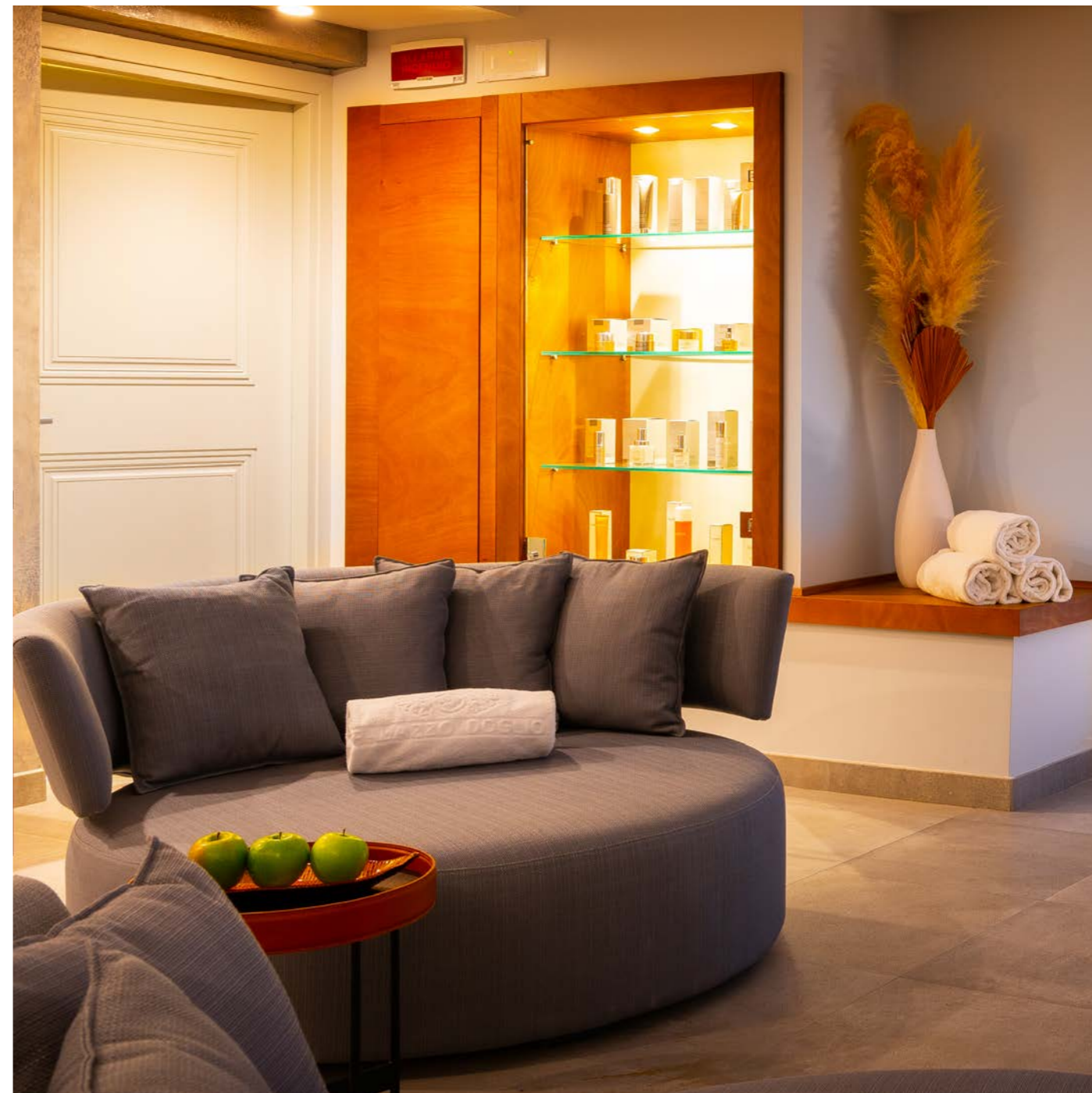


DOGLIO  CLUB
MINDFULNESS SPA

Doglio Club è l'ambiente ideale per ritrovare la pace, la serenità e dedicare tempo a se stessi.

