



Sercotel  
hotels

Las personas primero | People come first

Plaza Manuel Cano, 2 (Esquina Arabial)  
18004 - Granada | España  
T: +34 958 28 29 13 | F: +34 958 27 69 89  
reservas@granhotellunadegrana.com  
www.granhotellunadegrana.com  
www.sercotel.com | T: +34 902 14 15 15



Sercotel  
hotels

Las personas primero | People come first



# Luna Spa

Programas de tratamientos  
*Treatment programs*

**Horario de verano:** Todos los días de 10 a 14 h., y de 18 a 22 h.

**Summer Schedule:** Monday to Sunday from 10 am to 2 pm and from 6 pm to 10 pm.

**Horario de invierno:** Lunes a Jueves de 16:00 a 21:00

Viernes y sábado de 10:00 a 22:00 | Domingos de 10:00 a 20:00

**Winter Schedule:** Monday to Thursday from 04:00 to 09:00 pm

Friday and Saturday from 10:00 am to 10:00 pm | Sunday from 10 am to 08:00 pm



Extensión / Extension: 803 o/or Recepción / Reception: 9

## Circuitos

Tratamiento	Contenido	Duración	€ persona	€ pareja
Circuito Spa Termal	Piscina Termal, Piscina Tonificación, Sauna Filandesa, Baño Turco, Ducha de Contrastes y Ducha Térmica	50'	16€	28€
Circuito Sacromonte	Circuito Spa Termal + masaje relajante con aceites esenciales 15'	65'	38€	59€
Circuito Granada	Circuito Spa Termal + masaje relajante o quiromasaje 25'	75'	45€	69€
Circuito Alhambra	Circuito Spa Termal + coctel de cava con bombones + masaje relajante o quiromasaje 20' + masaje cráneo-facial o de pies 10'	80'	55€	95€
Circuito Generalife	Circuito Spa Termal + coctel de cava con bombones + masaje relajante o quiromasaje 25' + masaje cráneo-facial 10' + masaje de pies 10'	95'	65€	89€
Circuito Sensorial	Circuito Spa Termal + exfoliación corporal + envoltura de belleza a elegir entre los siguientes (chocolate, cereza, castaña, algas, fango, parafina, cítricos y yogur, café, especias, vino y té verde) + hidratación final 60'	110'	65€	95€
Circuito antiestrés (dos días)	Día 1: Circuito Spa Termal + quiromasaje desestresante de 60' Día 2: Circuito Spa Termal + exfoliación corporal + envoltura de belleza a elegir entre los siguientes (chocolate, cereza, castaña, algas, fango, parafina, cítricos y yogur, café, especias, vino y té verde) + hidratación final 60'	220'	130€	199€

## Masajes

Tratamiento	Contenido	Duración	€ persona
Masaje relajante	Actúa sobre el sistema muscular, nervioso y energético para reequilibrar y regular el organismo	30' 45' 60'	30€ 45€ 55€
Quiromasaje	Mejora de dolencias corporales, contracturas y trastornos físicos. Aporta bienestar psicológico y ayuda a mantener de una forma correcta nuestra salud diaria	30' 45' 60'	30€ 45€ 55€
Ayurvédico	Este masaje milenario, actúa a nivel físico y mental, es desintoxicante, calmante y revitaliza piel, músculos, sistema nervioso y sistema inmune. Se utilizan especias, aceites esenciales y fragancias personalizadas	60'	69€
Masaje lomi lomi	Masaje hawaiano lomi lomi tiene como uno de sus propósitos relajar no sólo los músculos sino el espíritu. Es un masaje profundo, fluido y rítmico, que utiliza tanto las manos como los antebrazos, abarcando extensas zonas corporales permitiendo realizar un masaje firme y controlado.	60'	59€
Masaje con cañas de bambú	Elimina toxinas, reactiva el sistema circulatorio, combate la celulitis, remodela la silueta y tiene efecto sedante	60'	59€
Masaje de gemoterapia	El poder de gemas semipreciosas y piedras volcánicas para reequilibrar nuestra energía interior y mejorar la circulación sanguínea y el metabolismo celular, está recomendado para todo tipo de personas, sobre todo aquellas que padezcan estrés o insomnio	60'	55€
Masaje con chocolate, uva o miel	Masaje con estas envolturas, para beneficiarnos de sus principios activos junto con la práctica de masaje.	60'	69€
Masaje Radiofrecuencia	La radiofrecuencia es un tratamiento que se aplica en la dermis produciendo un calentamiento de la piel que activa, remodela, favorece la circulación y mejora el colágeno y elastina.	45' 60'	45€ 55€

