

PULLMAN BARCELONA SKIPPER

YOUR REGENERATION



fitandspa
LOUNGE

FIT AND SPA LOUNGE

PULLMAN BARCELONA SKIPPER

AVDA. LITORAL, 10 - BARCELONA 08005 - SPAIN

T. +34 93 221 65 65 - F. +34 93 221 36 00

PULLMANHOTELS.COM - ACCORHOTELS.COM

 pullman
HOTELS AND RESORTS

Immerse yourself in an ambiance of harmony and balance: **fitandspa** lounge, a space where to experience serenity of body and mind.

In all our treatments we use the prestigious french spa brand Payot®. Laboratoires Payot encompasses the legacy of dr. Nadia Payot and cutting-edge research.

We are on floor -1. To reach us from your room, please dial 2600.

Please check with reception our opening hours.

We have 2 treatment booths and a hydromassage spa bath.

FLASH WATER CIRCUIT

Sauna, steam bath, aromatherapy and chromotherapy shower, cyclonic shower and ice fountain
€25 per person
Included with any of our treatments

Déjate envolver por una energía de armonía y equilibrio: **fitandspa** lounge, un espacio de calma que invita a experimentar la serenidad en cuerpo y mente.

Todos nuestros tratamientos llevan el sello de la prestigiosa marca francesa para spas Payot®, el legado de la dra. Nadia Payot hoy en día a la vanguardia en investigación y cuidado de la piel.

Estamos en la planta -1. Para contactarnos desde la habitación, por favor marca el 2600.

Consulta nuestros horarios en recepción.

En el spa disponemos de 2 cabinas de tratamientos y bañera de hidromasaje spa.

CIRCUITO FLASH DE AGUAS

Sauna, baño vapor, ducha aromaterapia y cromoterapia, ducha ciclónica y fuente de hielo
25€ Por persona
Gratuito con cualquiera de nuestros tratamientoss



MASSAGES

FLASH Away from the daily grind, give yourself 30 minutes of peace.	30 min.	50 €
FOOT REFLEXOLOGY This technique uses finger pressure and massage applied to the different areas of the micro-system reflected on the feet to transmit a sensation of well-being to the entire body.	45 min. 60 min.	65 € 85 €
AROMA BODY RELAX Full body massage that combines the manual technique with Payot® aromatherapy to enhance the effects of the holistic therapy.	50 min. 60 min.	85 € 95 €
SPORT MASSAGE If exercise is part of your daily routine, our massage will help you to keep fit and tone your muscles.	60 min. 90 min.	100 € 120 €
STOP JET LAG Before or after travelling, this is a very relaxing body massage with warm essential oils and pleasantly warm aromatic towels that culminates in a revitalising facial massage.	75 min.	110 €
ENERGY BALANCE A combination of different massage techniques that cover the body's meridians and energy points to restore balance and make your energies flow harmoniously.	75 min.	110 €
HARMONIE D'ESPRIT Let yourself be carried away to rejoin your sense of inner peace. A long full body relaxing massage with essential oils by Payot®.	90 min.	115 €

MASAJES

FLASH Escapar del ajetreo diario y regalarse 30 minutos de tranquilidad, un paréntesis que tu cuerpo agradecerá.	30 min.	50 €
REFLEXOLOGÍA PODAL Esta técnica manual masajea y presiona diferentes zonas de los pies y la sensación de bienestar se transmite al resto del cuerpo.	45 min. 60 min.	65 € 85 €
AROMA BODY RELAX Masaje corporal completo que combina técnica manual y aromaterapia Payot® para incrementar los efectos de la terapia holística.	50 min. 60 min.	85 € 95 €
MASAJE DEPORTIVO Si el ejercicio forma parte de tu rutina diaria, nuestro masaje será un complemento ideal para el mantenimiento físico y la tonificación muscular.	60 min. 90 min.	100 € 120 €
STOP JET LAG Masaje corporal a base de aceites esenciales calientes y toallas aromáticas agradablemente cálidas que culmina con un reparador masaje facial. Ideal para antes o después del viaje.	75 min.	110 €
EQUILIBRO DE ENERGÍAS Combinación de diversas técnicas de masaje que recorren los meridianos y puntos energéticos del cuerpo para reequilibrar y hacer fluir armónicamente nuestras energías.	75 min.	110 €
HARMONIE D'ESPRIT Déjate llevar a un espacio en calma donde reencontrar la paz interior. Masaje relajante 90' a base de aceites esenciales.	90 min.	115 €



FACIAL CARE

BALANCING CARE

Vegetable and mineral extracts help to restore and balance the needs of your skin.