Lasciar andare la mente e prendersi cura del proprio corpo sono momenti di libertà a cui non si deve mai rinunciare.

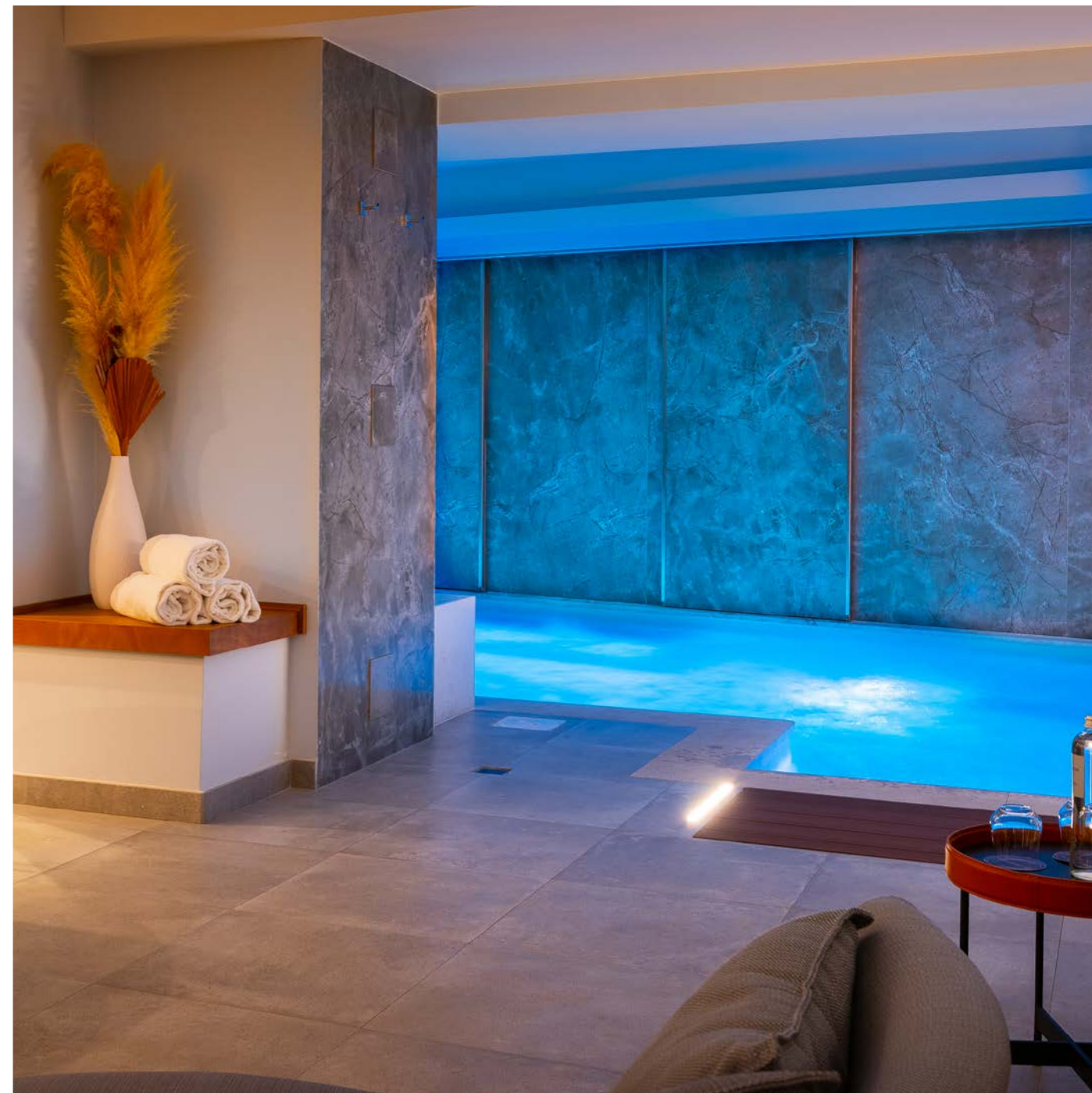


WELLNESS PATH

Percorso rilassante che include una piscina riscaldata dotata di idromassaggi diretti a varie parti del corpo, che stimolano energeticamente i diversi distretti corporei e potenziano l'effetto di leggerezza e relax attraverso la pressione ed il movimento dell'acqua; Sauna, Bagno Turco e zona relax con angolo tisaneria.

50 Euro

● 90 min



SIGNATURE TREATMENTS

DOGLIO BACK TREATMENT (OPTIMAL REPLENISHING BACK TREATMENT)

Ideale per sciogliere tensioni muscolari e alleviare lo stress. Combina un impacco distensivo per la muscolatura della schiena, seguito dal massaggio specifico schiena. Scegli la tua pressione; media o profonda.

110 Euro

● 60 min

DOGLIO HOLISTIC TREATMENT (OPTIMAL FORTIFYNG TREATMENT)

Tattamento distensivo per la muscolatura della schiena e defaticante per le tue gambe. Massaggio specifico per schiena, viso e testa.

110-160 Euro

● 60-80 min

DOGLIO RELAXING TREATMENT (INNER STRENGHT)

Un concentrato di relax fisico e mentale. Trattamento esfoliante corpo, unito da un massaggio corpo personalizzato da mani esperte, seguito da un trattamento viso personalizzato.

160-190 Euro

● 80-120 min

LA GHASSOUL RITUAL RHASSOUL

Scelto per raggiungere una sensazione di assoluto benessere e Relax. Il savon noir del deserto, trattamento esfoliante 100% naturale, ricco di vitamina E. Avvolgente con il Rhassoul attiva la circolazione capillare e stimola quella linfatica. Purificante, Detossinante, Ristrutturante.

