SHERATON
FITNESS
WARSAW

OFERTA ZABIEGÓW I MASAŻY

Ukojenie zmysłów i ciała.

SPA TREATMENT MENU

Soothe your senses and body.

MASAŻ SHERATON SIGNATURE

90 min. 520 PLN

Autorski masaż całego ciała na bazie naturalnych olejków z nutą wonnych aromatów dopasowanych indywidualnie do Twoich potrzeb. Ich dobroczynny wpływ przyczynia się do odmłodzenia ciała i ducha. Harmonijnie łączy się z atmosferą tworzoną przez blask świec, delikatną muzyką i aromaterapią. Nadaje aksamitną miękkość i blask skórze. Rozluźnia mięśnie i powięź. Wycisza umysł łagodząc stres, z którym mamy do czynienia na co dzień.

RYTUAŁ ZMYSŁOWA HARMONIA (MASECZKA, PEELING, MASAŻ)

90 min. 620 PLN dla 1 osoby, 1180 PLN dla dwojga

Spersonalizowane doświadczenie harmonijnie działające na ciało i zmysły. Odprężający masaż z wyborem aromatu olejku rozluźni mięśnie i przywróci równowagę całemu ciału. Peeling wygładzi skórę i pobudzi krążenie. Odżywcza maseczka nada zaś skórze blask i zadba o jej nawilżenie.

Masaż Energia

60 min. 390 PLN, 90 min. 520 PLN

Intensywny, pobudzający masaż całego ciała. Wspomaga proces regeneracji tkanek po wysiłku i działa profilaktycznie, chroniąc przed kontuzjami.

Masaż „Zaśnij Spokojnie"

60 min. 350 PLN, 90 min. 480 PLN

Masaż relaksacyjny z użyciem olejków naturalnych, znanych z właściwości uspokajających i relaksujących, ułatwia zasypianie, przywraca równowagę energii w ciele oraz wpływa korzystnie na stan emocjonalny.

Masaż „Jak Nowy"

60 min. 360 PLN

Masaż skupiający się na niwelowaniu napięć z obszaru pleców, karku i ramion. To doskonały wybór dla osób zmęczonych podróżą lub długotrwale siedzących.

Masaż Lomi-Lomi

60 min. 390 PLN, 90 min. 520 PLN

Hawajski masaż całego ciała wykonywany płynnymi ruchami w rytm relaksującej muzyki. Likwiduje zmęczenie i nagromadzone napięcia mięśniowe. Łagodzi bóle i pobudza krążenie, ujędrnia i odmładza skórę.

Masaż Gorącymi Kamieniami

90 min. 520 PLN

Masaż relaksacyjny całego ciała dopełniony masażem z użyciem gorących kamieni bazaltowych. Kamienie głęboko rozgrzewają tkanki organizmu i przyśpieszają krążenie krwi. Masaż ten powoduje głębokie odprężenie ciała i umysłu.

Masaż dla dwojga

60 min. 690 PLN, 90 min. 890 PLN

Idealny pomysł na romantyczny wieczór lub prezent z okazji rocznicy. Odprężający masaż całego ciała rozluźni mięśnie oraz ukoi zmysły pozostawiając uczucie pełnego relaksu.

Masaż twarzy Kobido

60 min. 390 PLN

Japoński masaż twarzy, który dzięki intensywnym ruchom liftingującym oraz głębokiej stymulacji mięśni twarzy przywraca jej naturalny blask, wygładza zmarszczki i poprawia kontur twarzy, jednocześnie zapewniając głęboki relaks i odprężenie.

Dopełnij poczucie relaksu poprzez:

Peeling ciała	30 min. 195 PLN
Masaż twarzy	30 min. 195 PLN
Masaż głowy	30 min. 195 PLN
Masaż regenerujący dłoni	30 min. 195 PLN
Masaż stóp	30 min. 195 PLN

SHERATON SIGNATURE MASSAGE

90 min. 520 PLN

Signature full-body massage based on natural oils with a hint of fragrant aromas tailored individually to your needs. Their beneficial influence contributes to the rejuvenation of your body and spirit. It harmoniously combines with the atmosphere created by candlelight, soft music and aromatherapy. Gives a silky softness and glow to your skin. Relaxes muscles and fascia. It calms the mind, relieving the stress we experience every day.

THE SENSUAL HARMONY RITUAL (MASK, PEELING, MASSAGE)

90 min. 620 PLN for 1 person, 1180 PLN for 2 persons

A personalized experience that harmoniously nurtures both body and senses. A relaxing massage with your choice of aromatic oil will ease muscle tension and restore full-body balance. A gentle peeling will smooth the skin and stimulate circulation. Finally, a nourishing mask will enhance your skin's glow and provide deep hydration.

Energy Massage

60 min. 390 PLN, 90 min. 520 PLN

Intensive, stimulating full-body massage. It supports the process of tissue regeneration after the workout and has a preventive effect, protecting against injuries.

Sleep-Easy Massage

60 min. 350 PLN, 90 min. 480 PLN

Using natural oils for their therapeutic, soothing and relaxing properties, it will restore energy, uplift, relax and provide restful sleep.

Feel Like New Massage

60 min. 360 PLN

It will relieve tension and tightness in the back, neck and shoulders. A 'must' after a stressful day or a long journey.

Lomi-Lomi Massage

60 min. 390 PLN, 90 min. 520 PLN

Hawaiian full body massage performed with smooth movements to the rhythm of relaxing music. It eliminates fatigue and accumulated muscle tension, relieves pain and stimulates circulation, firms and rejuvenates the skin.

Hot Stone Therapy

90 min. 520 PLN

A relaxing full body massage completed with a massage with hot basalt stones. The stones deeply warm the body's tissues and accelerate blood circulation. This massage deeply relaxes the body and mind.