Todos los precios de esta carta tienen el IVA incluido

## General Rules

This is the program recommended by the Hotel. A perfect program for all clients does not exist, so it is recommended to apply a logical order for relaxation, based on temperatures contrasts, jets, etc.

### RECOMMENDED SEQUENCE

#### 1. Warm shower in the locker room area

**2. Thematic or thermal pool:** composed of different positions at a temperature of 32 degrees: recommended during 15 minutes.

1. Lumbar and leg jets.
2. Cervical and waterfall jets.
3. Foot jets.
4. Two jacuzzi seats.
5. Three waterbeds.

**3. Toning pool:** pool water temperature oscillating between 12 and 16 degrees. Temperature contrasts help to improve circulation. Recommended during 1 minute.

**4. Finnish sauna:** cabin for 4 people at the temperature of 90 degrees, perfect for removing dead cells and skin cleansing, as well as for muscle toning and improving of articulation. Recommended during 8 minutes.

**5. Thermal shower or toning pool:** Recommended during 1 minute.

**6. Finnish sauna:** during 8 minutes.

**7. Thermal shower:** recommended during 2 minutes.

**8. Steam bath or Turkish bath:** cabin for 5 people at the temperature of 45 degrees, perfect for skin hydration and respiratory system cleansing by inhalation of water and eucalyptus steam. Recommended during 10 minutes.

**9. Thermal shower:** special contrast changes. Recommended during 2 minutes.

**10. Bithermal Scottish shower:** cabin for one person composed of different jets at different heights that provide with a temperature contrast automatically, perfect for reviving the blood and lymphatic circulation and curing muscle diseases. Recommended during 3 minutes.

**Recommended program duration: 50 minutes**

### TERMS OF USE:

- . Children under 12 are only allowed to use the heated pool and always accompanied by adults.
- . Wearing a swim cap is required in the heated pool (\*).
- . In order to avoid accidents it is recommended not to go barefoot, not to run within the enclosure and be careful in the entry and exit slip prone areas.
- . The hotel is not responsible for any misuse of the facilities.
- . You should take of all jewelry and metal pieces in order to prevent burns.
- . The hotel is not responsible for objects left in the dressing room lockers

### WE RECOMMEND NOT TO USE THE SPA PROGRAM IN CASE OF:

- . Pregnancies until the third month and high-risk pregnancies, please consult your doctor in any case.
- . Severe or uncontrolled hypertension or hypotension.
- . Infectious skin diseases, respiratory and genitourinary systems infection.
- . Cancer treatments.
- . Cardiovascular alterations without your doctor's consent, myocardial infarction, recent bypass intervention.
- . Large varicose veins, otitis phlebitis conjunctivitis.
- . States of malnutrition, anorexia, anemia.
- . Allergies (consult your doctor).
- . Claustrophobia.
- . Obesity.
- . Processes accompanied by fever and malaise.
- . After drinking alcohol.



#### FINNISH SAUNA: (Capacity: 4 people)

- The recommended sequence is between 8 and 16 minutes.
- Dry heat at about 90 degrees.
- Use a towel when sitting down on the bench.
- Drink water often in order to stay hydrated.
- It is especially recommended if you suffer from articular pain and rheumatism as it relieves muscle tension, reduces nervousness, eliminates toxins and purifies.