A completamento riceverete un massaggio relax su tutto il corpo con gocce di olio di Argan o Burro di Karitè tanto da completare le proprietà del vostro ineguagliabile La Ghassoul Ritual Rhassoul

160 Euro

● 80 min



THE BEAUTY TREATMENT BY NATURA BISSÉ

Partendo dalla ricerca scientifica, Doglio Club grazie alle rivoluzionarie lezioni di Natura Bissé propone un metodo di trattamento del tutto naturale, che ottiene risultati eccezionali a livello fisico e mentale grazie al l'approccio olistico, dal greco *ó\og*, *olos*, che sta per "totalità".

Natura Bissé
Barcelona

THE BEAUTY TREATMENT BY NATURA BISSÉ

THE CITRUS ESSENCE

Trattamento viso antiossidante e rivitalizzante, ideale dopo sole.

60 min 130 Euro

THE 3D COLLAGEN SHOCK

Trattamento che unisce le preziose proprietà di amminoacidi di collagene, elastina, ricco di vitamine antiossidanti (A+C+E) rigenera, ripara, rivitalizza.

60 min 120 Euro

THE CURE THERAPY

Trattamento viso detossinante, idrata, lenisce.

60 min 130 Euro

THE O2 RELAX TREATMENT

Trattamento O2 relax e rinvigorente che dona ossigeno

60 min 120 Euro



BODY TREATMENT

CITRUS DRENCH

Esfolia, idrata e protegge la tua pelle. Trattamento corpo a base di emulsioni di Vitamina C.

120 Euro

● 60 min

LIVEWELL-BEWELL

Trattamento su misura per rinnovare corpo e mente, ridurre lo stress e favorire l'eliminazione delle tossine. Creeremo per te una Diamond Well-Living Experience personalizzata.

