

La Perla

Tarifa 2021

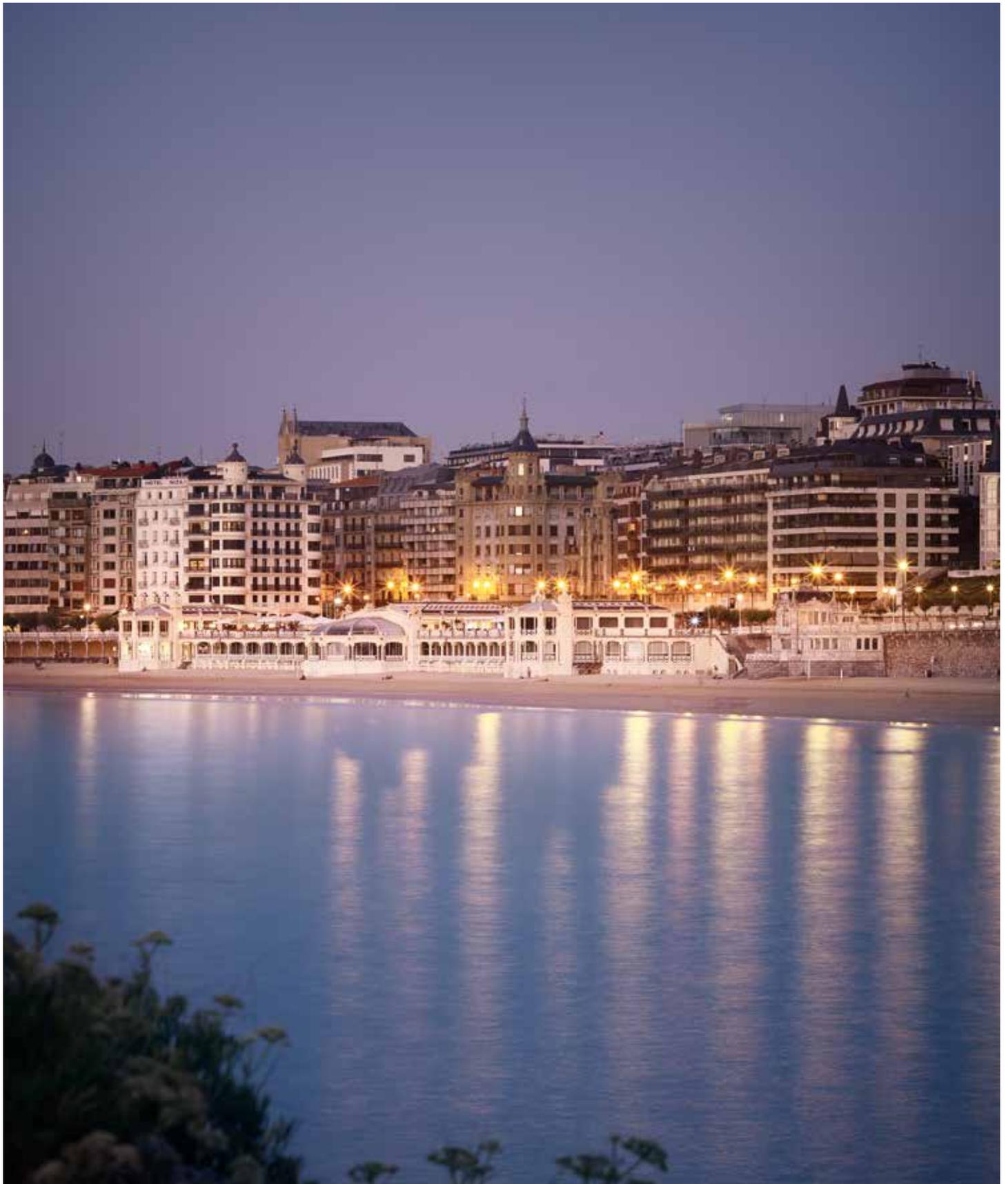
Talasoterapia

Deporte

Salud

Belleza

Gastronomía



Bienvenidos a La Perla, un centro que lleva más de 25 años velando por la salud y el bienestar, siempre con el agua de mar como principal aliado. Formamos parte de una tradición balnearia iniciada a finales del siglo XIX en el corazón de Donostia-San Sebastián y la bahía de La Concha, frente al Cantábrico. Nuestras materias primas son el agua de mar y los elementos marinos, presentes en nuestro circuito de talasoterapia así como en nuestros tratamientos de salud y belleza. El gimnasio panorámico y una amplia zona de gastronomía con vistas a la playa completan nuestra oferta para verse bien, sentirse mejor y recuperar sensaciones que parecían olvidadas. En La Perla ponemos a vuestra disposición las instalaciones, el conocimiento y la veteranía de nuestro equipo de 125 profesionales para ofrecer una experiencia inolvidable.

En las próximas páginas invitamos a descubrir todos nuestros servicios de talasoterapia, puesta en forma, bienestar, belleza y gastronomía. Se puede elegir el más agradable o el que mejor se adapte a vuestras necesidades. Además, brindamos nuestras 'experiencias', una selección de propuestas combinadas para poder sacar el máximo partido a la visita a La Perla.

En esta situación excepcional hemos trabajado en la adecuación de nuestras instalaciones y los protocolos para disfrutar de La Perla con total seguridad. En las últimas páginas se pueden conocer al detalle todas las medidas que hemos adoptado. Esperamos que sirva de inspiración para regalarse un momento de relax o para compartirlo con los seres queridos.