#### TURKISH BATH : (Capacity: 5 people)

- Optimal recommended duration of the session is 10 minutes.
- Moist heat at 45 degrees.
- It is recommended to take a shower before use.
- Use a towel when sitting down on the bench. Use a jet hose for temperature contrasts.
- Purifying steam bath is especially recommended in cases of colds, muscle spasms, nervousness, insomnia, stress, etc.

(\*) According to Decree 23/1999 "BOJA"

## Normas generales

Este es el circuito que el Hotel le aconseja, no existe un circuito ideal para todos los clientes por igual, por ello se recomienda un orden lógico de uso, buscando el relax, apoyándonos en los contrastes de temperaturas, chorros, etc.

### SECUENCIA RECOMENDADA

#### 1. Ducha templada en zona de vestuarios.

#### 2. Piscina temática o termal:

compuesta por diferentes posiciones a una temperatura de 32 grados: 15 minutos de duración recomendada.

1. Jets lumbares y de piernas.
2. Jets cervical y cascada.
3. Jets podales.
4. Dos asientos jacuzzi.
5. Tres camas de agua.

#### 3. Piscina de tonificación:

pileta de agua a temperatura oscilante entre los 12 y 16 grados para realizar contrastes de temperatura y mejorar la circulación. 1 minuto de duración recomendada.

#### 4. Sauna finlandesa:

cabina para 4 personas a una temperatura de 90 grados ideal para eliminar células muertas y limpiar la piel, así como, para mejorar el tono muscular y articular. 8 minutos de duración recomendada.

#### 5. Ducha térmica o piscina de tonificación:

1 minuto de duración recomendada.

#### 6. Sauna finlandesa:

8 minutos de duración recomendada.

#### 7. Ducha térmica:

2 minutos de duración recomendada.

#### 8. Baño de vapor o baño turco:

cabina para 5 personas con una temperatura de 45 grados, es ideal para hidratar la piel y limpiar las vías respiratorias mediante inhalación de vapores de agua y eucalipto. 10 minutos de duración recomendada.

#### 9. Ducha térmica:

especial para realizar cambios de contraste. 2 minutos de duración recomendada.

#### 10. Ducha bitérmica escocesa:

cabina unipersonal compuesta por diferentes jets a diferentes alturas que realizan un contraste de temperatura de forma automática, ideal para reactivar la circulación sanguínea y linfática así como mejorar las dolencias musculares. 3 minutos de duración recomendada.

**Duración del circuito recomendado: 50 minutos**

### NORMAS DE USO:

. Los niños menores de 12 años sólo podrán hacer uso de la piscina climatizada y siempre en compañía de un adulto.

. El uso del gorro es obligatorio en la piscina climatizada (\*).

. Para evitar accidentes se recomienda no ir descalzo, no correr dentro del recinto y tener precaución en la entrada y salida de las zonas susceptibles de deslizamiento.

. El hotel no se responsabiliza del mal uso de las instalaciones.

. Se recomienda quitarse todo tipo de joyas y metales para evitar quemaduras.

. El hotel no se hace responsable de los objetos depositados en las taquillas de los vestuarios.

### RECOMENDAMOS NO UTILIZAR EL CIRCUITO SPA EN CASOS DE:

. Embarazos hasta el tercer mes y embarazos de riesgo, el resto, consultar con su médico.

. Hipertensión o hipotensión severa o no controlada.

. Enfermedades infecciosas de la piel, infección del aparato respiratorio o genitourinario.

. Tratamientos oncológicos.

. Alteraciones cardiovasculares sin consentimiento de su médico, infarto de miocardio, intervención by-pass reciente.

. Grandes varices, otitis, flebitis o conjuntivitis.

. Estados de desnutrición, anorexia o anemia.

. Alergias (consultar con su médico).

. Claustrofobia.

. Gran obesidad.

. Procesos que cursen con fiebre y malestar general.

. Después de ingerir bebidas alcohólicas.

#### SAUNA FINLANDESA: (Aforo: 4 personas)

- La secuencia recomendada debe estar entre los 8 y 16 minutos.