160 Euro

● 90 min

DIAMOND EXPERIENCE ROSE MASSAGE

Avvolgente, nutriente. Damask Rose, combinata con polvere di diamante. Lenisce, migliora l'aspetto della pelle. Inebriante per le sue note olfattive. Effetti positivi sulla psiche.

185 Euro

● 90 min



SPA BODY MASSAGE

ECLETTICO

Massaggio altamente personalizzato. Unisce diverse tipologie di tecniche per rispondere al meglio alle vostre esigenze. (scegli la tua pressione; superficiale, media, profonda)

90 Euro

140 Euro

50 min

80 min

RESTFUL AROMA MASSAGE

Una miscela di oli scelti individualmente, per rilassare, distendere e riportare in equilibrio corpo e mente. (scegli la tua pressione; superficiale, media,profonda)

90 Euro

140 Euro

50 min

80 min

DETOXIFYNG TOUCH MASSAGE

Massaggio drenante profondo. Svolto con manualità profonde e avvolgenti, aiuta a prevenire l'accumulo di tossine, libera e scioglie le tensioni muscolari.

90 Euro

140 Euro

50 min

80 min

DEEP MUSCLE O FITNESS BODY MASSAGE

Massaggio altamente personalizzato, progettato per sciogliere, distendere e alleviare tensioni muscolari. (scegli la tua pressione; media, profonda)

90 Euro

140 Euro

50 min

80 min

KOBIDO ETERNA GIOVINEZZA

Massaggio svolto mediante l'utilizzo di numerose tecniche manuali: vibratorie, sapienti sfioramenti, percussioni. Il Kobido, focalizza sulla parte superiore del corpo (viso, collo, decoltè, trapezio e cuoi capelluto). Stimola la produzione di collagene ed elastina.

110 Euro

60 min

COMPLETA IL TUO TEMPO
SCEGLIENDO TRA:

FACIAL EXPRESS

Esfoliazione specifica per tipologia di pelle, a seguire applicazione maschera. Durante il suo tempo di posa potrete scegliere tra: massaggio alla testa, massaggio ai piedi, massaggio alle mani e braccia. Concludendo con un massaggio distensivo viso, accompagnato dalla scelta di una crema più adatta alla tua condizione di pelle.

+ 50 Euro

● 30 min

INNER CALM SCALP MASSAGE

Il miglior metodo di rilassamento e ringiovanimento corpo e mente. Donando un senso di pace, calma e tranquillità. Durante questo massaggio miglioriamo l'ossigenazione nei tessuti, fornendo ossigeno supplementare al cervello miglioriamo così la concentrazione, aiutiamo la dispersione di tossine da tensione.

+ 50 Euro


● 30 min

RESTORATIVE EYE TREATMENT

Trattamento rinvigorente contorno occhi associato a un massaggio perioculare. Apporta ossigeno ai tessuti, distende la muscolatura donando un aspetto più luminoso e disteso.

+ 50 Euro

● 30 min



BODY EXFOLIATOR

AWAKENING BODY POLISH

Immergiti in questo delicato e efficace scrub e riemergi con una pelle straordinariamente morbida e nutrita. Lasciati avvolgere dal profumo di zenzero e agrumi by Natura Bissé.

● **30 min**

+ 50 Euro

SAVON NOIR TOUCH

Straordinario trattamento rigenerante. Il savon noir esercita un'azione di profonda pulizia e esfoliazione dell'epidermide grazie alla sinergia creata in combinazione con il guanto Kessa. Stimola la circolazione capillare e linfatica. Consigliato anche per le pelli più sensibili.

● **30 min**

+ 50 Euro



PERSONAL TRAINER

Il team di Personal Trainer dedicati al Doglio Club sono a disposizione per studiare programmi di allenamento personalizzati finalizzati a rispondere a ogni esigenza.

