

# Lähde matkalle hyvään oloon

Tervetuloa kylpylän riemuihin ja harrastamaan monipuolista liikuntaa tehokkaasti loistavien ohjaajiemme kannustuksella. **Liikuntaryhmät** kokoontuvat arki-iltaisin, mutta majoittuville asiakkaidemme **lomaohjelmassa** on liikuntaa myös viikonloppuisin. Syksyn viikkokalenterissa on mm. aerobicia, keppijumppaa, circuit trainingia, kuntonyrkkeilyä, vesijumppaa, vesijuoksumppaa. **Kuntosali** on avoinna joka päivä klo 9-22 ja siellä on hyvät TechnoGym -laitteet. Tule mukaan liikunnan riemuun.

## Monipuolisesta hoitovalikoimastamme löydät varmasti juuri Sinulle sopivan vaihtoehdon.

Hoito-osastomme on avoinna ma-pe klo 9-20 ja la klo 9-16. Kylpyjä ja käsiparafiinihoitoja saatavana joka päivä klo 9-21. Pyydämme varaamaan hoidot etukäteen. Kaikki hoitoajat sisältävät pukeutumiseen tarvittavan ajan. Hoitojen peruutukset 1 vrk ennen hoitoajankoh-  
taa veloitetusta. Samana päivänä suoritettavat peruutukset 50 % hoidon hinnasta. Peruuttamattomat hoidot veloitetaan täydellä hinnalla. Hoitovaraukset ja allasosaston tiedustelut: puh. 030 608 3180, e-mail: kylpyla@rauhalahti.fi

## Kylpylähinnat

- Aikuinen 12 e / 2 tuntia
- Lapsi 4-14 v. 6 e / 2 tuntia
- Perhelippu 2+2 30 e / 2 tuntia
- Koululainen, opiskelija, eläkeläinen, työtön 10 e / 2 tuntia

Majoittuville asiakkaille vapaa kylpylän käyttö.

### Alkuviikon erikoistarjous ma-to klo 9-16

- Aikuinen 9 e / 2 tuntia
- Lapsi 4-14 v. 5 e / 2 tuntia
- Perhelippu 2+2 25 e / 2 tuntia

Erikoishinta ei ole voimassa keväällä viikoilla 1, 8, 9 ja 10.

### Kylpylöpäivä

- Aikuinen 24 e
- Lapsi 4-14 v. 12 e

Kylpylöpäivä sisältää 2 tunnin kylpylökäynnin ja ruokailun (lounas tai päivällinen) noutopöydästä.

### Klubisauna kylpylän yhteydessä

20 hengen tilausauna, jonka yhteydessä saunakabinetti. Hinta 130 e / 10 henkilöä / 2 tuntia, lisähenkilöt 10 e / henkilö sisältäen kylpylän käytön. Lisäaika 50 e / tunti. Kysy myös herkullista hunajasaunaa.

## Kylpylähoidot

- Yrttiporekylpy 20 min. 20 e**  
Lievittävä, virkistävä, vahvistava, ihoa hoitava, selluliittia hoitava tai ylellinen romanssikylpy valinnan mukaan.
- Suolakylpy 20 min. 20 e**  
Kuolleen Meren suolakylpy edistää nesteen poistumista kehosta sekä puhdistaa ja kuorii ihoa.
- Kleopatrankylpy Ruusu 20 min. 25 e**  
Piristävä ja ylellinen "ruusuinen unelma". Kosteuttaa ihoa.
- Jalkaturvekylpy 20 min. 20 e**  
Auttaa ihon ongelmiin ja vilkastuttaa verenkiertoa. Apu mm. kylmille jaloille.
- Käsiparafiini 20 min. 20 e**  
Pehmentävä lämpöhoito käsille.

## Lasten hoidot

- Pieni jalkahoito 30 min. 25 e**  
Sisältää jalkakylvyn, kynsien leikkauksen (ja lakkauksen) ja kevyen rentouttavan hieronnan.

- Pieni käsihoito 30 min. 25 e**  
Sisältää kynsien viilauksen (ja lakkauksen) ja kevyen rentouttavan hieronnan.