We have three options available:

Moisturising treatment

Purifying treatment

Sensitive treatment

60 min. 90 €

SMOOTHING CARE

The combination of hyaluronic acid, a natural constituent of the dermis, and argireline smoothes wrinkles and expression lines, moisturises the skin and restores its natural glow.

75 min. 115 €

ANTI-AGING CARE

Cosmetic lifting treatment that activates the cellular metabolism and strengthens the subcutaneous support fibres.

75 min. 115 €

PARFAITE EXPERIENCE

Perfect for him. Perfect for her.

A luxurious treatment that reinforces the results of the Smoothing and Anti-Aging treatments and stimulates the face brightness and radiance. The highest expression of beauty.

90 min. 150 €

OPTIMÂLE CARE

A selection of minerals and nutrients replenish deficiencies and give energy to a man's skin, while providing protection against daily stress.

60 min. 90 €

FLASH ÉCLAT CARE

Cocktail of antioxidant superfruit vitamins, goji berries and cranberries, to revitalise tired or toneless skin.

45 min. 75 €

EYES CONTOUR

Triple performance: wrinkles and fine lines, dark circles and under-eye puffiness. Smoothes signs of fatigue and brings back the brightness of your eyes.

30 min. 55 €
60 min. 90 €

10% DISCOUNT

If you want to continue your skin care at home we will give you advice about the different lines Payot® offers.

Benefit from 10% discount on any of our face care treatments with the purchase of one of our Payot® products.

CUIDADO FACIAL

CUIDADO EQUILIBRANTE

El aporte de extractos vegetales y minerales ayuda a normalizar y compensar las deficiencias de la piel. Disponemos de tres opciones:

Cuidado Hidratante

Cuidado Purificante

Cuidado Sensible

60 min. 90 €

CUIDADO ALISANTE

La combinación de ácido hialurónico y argireline nos permite ofrecer una acción de alisado sobre las arrugas y líneas de expresión, devolviendo luminosidad a la piel e hidratándola.

75 min. 115 €

CUIDADO ANTI-AGING

Tratamiento lifting-cosmético que activa el metabolismo celular y refuerza las fibras de sostén subcutáneas.

75 min. 115 €

CUIDADO PARFAITE EXPERIENCE

Perfecto para él. Perfecto para ella.

Lujoso tratamiento que potencia los resultados de los cuidados Alisante y Anti-aging y además aporta esplendor e iluminación al rostro. La máxima expresión de la belleza.

90 min. 150 €

CUIDADO OPTIMÂLE

Minerales y oligoelementos escogidos permiten remineralizar y dotar de energía a la piel del hombre, así como de resistencia frente a las agresiones diarias.

60 min. 90 €

CUIDADO FLASH ÉCLAT

Cócktail de vitaminas antioxidantes a base de extractos de baya de goji y arándanos que devuelven el brillo a la piel cansada y sin tono.

45 min. 75 €

CONTORNO DE OJOS

Triple acción: ojeras, bolsas y líneas de expresión. Suaviza los signos de cansancio y devuelve vitalidad a la mirada.

30 min. 55 €
60 min. 90 €

DESCUENTO 10%

Para continuar el cuidado facial en casa podemos aconsejarte el producto Payot® que tu piel más necesite.

Dispones de un descuento del 10% en nuestros cuidados faciales por la compra de cualquier producto Payot®.

BODY RITUALS

BODY EXFOLIATION

Optimal preparation of the skin for subsequent body treatments or simply a pleasant, purifying maintenance treatment that leaves your skin radiant and smooth.

30 min. 60 €
75 min. 130 €
with body mask
and final cream

BODY MASK

The combination of minerals and active ingredients penetrates the skin's surface to provide each type of skin with the nutrients it needs.

45 min. 80 €
75 min. 130 €
With body exfoliation
and final cream

RITUAL ELIXIR

Luxurious and effective skin regeneration Experience Elixir by Payot® : a body exfoliation with caviar extracts, myrrh oils, grapes and jojoba oil followed by the delicious myrrh and Amyris repairing Elixir mask. The treatment finishes with a soft and relaxing massage.