Massage for two

60 min. 690 PLN, 90 min. 890 PLN

The perfect idea for a romantic evening or an anniversary gift. A relaxing full-body massage will ease muscle tension and soothe the senses, leaving you with a deep feeling of relaxation.

Kobido Massage

60 min. 390 PLN

A Japanese facial massage that, through intense lifting movements and deep muscle stimulation, restores the skin's natural glow, smooths wrinkles, and enhances facial contours while providing deep relaxation and rejuvenation.

Top up your experience with:

Body Scrub	30 min. 195 PLN
Facial Massage	30 min. 195 PLN
Head Massage	30 min. 195 PLN
Regenerating hand massage	30 min. 195 PLN
Feet Massage	30 min. 195 PLN

REZERWACJA

Prosimy o rezerwowanie zabiegów z wyprzedzeniem. Przy rezerwacji prosimy o podanie numeru telefonu i numeru pokoju.

ODWOŁANIE WIZYTY

Prosimy o powiadomienie o rezygnacji z masażu recepcję klubu nie później niż 6 godzin przed umówionym terminem. W przypadku nieodwołania umówionej wizyty lub odwołania w czasie krótszym niż 6 godziny przed terminem, pobrana zostanie opłata w wysokości 100% należności.

PRZED ROZPOCZĘCIEM USŁUGI

1. W trosce o punktualne rozpoczęcie zabiegu prosimy o przybycie 5-10 minut przed czasem umówionego zabiegu. W przypadku spóźnienia czas zabiegu może zostać skrócony bez możliwości obniżenia ceny.
2. Aby w pełni doświadczyć terapeutycznych korzyści z sauny, sugerujemy przybycie na 30-60 minut przed rozpoczęciem usługi.
3. Zapewniamy dostępność ręczników, szlafroków i kapci oraz możliwość pozostawienia rzeczy w szafkach. Sheraton Fitness Warsaw nie ponosi odpowiedzialności za pozostawione rzeczy.
4. Strefa SPA jest miejscem ciszy, relaksu i odprężenia, dlatego prosimy o zachowanie ciszy, powstrzymanie się od głośnych rozmów i nieużywanie telefonów komórkowych. Na terenie strefy SPA obowiązuje zakaz spożywania alkoholu, używania wyrobów tytoniowych oraz innych środków odurzających.
5. Przed rozpoczęciem usługi prosimy powiadomić masażystę o obszarach, na których chcieliby Państwo się skupić oraz o obszarach, których należy unikać. W trakcie usługi, prosimy nie wahać się powiedzieć terapeucie w przypadku poczucia dyskomfortu.
6. Korzystanie z usług strefy SPA wymaga uprzedniego wypełnienia i podpisania ankiety zdrowotnej i jest równoznaczne ze złożeniem przez Klienta oświadczenia, iż nie ma żadnych przeciwwskazań zdrowotnych do wykonania zabiegu. Personel nie ponosi odpowiedzialności za konsekwencje zabiegów, wykonanych pomimo istniejących przeciwwskazań, które nie zostały ujawnione. Pracownik SPA ma prawo odmówić wykonania zabiegu, jeżeli wystąpi przeciwwskazanie do jego wykonania.
7. Zastrzega się prawo do przerwania zabiegu przez pracownika SPA jeżeli spotka się on z niestosownym zachowaniem Klienta

GODZINY ZABIEGÓW

pon. – pt. 6:15 – 21:45
(ostatni masaż 20:45)
sob. – ndz. 8:15 – 19:45
(ostatni masaż 18:45)

RESERVATIONS

We encourage you to schedule appointments in advance, to ensure a preferred treatment is available. Telephone number or room number must secure all reservations.

CANCELLATIONS

To cancel massage appointment please notify Sheraton Fitness Warsaw 6 hours prior to the appointment. Cancellations less than 6 hours prior booked appointment will be charged 100% of the treatment cost.

BEFORE YOUR APPOINTMENT

1. To ensure a punctual start, please arrive 5-10 minutes before your scheduled treatment. In case of lateness, the treatment time may be shortened without a price reduction.
2. To fully experience the therapeutic benefits of the sauna, we recommend arriving 30-60 minutes before your appointment.
3. Towels, robes, and slippers are provided, and lockers are available for storing personal belongings. Sheraton Fitness Warsaw is not responsible for any items left unattended.
4. The SPA area is a place of silence, relaxation, and tranquility. Please keep noise levels low, avoid loud conversations, and refrain from using mobile phones. The consumption of alcohol, tobacco, and other intoxicating substances is strictly prohibited in the SPA area.
5. Before the treatment begins, please inform your therapist of any areas you would like to focus on or avoid. During the treatment, do not hesitate to communicate any discomfort to your therapist.
6. Using SPA services requires completing and signing a health questionnaire. By doing so, the client confirms that there are no health contraindications to the treatment. The staff is not responsible for any consequences arising from undisclosed health conditions. The SPA staff reserves the right to refuse treatment if any contraindications are present.
7. The SPA staff reserves the right to discontinue the treatment if the client displays inappropriate behavior.

MASSAGE HOURS

Mon – Fri 6:15 AM to 9:45 PM
(last appointment at 8:45 PM)
Sat – Sun 8:15 AM to 7:45 PM
(last appointment at 6:45 PM)

---

sheratonfitnesswarsaw.com/pl

Sheraton Fitness Warsaw, Bolesława Prusa 2, 00-493 Warszawa, rezerwacje / reservations: +48 22 450 67 01

MARRIOTT BONVOY

Zbieraj punkty i ciesz się nieograniczonymi korzyściami dzięki uczestnictwu w programie Marriott Bonvoy.
Collect points and enjoy unlimited benefits by participating in the Marriott Bonvoy program.