## Hieronnat

- Osahieronta 20 min. 21 e
- Puolihieronta 40 min. 35 e
- Kokohieronta 60 min. 54 e
- Parafango-savilämpö ennen hierontaa 10 e



## Kauneusturveilta torstaisin klo 20-22

Turpeesta saat elinvoimaa. Turvehoidot auttavat ihon ongelmiin, aineenvaihduntaan ja vilkastuttavat verenkiertoa. Torstain kauneusturveillaan ohjelma kylpylässä: Klo 20-21 kylpylän palvelut vapaasti käytössä, klo 21 alkaen turvehoito höyrysaunassa. Turpeen annetaan vaikuttaa noin 20 min., jonka jälkeen iho huuhdellaan puhtaaksi. Kylpylä sulkeutuu klo 22. Tee ennakkovaraus.

### 25 e / hlö, hotelliasiakkaat 20 e / hlö

Kauneusturveilta yksityistilaisuutena. Voit tilata omalle ryhmällesi yksityisen kauneusturveillaan klo 21 alkaen (ei torstaina). Hinta 260 e sis. 10 henkilöä, lisähenkilöt 20 e / hlö, maksimi 20 henkilöä.

## Fysikaaliset hoidot

Fysikaalisten hoitojen tavoitteena on mm. kivunlievitys ja lihasten rentoutus sekä aktivointi tarvittaessa. Lääkärin läheteellä.

### Fysioterapia

- 30 min. 33 e
- 45 min. 43 e
- 60 min. 56 e

Hinnat sisältävät tarvittaessa syväämpöhoidot, pintalämpöhoidot ja sähkökipuhoidot.



### Day Spa

1. **Kylpyläkäynti 2 h + yrttiporekylpy tai jalkaturvekylpy + ruokailu 32 e**
2. **Kasvohoito 60 min. tai Jalkahoito 60 min. + kylpyläkäynti 2 h + ruokailu 64 e**
3. **Kylpyläpäivä: kylpyläkäynti 2 h + ruokailu 24 e**

Day Spa -paketteihin sisältyvä ruokailu on lounas klo 12-14 tai päivällinen klo 17-19. Varaa Day Spa -pakettien hoidot ennakoon.

## Erikoishoidot

**Intialainen päähieronta 30 min. 37 e**  
Intialaisessa päähieronnassa käsitellään lempeästi niska-hartia-seutu ja yläselkä sekä olkavarret, päänahka, kasvat ja korvat. Se laukaisee jännitystä, parantaa hiusten kuntoa ja lieventää stressiperäisiä vaivoja kuten päänsärkyjä ja silmien rasittumista.

**Aromaterapia 60 min. 72 e**  
Luonnosta saatavien eteeristen öljyjen avulla tehtävä sekä kehoa että mieltä lempeästi hoitava kokovartalohieronta. Hyviä hoitotuloksia esim. stressissä, aineenvaihdunnan ongelmassa, hormonitoiminnan tasapainottamisessa ja flunssassa.

**Jaavalainen prinsessakylpy 105 min. 105 e**  
Kylpy eteerisessä kukkaisvedessä tuoremehua tai yrttiteetä nautiskellen. Kylvyn jälkeen iho pestään samettisen pehmeäksi ja raikkaaksi luonnonjogurtilla. Kylvyn jälkeen lempeä aromaterapeuttinen kokovartalohieronta.

**Shiatsu 90 min. 92 e**  
Shiatsu on kokonaisvaltaisesti hoitava, tasapainottava, rentouttava ja elinvoimaa lisäävä hoitomuoto, jossa avataan kehon energiakanavia lempeästi painelemalla. Hyviä hoitotuloksia esim. reumasairauksissa, unettomuuden hoidossa, väsymyksessä ja masennuksessa.

**Vyöhyketerapia 60 min. 72 e**  
Kaikilla sisäelimillä on jalkapohjissa heijastealueet, joita hieromalla aktivoidaan vastaavien sisäelinten toimintaa. Hyviä hoitotuloksia esim. suolistovaivoissa, aineenvaihdunta-ongelmissa, niska-hartiakivuissa ja koliikissa.

**Selluliittihieronta 45 min. 61 e**  
Selluliittihoidoöljy ja hieronta vilkastuttavat aineenvaihduntaa ja edesauttavat selluliitin hajoamista elvyttämällä verenkiertoa, lymfan kulkua ja kuona-aineiden poistumista kehosta. Puhdistaa ja elvyttää maksan ja paksusuolen toimintaa.