Nuestro objetivo es cuidar de la salud y el bienestar todos los días del año.

El equipo de La Perla,



Ainhoa Otaegui
Gerente

1

TALASOTERAPIA

OCÉANOS QUE CURAN



Todos los beneficios del agua de mar en un circuito de piscinas de relax, jacuzzis o saunas.

Plano instalaciones
Socio Talasoterapia
Socio Talasoterapia y Gimnasio
Entradas de Día Talasoterapia
Bonos y Sesiones Talasoterapia
Iniciación Acuática para Bebés y Niños

2

DEPORTE

OBJETIVO: SUPERARSE



Un gimnasio panorámico con 17 modalidades diferentes de clases, entrenamientos personales y máquinas Technogym.

Ficha Gimnasio
Entradas de Día Gimnasio
Bonos y Sesiones Gimnasio
Socio Gimnasio
Socio Gimnasio y Talasoterapia

3

SALUD

CUERPO SANO, MENTE SANA



Tratamientos terapéuticos que combinan los beneficios naturales del mar y gran variedad de técnicas para prevenir, curar y sentirse mejor.

Talasoterapia
Masajes
Fisioterapia y Rehabilitación
Terapias en Agua de Mar
Futura Mamá, Pre y Post-Natal
Dietética y Nutrición

4

BELLEZA

VERSE BIEN, SENTIRSE MEJOR



Programas, tratamientos, cosmética exclusiva y técnicas punteras para verse y sentirse mejor.

Tratamientos Faciales
Tratamientos Corporales
Programas Personalizados

5

GASTRONOMÍA

COMER JUNTO AL MAR



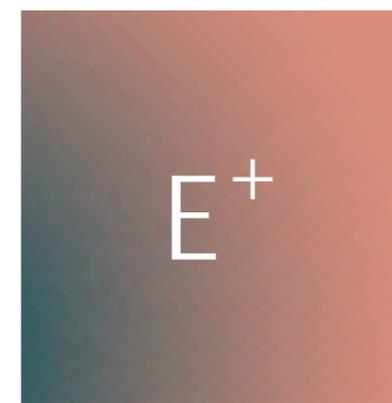
Una experiencia culinaria que marida dos de los sentidos esenciales: el gusto y la vista. Nuestra gastronomía y nuestra bahía.

Tradición e innovación
Menú del Día
Menú del Día Gourmet
Menú Degustación La Perla
Eventos y celebraciones
Terrazas

6

PLANES RECOMENDADOS

EXPERIENCIAS LA PERLA



Un abanico de experiencias que combinan servicios de varias áreas de La Perla. Para regalar a otros o para regalarse a sí mismo.