ONE TO ONE

50 Euro

50 min

ATTIVITÀ DI CLASSE PERSONALIZZATE (MAX 3 PERSONE)

30 Euro

50 min

10 LEZIONI ONE-TO-ONE

450 Euro

50 min



PILATES CON REFORMER

Si tratta di una disciplina che incoraggia l'uso della mente e il controllo dei muscoli. È caratterizzata da un programma di esercizi che possono essere realizzati con l'utilizzo di un macchinario a carrello mobile che consente di effettuare un intenso lavoro in dinamica coinvolgendo tutti i gruppi muscolari. I benefici sono innumerevoli, rafforza i muscoli del core, aumenta la flessibilità e la resistenza muscolare.

ONE TO ONE

50 Euro

50 min

10 LEZIONI ONE-TO-ONE

450 Euro

50 min

PILATES MATWORK (GRUPPO MAX 3 PERSONE)

E' un programma di esercizi realizzati a corpo libero con l'utilizzo degli attrezzi che è in grado di apportare grandi benefici a corpo e mente. Risveglia l'energia, migliora l'equilibrio e la postura, tonifica l'addome e i glutei e la zona lombare intervenendo sulla muscolatura profonda permettendo un maggiore controllo di tutto il corpo.

ONE TO ONE

35 Euro

50 min

10 LEZIONI ONE-TO-ONE

225 Euro

50 min

BOOTY BARRE

Si tratta di una disciplina che rappresenta la novità del momento. In arrivo da Los Angeles e praticata dalle star, fonde in un binomio perfetto la danza e il workout ispirandosi ai principi della danza classica. I suoi benefici? Tonifica e scolpisce in modo armonioso il corpo, in particolare glutei e gambe e sviluppa equilibrio e resistenza, migliora la coordinazione e la connessione neuro-muscolare.

ONE TO ONE

50 Euro

50 min

10 LEZIONI ONE-TO-ONE

450 Euro

50 min

ONE TO ONE GRUPPO MAX 3 PERSONE

35 Euro

50 min

10 LEZIONI GRUPPO MAX 3 PERSONE

225 Euro

50 min

ANTI-GRAVITY

Si tratta di una disciplina in sospensione che unisce i movimenti della danza del pilates e della ginnastica acrobatica. Affascinante ed efficace, questa disciplina è progettata per migliorare la tua forza, flessibilità e senso di equilibrio con la straordinaria sensazione di essere in volo.

ONE TO ONE

50 Euro **50 min**

10 LEZIONI ONE-TO-ONE

450 Euro **50 min**

ONE TO ONE GRUPPO MAX 3 PERSONE

35 Euro **50 min**

10 LEZIONI GRUPPO MAX 3 PERSONE

225 Euro **50 min**

HATHA YOGA

Lo yoga è una disciplina filosofico pratica che porta l'individuo a riconnettere se stesso e a farne emergere tutte le potenzialità psicofisiche. Nella pratica proposta dal Doglio Club è un metodo di supporto e allenamento che porta l'individuo a sviluppare la respirazione consapevole completa donando enormi benefici al sistema immunitario, nervoso e portando risultati efficaci per il riposo notturno, la digestione, e tutti gli stati ansiosi dovuti ad una vita sottoposta a stress. Il percorso può essere individuale per tutti coloro che desiderano essere accompagnati con maggiore attenzione in base alle problematiche respiratorie e posturali.