**Kiinalainen akupunktio 60 min. 62 e**  
Kiinalaisessa akupunktiossa tasapainotetaan kehon energioita neulojen avulla, jolloin paraneminen on mahdollista. Hoitopisteiden valinta perustuu aina kiinalaiseen diagnoosiin, mikä tehdään hoidon aluksi. Hyviä hoitotuloksia esim. migreenissä, allergioissa, masennuksessa, turvotuksissa ja vaihdevuosi-vaivoissa. Hoidon jälkeen samana päivänä ei suositella saunaa, kylpyä, uimista tai alkoholia.

## Kauneushoidot

**Jalkahoito 60 min. 50 e**  
Sisältää: jalkakylpy, kovettumien, känsien, liikavarpaiden yms. poisto, kynsien leikkaus, hionta ja puhdistus, jalkaterän hieronta.

**Jalat Paratiisissa 60 min. 66 e**  
Ylellinen, hemmottelleva hoito jaloille. Sisältää: jalkakylpy, jalkojen kuorinta, naamio, kynsien hoito ja lakkaus, hieronta, virkistävä geeli ja silkkisukkavoide.

**AromaSpa -jalkahoito 75 min. 66 e**  
Hoito tehdään yksilöllisesti sopivilla aromahoitoöljyillä. Sisältää: öljykylpy, aromaöljyhaude sääriille, kynsien hoito, kovettumien poisto ja aromajalkahieronta. Hyvä levottomille, turvonneille ja särkeville jaloille.

**Jalat virkeiksi 30 min. 31 e**  
Apu särkeville, painaville ja väsyneille jaloille. Lähde pois kevein jaloin. Sisältää jalkaterien ja säärien kevyen hieronnan, virkistävät kääreet ja voiteet.

**Käsihoito 45 min. 40 e**  
Kynsien viilaus, kynsinahojien hoito, käsien kuorinta, hieronta ja kynsien lakkaus.

**Pikamanikyri 30 min. 31 e**  
Kynsien viilaus ja lakkaus, käsien kevyt hieronta.

**Spa käsiparafiinihoito 30 min. 31 e**  
Sisältää: kuorinta, käsivoide, kevyt hieronta ja parafiini.

**Kasvohoito 60 min. 50 e**  
Ihotyyppin mukainen hoito. Soveltuu sekä naisille että miehille.

**Ihonpuhdistuskasvohoito 75 min. 57 e**  
Sisältää: pintapuhdistus, kuorinta, syväpuhdistus, rauhoittava naamio, hoitovoide.

**Täydellinen kasvohoito 90 min. 70 e**  
Sisältää: pintapuhdistus, kuorinta, syväpuhdistus, kasvojen ja decolteen hieronta, naamio, hoitovoide.

**Fresh up -kasvohoito 40 min. 40 e**  
Virkistävä hoito väsyneelle iholle. Sisältää: kuorinta, kevyt hieronta, naamio ja päivävoide.

**Turvekasvohoito 30 min. 31 e**  
Sisältää: kuorinta, turvenaamio, hoitovoide.

**Kasvohieronta 30 min. 31 e**  
Pintapuhdistus, hieronta.

**UUTTA! Kauniit sormenkynnet 2 h 70 e**  
Nyt vahvistetaan luonnolliset kynnet geelausmenetelmällä. Tuloksena vahvat ja omia kynsiä hiukan (1-2 mm) pidemmät kynnet.

## Nauti naamioista

**Thalion Peel Off naamiohoidot 60 min. 58 e**  
Sisältävät pintapuhdistuksen, kuorinnan, seerumin, hieronnan ja peel-off -naamion. **Hydra Lift** - Kosteuden puutteesta kärsivälle iholle. **Algo' Lift Anti Age** - Ikääntyvälle iholle.

**Erikoisnaamiohoidot 60 min. 62 e**  
Sisältävät pintapuhdistuksen, kuorinnan, seerumin, hieronnan ja peel-off -naamion. **Reaffirming Mask** - Poistaa epäpuhtauksia, kosteuttaa, sopii rasvaiselle ja sekaiholle. **Vitamin Vegetable Mask** - Antioksidanttinen, ryppyjä ehkäisevä hoito erityisesti veltolle, väsyneelle iholle. **Sensitive Mask** - Rauhoittava, pehmentävä ja kosteuttava hoito herkälle iholle. **Green Tea Mask** - Ravitseva, stressiä poistava hoito erityisen rasittuneelle ja uupuneelle iholle.