90 min. 150 €

BALNEOLOGY

The benefits the bath has on our health have been valued for centuries. Choose the option you prefer for our hydro massage tub or let us advise you.

20 min. 35 €
hydromassage bath
60 min. 75 €
30 min. massage and
hydromassage bath

RITUALES CORPORALES

EXFOLIACIÓN CORPORAL

Preparación óptima de la piel para posteriores tratamientos corporales o simplemente un agradable mantenimiento purificador que consigue una superficie cutánea tersa y radiante.

30 min. 60 €
75 min. 130 €
con máscara corporal
y crema final

MÁSCARA CORPORAL

La combinación de minerales y principios activos penetra la superficie cutánea para aportar a cada tipo de piel los nutrientes que necesita.

45 min. 80 €
75 min. 130 €
con exfoliación corporal
y crema final

RITUAL ELIXIR

Lujosa y eficaz regeneración cutánea Expérience Elixir de Payot® que combina una exfoliación corporal a base de extracto de caviar, aceites de mirra, uva y jojoba y la deliciosa máscara reparadora Elixir de mirra y amyris. Como toque final un suave masaje.

90 min. 150 €

BALNEOLOGIA

El baño ha sido valorado durante siglos por sus beneficios para la salud. Con nuestra bañera de hidromasaje te ofrecemos diferentes alternativas que te llevarán a un estado de bienestar y relajación.

20 min. 35 €
Bañera hidromasaje
60 min. 75 €
Masaje 30' y bañera
hidromasaje



SUGGESTIONS

GIFT VOUCHER

We have available Gift vouchers for all the treatments of our menu. Let us advice you about the different options we offer.

Arrival at the Fit and Spa Lounge:

We recommend you to arrive 30 minutes in advance of your appointment so that you can enjoy our Water Circuit.

We will provide you with towels and we have changing rooms with lockers where you can keep your belongings.

INFORMATION:

- Use of the Spa is limited to those aged over 16.
- Forms of payment: Cash, credit card or charged to your room bill.
- Please let us know if there is any health risk before starting any treatment.

This will allow us to inform you of any possible contraindication in your particular case.

- Pregnancy and high or low blood pressure may restrict your treatment options.
- All Payot® beauty products are on sale, so you can continue your treatment after your stay with us.

CANCELLATION POLICY:

- Arriving late you will limit the time your therapist had reserved for you and reduce the effectiveness of the treatment. As all services are completed according to the planned schedule, your treatment time cannot be prolonged out of respect for other customers.

- Cancellation policies: 4 hours in advance for individual treatments and 24 hours for packages. If these periods of notice are not observed, the total price of the treatment will be charged to your account or credit card.

SUGERENCIAS

BONO REGALO

Solicita nuestros bonos regalo, te aconsejaremos sobre el tratamiento más apropiado.

Llegada al Fit and Spa Lounge:

Te recomendamos que llegues con 30 min.de antelación a la cita para poder disfrutar del Circuito de Aguas.

Proporcionaremos toallas y tenemos disponibles vestuarios con taquillas donde puedes guardar tus pertenencias.

INFORMACIONES:

- El uso del Spa está limitado a mayores de 16 años.
- Formas de pago: efectivo, tarjeta de crédito o cargo a habitación.
- Necesitamos saber si tu estado de salud es delicado antes de empezar cualquiera de nuestros tratamientos, de este modo podremos informar de posibles contraindicaciones.
- En el caso de embarazo o tensión alta/baja puede ser necesario restringir las opciones de tratamiento.
- Todos los productos de belleza Payot® están disponibles para venta, con el fin de prolongar el tratamiento con posterioridad a tu estancia con nosotros.

POLITICA DE CANCELACION:

- En caso de retraso, limitarás el tiempo que el terapeuta te había reservado así como la efectividad del tratamiento. Debido a que todos los servicios se reservan en función de la disponibilidad, el tiempo de tratamiento no podrá ser prolongado por respeto a los demás clientes.

- Política de cancelación: 4 horas de antelación en tratamientos individuales y 24 horas. en paquetes. En caso de no respetar estos tiempos se cargará el precio total del tratamiento en la cuenta de la habitación o tarjeta de crédito.