ONE TO ONE

50 Euro **50 min**

8 LEZIONI ONE-TO-ONE

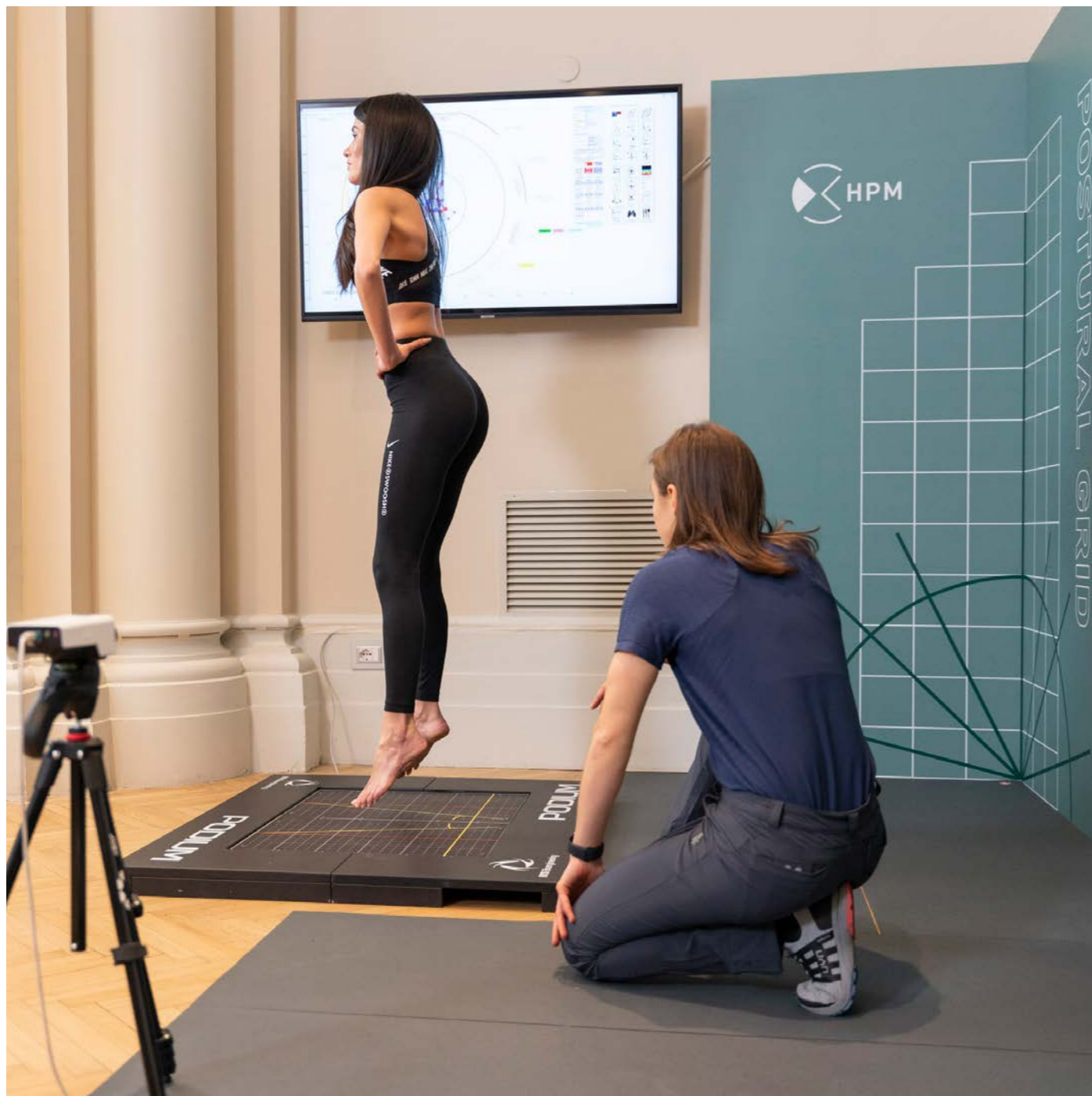
380 Euro **50 min**

ONE TO ONE GRUPPO MAX 8 PERSONE

35 Euro **50 min**

8 LEZIONI GRUPPO MAX 8 PERSONE

180 Euro **50 min**



HPM HIGH PERFORMANCE METHOD

HPM offre un set di strumenti e professionisti unico nel suo genere che produrrà i risultati che vi servono in materia di performance atletica e benessere complessivo. Questa tecnologia esclusiva coordina sinergicamente tutta l'attrezzatura usata per il nostro screening e conseguentemente produce i risultati più accurati e affidabili per le valutazioni di biomeccanica, stabilometria, postura e funzionale. L'accuratezza dei dati forniti dal software consente di intervenire con una prospettiva numerica chiara e validata e di trasformare il progresso ottenuto in una realtà numerica inconfutabile.