**Suklaanaamiohoito 60 min. 65 e**  
Kosteuttaa, ravitsee, uudistaa

## Ripsien ja kulmien hoidot

- **Ripsien ja kulmien värjäys ja muotoilu 30 min. 25 e**  
Kasvohoidon yhteydessä 15 e.
- **Kulmien värjäys ja muotoilu 20 min. 15 e**
- **Kulmien muotoilu 15 min. 12 e**
- **Ripsipermanentti 30 min. 30 e**
- **Ripsipermanentti + kestoväri 60 min. 50 e**
- **Ripsien pidennys ja tuuhennus istuttamalla 120 min. 95 e**  
Lisää pituutta ja tuuheutta ripsiin. Luonnonripseen kiinnitetään kuituripsi erikoistekniikalla.

## Meikit

- Päivämeikki 30 min. 30 e
- Iltameikki 45 min. 39 e
- Kevyt meikki kasvohoidon yhteydessä 15 min. 13 e

## Vartalohoidot

### Kokovartalon suolakurinta 45 min. 49 e

Sisältää runsasmineraalisen merisuolakurinnan, kevyen hieronnan kiinteyttävällä vartalovoiteella. Poistaa kuolleiden ihosolukon, puhdistaa, pehmentää ja virkistää ihoa.

### Sokerikuorinta koko vartalolle 45 min. 56 e

Sisältää hedelmähapposokerikuorinnan, kevyen hieronnan silkisellä vartalovoiteella. Kuorii, pehmentää ja elvyttää ihoa.

### Tri-Action Wrap -levävaltaloahoito 60 min. 66 e

Ravitseva ja hoikentava kiinteytyshoito. Sisältää kuorinnan, levänaamion ja kevyen hieronnan kiinteyttävällä vartalovoiteella.

### Air Tanning vartalosuihkerusketus

- Kokovartalo 35 e
- Puolivartalo 20 e
- Kasvot ja kaula 12 e

### Depilaatio lämminvahalla

- Säärikarvat 30 min. 27 e
- Huulikarvat 15 min. 13 e

## Parturi-kampaaja

### Hiusten leikkaus

- Tasaus 20 e
- Muotoon leikkaus 30 e
- Mallin suunnittelu ja leikkaus 39 e
- Siistiminen / koneleikkaus 15 e
- Lasten alle 12 v. hiusten leikkaus 18 e

### Raidat

- Osaraidat alk. 45 e  
+ hiusten leikkaus 60 e
- Kokoraidat alk. 50 e  
+ hiusten leikkaus 65 e
- Monisävyraidat alk. 60 e  
+ hiusten leikkaus 75 e

### Värikäsittelyt

- Lyhyet hiukset 55 e  
+ hiusten leikkaus 65 e
- Puolipitkät 60 e  
+ hiusten leikkaus 72 e
- Pitkät 65 e  
+ hiusten leikkaus 80 e
- Tyvivaalennus 50 e  
+ leikkaus 64 e

### Kampaukset Sisältävät: pesu ja föönaus.\*

- Lyhyet hiukset 30 e
- Puolipitkät 40 e
- Pitkät 52 e
- \*rullakampauksesta lisähinta
- Juhlakampaukset / Morsiuskampaukset 58 e  
- ei sisällä pesua

## Haudehoidot

Sis.: pesu, haudehoitoaine, päänahan hieronta ja kuivaus.

- Lyhyet hiukset 35 e
- Puolipitkät 40 e
- Pitkät 50 e

### Indonesialainen päähieronta 55 e

Sisältää: hieronta (shiatsu- ja akupisteet), haudehoito, hiusseerumi, pesu ja föönaus. Kesto 1 tunti.

## Fitness

### Fitware -kuntotestaus 45 e

Sisältää painonmittauksen, rasvaprosentin määrittämisen, verenpaineen mittauksen, polkupyörä-ergometritestauksen ja harjoitteluohjeet tulosten perusteella. Kesto n. 60 min.