Experiencias Wellness
Experiencias Duo
Experiencias Rituales del mundo
Experiencias de Salud
Experiencias de Belleza
Experiencias Delicatessen
Cura integral La Perla



CUMPLIMOS CON TODAS LAS MEDIDAS Y PROTOCOLOS PARA OFRECER UN LUGAR SEGURO PARA LA PREVENCIÓN DE LA PROPAGACIÓN DEL CORONAVIRUS (COVID-19):
+ INFO PAG 82-87



LAS IMÁGENES DE ESTE CATÁLOGO SON PUBLICITARIAS. LOS SERVICIOS SE REALIZAN SIGUIENDO LOS PROTOCOLOS Y NORMATIVAS COVID-19



La Perla

5.500 m²
125 profesionales
25 años de experiencia
363 días del año

La Perla del Océano original abrió sus puertas en 1912, en el mismo sitio en el que hoy se encuentran nuestras instalaciones. La elección del nombre fue muy meditada: una perla es una creación fortuita que tiene lugar cuando un molusco se protege de un cuerpo que se introduce en su interior. El fruto de esta defensa es una bella pieza redonda de nácar que necesita una década para formarse. Las instalaciones de La Perla fueron concebidas por el arquitecto Ramón Cortázar (artífice de gran parte de la arquitectura donostiarra de la Belle Époque) como una joya que emerge en la bahía de Donostia-San Sebastián.



①

TALASOTERAPIA

OCÉANOS QUE CURAN

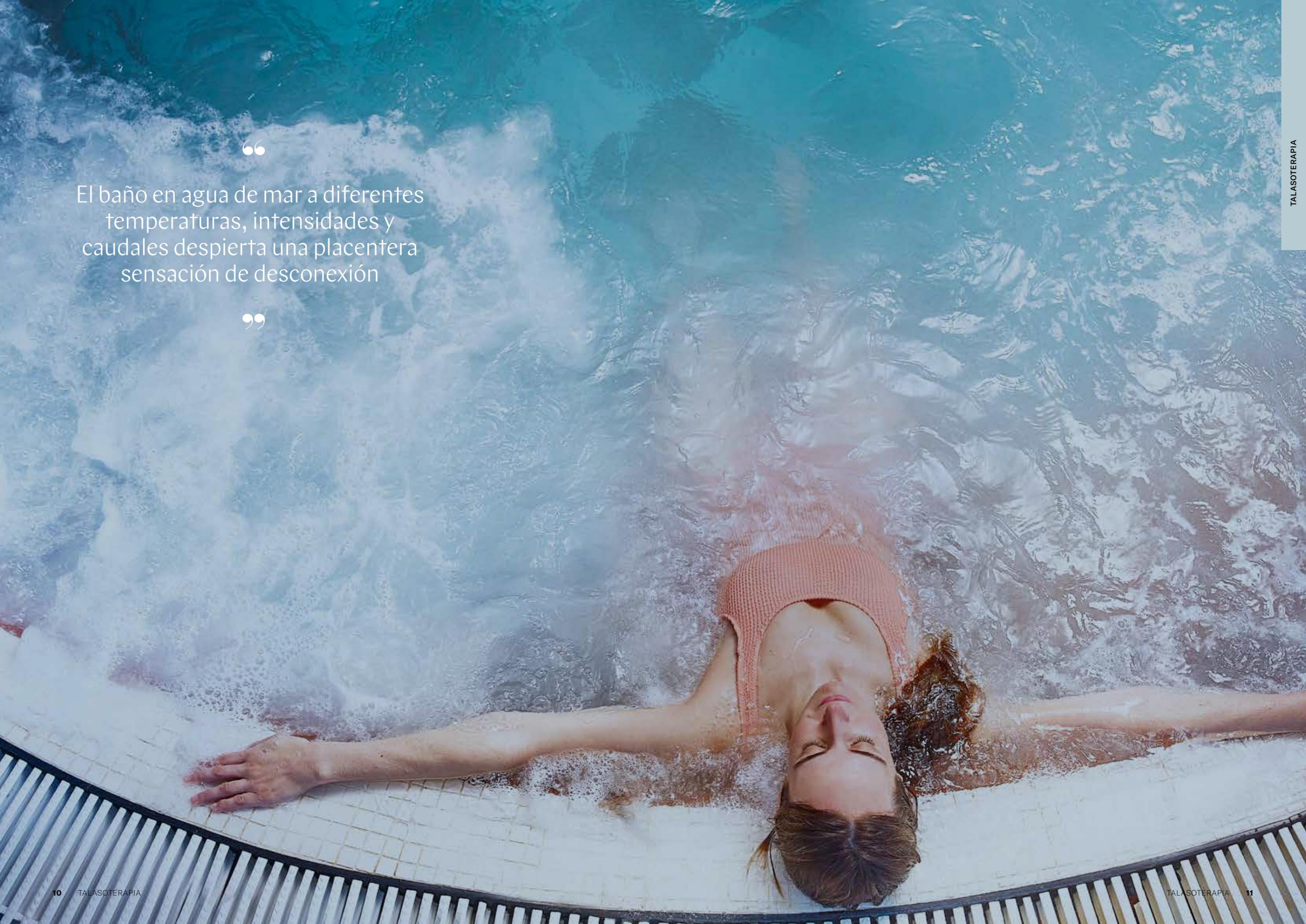
El agua de mar lleva siglos utilizándose como remedio para despertar el bienestar de las personas. La Perla, uno de los mayores centros urbanos de talasoterapia de Europa, aúna los beneficios naturales de las aguas del Cantábrico con un emplazamiento privilegiado, asomado a una bahía única. Las piscinas de relax, jacuzzi panorámico, saunas o camas de agua del circuito de talasoterapia te harán evocar aquello que un poeta griego dejó escrito: “La mar lava todos los males”.

