA SMUKŁOŚĆ**

Innowacyjna koncepcja masażu modelującego, o wysokiej potwierdzonej klinicznie skuteczności działania. Turkusowe pełne morskich składników perłki „kawioru” rozpływają się na skórze podczas masażu, uwalniając swoją zawartość. Ciało odzyskuje doskonałe kontury.

**30 min./190 PLN**

### **PEELING CAŁEGO CIAŁA**

**30min./150 PLN**

### **PEELING jako dodatek do wybranego rodzaju masażu**

**30min./ 120 PLN**

### **CRISTAL TEMPTATION**

This relaxing massage, an oasis of peace for stressed and busy people. Relives 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. / 320 PLN**

### **CAVIAR SLENDERNESS**

The innovative massage modeling, high clinically proven effectiveness. Turquoise, full of marine ingredients pearls „caviar” melt on the skin during the massage, releasing their content. Body recovers perfect contours.

**30 min. / 190 PLN**

### **BODY SCRUB**

**30min./150 PLN**

### **PEELING as a massage suplement**

**30min./120 PLN**

## STYLIZACJA DŁONI I STÓP

### HYBRYDOWY

Manicure hybrydowy to metoda stylizacji paznokci, w której wykorzystuje się połączenie dwóch kosmetyków – lakieru do paznokci i żelu do manicure. Paznokcie hybrydowe są trwałe i pięknie się prezentują przez dwa-trzy tygodnie, są odporne na uszkodzenia, a lakier nie odpryskuje. Przed nałożeniem wybranego koloru paznokcie są piłowane na odpowiedni kształt a skórki odsuwane lub wycinane.

**DŁONIE (60-90 min.) / 190 PLN**

**STOPY (45-70 min.) / 210 PLN**

### KLASYCZNY

Manicure klasyczny to pielęgnacyjny zabieg paznokci oraz dłoni. Polega on na nadaniu paznokciom kształtu, wypolerowaniu płytki paznokcia oraz usunięciu skórek. Zakończony jest pomalowaniem lub wypolerowaniem paznokci.

**DŁONIE (75-90 min.) / 150 PLN**

**STOPY (60-75 min.) / 180 PLN**

Maska na stopy lub dłonie z użyciem rozgrzewających rękawiczek i skarpetek, jako dodatek do manicuru, pedicuru lub zabiegu na twarz.

**15min/ 50 PLN**

Usunięcie poprzedniej stylizacji paznokci (hybryda, żel itp.)

**30 min/ 40 PLN**

## HANDS AND FEET TREATMENTS

### HYBRID GEL POLISH

Hybrid manicure is a combination of two cosmetics – nail polish and gel polish. The layer of hybrid gel polish is hard and durable. Hybrid nail polish – like any quality polish application, the hybrid system features a base coat, colour coat and top coat. This breakthrough in resilient colour and high shine enables remains chip-free flawless for up to two weeks. Nails are filed and shaped and cuticles tidied before the application of your chosen colour.

**HANDS (60-90 min.) / 190 PLN**

**FEET (45-70 MIN.) / 210 PLN**

### CLASSIC MANICURE

Classic manicure is a cosmetic beauty treatment for the fingernails. A manicure consists of filing and shaping the nails, pushing and clipping any cuticles. It's finished with buffing or polish of your choice.

**HANDS (75-90 min.) / 150 PLN**

**FEET (60-75 min.) / 180 PLN**

Feet or Hands mask with warming gloves and boots, as a supplement of manicure, pedicure or facial.

**15 min / 50 PLN**

Hybrid and gel removal

**30 min./ 40 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.
- Aby ciało było w pełni przygotowane na dobroczynne działanie kosmetyków, przed zabiegami zalecamy krótki przysnyc.
- 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 not 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.
- In order to prepare the body for the beneficial effects of cosmetics, short shower is recommended before the treatments.
- 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 swimpool. 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.