- Calor seco a 90 grados aproximadamente.

- Utilice una toalla para sentarse en el banco.

- Beba agua a menudo para mantenerse hidratado.

- Se aconseja especialmente si se tienen dolores articulares o reumáticos ya que favorece la relajación de las tensiones musculares y la disminución de los nervios, elimina toxinas y purifica.

#### BAÑO TURCO: (Aforo: 5 personas)

- La sesión recomendada es de una duración de 10 minutos.

- Calor húmedo a 45 grados.

- Se recomienda tomar una ducha antes de utilizarlo.

- Utilice una toalla para sentarse en el banco. Utilice la manguera jet para realizar contrastes de temperatura.

- Baño de vapor purificante recomendado especialmente en casos de resfriado, contracturas musculares, nerviosismo, insomnio, tensión, etc.

## Masajes

Tratamiento	Contenido	Duración	€ persona
Reflexología podal	Estimulación de los puntos reflejos en los pies para detectar problemas y mejorar el estado físico y anímico	40'	35€
Masaje con vela de Karité	Masaje sorprendente y original con el cual disfrutarás de una relajación excepcional. Un masaje cálido que se realiza con la cera caliente de la vela produciendo una estimulación de los sentidos, haciendo de este ritual una experiencia única. La sinergia entre el calor y los activos de cada una de las velas colabora con grandes beneficios gracias a la aromaterapia.	60'	55€
Vendaje neuromuscular	Consiste en aplicar vendas elásticas adhesivas para mejorar dolencias y trastornos físicos		18€

## Tratamientos especiales

Tratamiento	Contenido	Duración	€ persona
<b>LIMPIEZAS FACIALES</b>			
Calmante	Descongestiona y alivia las pieles sensibles e irritadas	60'	48€
Oxigenante	Hidratación máxima para pieles secas y apagadas	60'	48€
Antiarrugas	Combate el envejecimiento de la piel	60'	48€
Antimanchas	Ideal para pieles hiper pigmentadas o con manchas oscuras	60'	48€
Lifting	Tensor de las pieles flácidas y relajadas	60'	48€
Purificador	Regula el sebo y la obstrucción en pieles grasas	60'	48€

## Otros

Otros tratamientos	€ persona
Manicura básica	14€
Manicura Spa - Semipermanente	22€
Pedicura básica	20€
Pedicura Spa - Semipermanente	32€
Limpieza Facial Tradicional	45€
Limpieza Facial Radiofrecuencia	54€
Peeling Corporal	33€
Maquillaje de día	33€
Maquillaje de noche	45€
Limpieza Facial personalizada	49€
Extensión de pestañas	90€

Depilaciones	€ persona
Piernas enteras	24€
Medias piernas	12€
Ingles	10€
Ingles brasileñas	12€
Ingles completas	18€
Labio, axila o cejas	6€
Abdomen	18€
Espalda	24€
Hombros o Lumbar	12€
Antebrazos	10€
Brazos	16€

Todos los precios de esta carta tienen el IVA incluido

(\*). Según decreto 23/1999 "BOJA"

## Programs

Treatment	Description	Duration	€ person	€ couple
Spa Program Thermal	Thermal Pool, Toning Pool, Finnish Sauna, Turkish Bath, Thermal shower and Contrast Shower	50'	16€	28€
Program Sacromonte	Thermal Spa program + relaxation massage with essential oils 15'	65'	38€	59€
Program Granada	Thermal Spa program + relaxation massage or chiropractic massage 25'	75'	45€	69€
Program Alhambra	Thermal Spa program + cava cocktail with chocolates + relaxation or chiropractic massage 20' + craniofacial or foot massage 10'	80'	55€	95€
Program Generalife	Thermal Spa program + cava cocktail with chocolates + relaxation or chiropractic massage 25' + craniofacial massage 10' + foot massage 10'	95'	65€	89€
Program Sensory	Spa Thermal program + body scrub + body wrap to choose from the following (chocolate, cherry, chestnut, seaweed, mud, paraffin, citrus and yogurt, coffee, spices, wine and green tea) + final hydration 60'	110'	65€	95€
Program Anti-stress (Two days)	Day 1: Thermal Spa program + Anti-stress chiropractic massage 60' Day 2: Spa Thermal program + Body Scrub + Body wrap to choose from the following (Chocolate, cherry, chestnut, seaweed, mud, paraffin, citrus and yogurt, coffee, spices, wine and green tea) + final hydration 60'	220'	130€	199€