i

INFORMACIÓN SOBRE NORMATIVA COVID-19
EN LA PG. 84.



LAS IMÁGENES DE
ESTE CATÁLOGO
SON PUBLICITARIAS.
LOS SERVICIOS
SE REALIZAN
SIGUIENDO LOS
PROTOCOLOS
Y NORMATIVAS
COVID-19



“

El baño en agua de mar a diferentes temperaturas, intensidades y caudales despierta una placentera sensación de desconexión

”



“

El jacuzzi, con vistas panorámicas sobre la bahía, genera una gran relajación física y mental a través de las burbujas y los chorros de agua marina a 37 °C

”

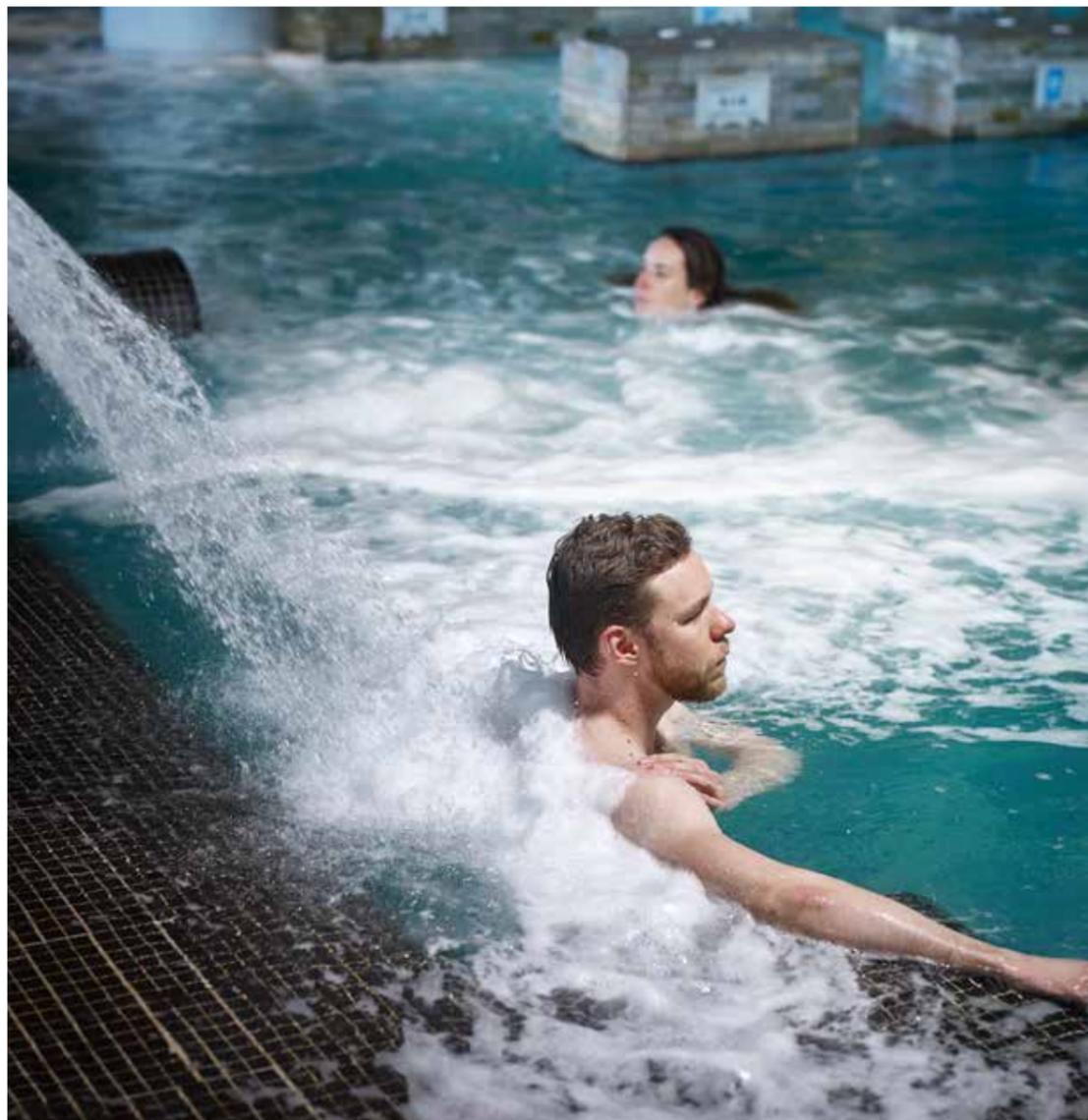
El término talasoterapia proviene de las palabras griegas 'thalassa' (mar) y 'therapeia' (terapia). Hace referencia a las propiedades del mar, el agua salada u otros medios marinos (algas o barros, por ejemplo) como fuente de salud. Los griegos entendían que el cuerpo humano es un organismo complejo que, sin embargo, puede alcanzar el bienestar físico y mental a través de estímulos sencillos. Las terapias marinas serían uno de esos estímulos.

La materia prima esencial de la talasoterapia es el agua de mar. El uso de esta a diferentes temperaturas, intensidades y caudales proporciona a los usuarios una placentera sensación de relajación.

Revitalizar y estimular

La talasoterapia revitaliza el organismo, tonifica los músculos, activa el sistema circulatorio y linfático, estimula el sistema inmunitario y alivia la ansiedad y el estrés. La utilización de chorros de agua de diferentes intensidades y dirigidos a diferentes partes del cuerpo facilita, a su vez, la relajación muscular.