HPM

VALUTAZIONE FUNZIONALE

Percorso di consapevolezza e conoscenza del proprio stato di forma, della propria fisiologia e delle attitudini potenziali, attraverso una approfondita analisi delle funzioni del corpo: flessibilità, reattività, stabilità, funzionalità del core e della colonna. Questa valutazione può essere utile a scopo riabilitativo, sportivo o semplicemente a titolo preventivo o di mantenimento.

180 Euro

VALUTAZIONE FUNZIONALE + 6 SESSIONI PERSONAL TRAINER

495 Euro

VALUTAZIONE FUNZIONALE + 10 SESSIONI PERSONAL TRAINER

680 Euro



PACCHETTI

ME TIME

WELLNESS PROGRAM DI 90 MINUTI

Accesso alla Piscina d'acqua dolce con idromassaggi, Sauna, bagno turco, angolo tisaneria, area relax.

BENESSERE & BOLLICINE PER DUE PERSONE

WELLNESS PROGRAM DI 90 MINUTI

Accesso alla Piscina d'acqua dolce con idromassaggi, Sauna, bagno turco, angolo tisaneria, area Relax.
A seguire, un elegante aperitivo servito presso il nostro American Bar

RELAX IN DUE

WELLNESS PROGRAM DI 90 MINUTI

Accesso alla piscina d'acqua dolce con idromassaggi, sauna, bagno turco, angolo tisaneria, area relax.

VIAGGIO GOURMET PER DUE PERSONE

WELLNESS PROGRAM DI 90 MINUTI

Accesso alla piscina d'acqua dolce con idromassaggi, sauna, bagno turco, angolo tisaneria, area relax.

MASSAGGIO CORPO 50 MINUTI

Massaggio altamente personalizzato, che unisce varie tecniche per rispondere al meglio alle esigenze dell'ospite.

DEGUSTAZIONE ALL'OSTERIA DEL FORTE

Un percorso degustazione di 4 portate firmate dallo Chef Alessandro Cocco servito presso L' Osteria del Forte. (bevande escluse)



ORARI

SPA

Tutti i giorni 10:00 - 20:00

GYM

Tutti i giorni 7:00 - 20:00

L'accesso al Doglio Club ed ai servizi sono su prenotazione

ETIQUETTE

Per prenotazioni, si prega di chiamare il numero +39 070-64-64-156 o scrivere all'indirizzo e-mail club@palazzodoglio.com.

Raccomandiamo di presentarsi almeno 10 minuti prima del trattamento prenotato. Questo ci permetterà di accoglierla presentandole i nostri servizi e di valutare insieme l'obiettivo finale del servizio scelto.

Nel caso in cui ci fosse un ritardo le chiediamo la cortesia di avvisarci con una telefonata, laddove sarà possibile cercheremo di assicurarle comunque il trattamento completo, in alternativa la durata del trattamento sarà ridotta.

Ci dispiace di non poterci ritenere responsabili di ogni tipo di danno o perdita di oggetti personali preziosi. Doglio Club mette a disposizione dei propri ospiti appositi armadietti dotati di serratura.

Richiediamo un preavviso di 24 ore per la cancellazione degli appuntamenti. Gli annullamenti giunti oltre questo limite saranno addebitati al 100% così come i no-show.



DOGLIO CLUB

Vico Logudoro 1, Cagliari
Contatti: + 39 070-64-64-156;
club@palazzodoglio.com
www.palazzodoglio.com