## Massage

Treatment	Description	Duration	€ person
Relaxation massage	Acts on the muscular, nervous and energetic systems rebalancing and regulating the body	30' 45' 60'	30€ 45€ 55€
Chiropractic	Massage heals body ailments, contractures and physical disorders. Provides psychological wellness and helps to keep up the healthy way of everyday life	30' 45' 60'	30€ 45€ 55€
Ayurvedic	This ancient type of massage acts on physical and mental levels; it detoxifies, soothes and revitalizes skin, muscles, nervous and immune systems. Spices, essential oils and customized fragrances are used	60'	69€
Massage Lomi Lomi	Lomi Lomi's Hawaiian massage has as one of its purposes to relax not only the muscles but the spirit. It is a deep, fluid and rhythmic massage, which uses both hands and forearms, encompassing extensive body areas allowing a firm and controlled massage	60'	59€
Massage with bamboo canes	Eliminates toxins, reactivates circulatory system, combats cellulite, reshapes the silhouette and has a sedative effect	60'	59€
Gemotherapy massage	The power of volcanic stones and semi-precious gems is used to rebalance your inner energy and improve blood circulation and cellular metabolism. It is recommended for all kinds of people, especially those who suffer from stress or insomnia	60'	55€
Massage with chocolate, grapes or honey	Massage with these wraps is beneficiary thanks to their active ingredients, along with the practice of massage itself	60'	69€
Radiofrequency Massage	Radiofrequency is a treatment that is applied in the dermis producing a warm-up of the skin that activates, remodels, promotes circulation and improves collagen and elastin.	45' 60'	45€ 55€

All of these list prices include VAT

## Massage

Treatment	Description	Duration	€ person
Reflexology Foot	Stimulation of reflex points on the feet to detect problems and improve the physical and mental state	40'	35€
Massage with Kartié candle	Amazing and original massage with which you will enjoy an exceptional relaxation. A warm massage is performed with the warm candle wax producing a stimulation of the senses, making this ritual a unique experience. The synergy between the heat and the assets of each one of the candles collaborates with great benefits thanks to the aromatherapy.	60'	55€
Neuromuscular Bandage	It consists in applying adhesive elastic bandages to relief physical ailments and cure physical disorders		18€

## Special Treatments

Treatment	Description	Duration	€ person
<b>FACIAL CLEANSING</b>			
Calming	Clears and soothes sensitive and irritated skin	60'	48€
Oxygenating	Maximum hydration for dry and dull skin	60'	48€
Anti-wrinkle	Combats skin aging	60'	48€
Anti-spot	Ideal for hyper pigmented skin or dark spots	60'	48€
Lifting	Lift flaccid and relaxed skins	60'	48€
Purifier	Regulates sebum and oily obstruction	60'	48€

## Others

Other treatments	€ person
Basic Manicure	14€
Spa Manicure - Semi-permanent	22€
Basic Pedicure	20€
Spa Pedicure - Semi-permanent	32€
Traditional Facial Cleansing	45€
Ultrasonic Facial Radiofrequency	54€
Body Scrub	33€
Day makeup	33€
Night makeup	45€
Custom Facial Cleansing	49€
Eyelash extension	90€

Waxing	€ person
Whole legs	24€
Half leg	12€
Inner thighs wax	10€
Brazilian inner thighs wax	12€
Full inner thighs wax	18€
Lip, underarms or eyebrows	6€
Abdomen	18€
Back	24€
Shoulders or Lumbar	12€
Forearms	10€
Arms	16€

All of these list prices include VAT