### Harjoitusohjelmat 30 e

Kuntosali-, kuntoilu- ja juoksuohjelmat.

### Kuntosali \*

TechnoGym-laittein varustettu kuntosali palvelee päivittäin klo 7-22.  
5 e / kertakäynti, 40 e / 10 käyntiä, 48 e / kk-kortti.

**Vesijumppa ja vesijuoksu** \* 7 e / kerta, 63 e / 10 käyntiä.  
Aamuvesijumppat: ti, ke, to, pe ja la klo 8.30-9.00. 5 e / hlö.

### Jumpat \*

5 e / kerta, 40 e / 10 käyntiä.

\* erikoishinnat opiskelijoille, eläkeläisille ja työttömille.

## Permanentit

- Osapermanentti 50 e  
+ hiusten leikkaus 65 e
- Lyhyet hiukset 55 e  
+ hiusten leikkaus 70 e
- Puolipitkät - sisältää tasauksen 80 e
- Pitkät - sisältää tasauksen 95 e

### Sulkapallo / Kerta 10 e

Välinevuokra 2 e.

### Liikuntasalin vuokra 1 tunti 30 e

### Ryhmäohjaus 1 tunti 80 e

10 henkilöä. Lisähenkilöt 4 e / henkilö.  
Sunnuntaisin ja pyhäpäivinä 1 tunti 120 e.  
Ryhmille esim. Savolaiset Olympialaiset ja Kurlaus.  
Ohjelmia myös polttaryhmille,  
kysy lisää myyntipalvelusta.

### Seinäkiipeily

Tiistaisin klo 16-17.  
Seinäkiipeilykokeilu 5 e / henkilö.

### Vuokrattavana

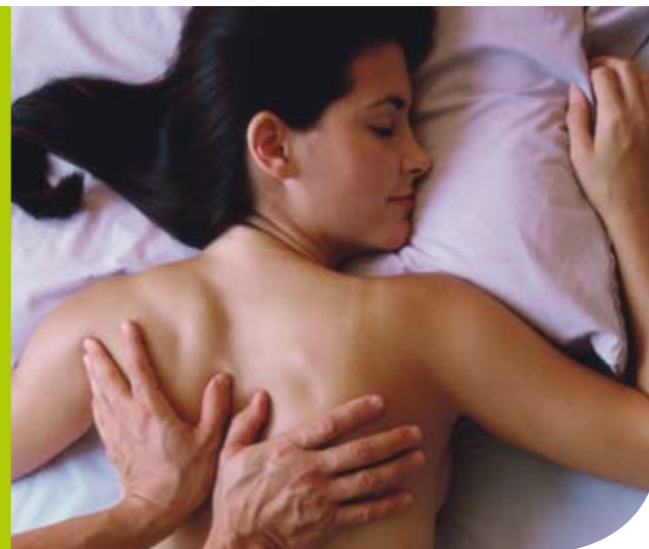
erilaisia urheilu- ja vapaa-ajanvälineitä.  
Kysy vapaa-ajanohjaajilta.

## Ylelliset vartalonhoitomatkat

### Thali' Sens erikoisvartalohoidot 1 h 45 min. 130 e

Ylellisen eksoottiset vartalonhoitomatkat herkistävät aistisi, puhdistavat, ravitsevat ja rentouttavat kehosi. Kukin hoito sisältää kuorinnan, vartalonaamion, hieronnan ja oman tuoksumaailmansa.

- Orient - Puhdistava ja elvyttävä hoito
- Amazon - Energiaa antava hoito
- Polynesia - Rentouttava hoito



## Jumpat 11.1.-27.5.2010

### Maanantai

- 17.15-18.15 ..... Kiinteytys-aerobic
- 18.15-19.15 ..... Core (lihaskunto / kehon hallinta)

### Tiistai

- 16.00-17.00 ..... Kiipeily
- 17.15-18.15 ..... Circuit Training (60, 45, 30)
- 18.15-19.15 ..... Kuntonyrkkeily

### Keskiviikko

- 17.15-18.00 ..... Vesijumppa
- 17.15-18.15 ..... Circuit Training (45, 30, 20)

### Torstai

- 17.15-18.00 ..... Vesijuoksumatka
- 17.15-18.15 ..... Keppijumppa