En la talasoterapia, al igual que en la práctica deportiva, el cerebro segrega endorfinas proporcionando bienestar físico y mental. La Perla cuenta con personal médico especializado que orienta a los usuarios sobre las terapias a seguir en cada caso.



Los chorros de agua de mar a diferentes temperaturas e intensidades ayudan a aliviar y relajar la musculatura.

Piscinas para cuerpo y mente

La Perla trabaja tanto la vertiente del bienestar como la preventiva y la terapéutica. Las instalaciones del circuito de talasoterapia se reparten entre dos niveles y están vertebradas en torno a cinco piscinas: de hidroterapia, relax, jacuzzi, agua fría y una activa que, además de jacuzzis verticales y chorros a presión, cuenta con una zona fitness acuática en la que se imparten clases de aquagym. Alrededor de estas piscinas se sitúan otros espacios como las camas de agua, el laberinto de sensaciones, las saunas (secas y húmedas), duchas frías de agua de mar, la fuente de hielo, la sala de relax o las camillas de infrarrojos.

El circuito de talasoterapia se alimenta íntegramente de agua del mar Cantábrico extraída de la bahía de La Concha y tratada sanitariamente. La única manipulación a la que se somete es para variar su temperatura hasta llegar a los grados centígrados idóneos de cada piscina.

Tonificar sin impacto

El aquagym es una gimnasia que se practica dentro del agua y que se beneficia de una mayor ingravidez del medio salino. El agua de mar es más densa que la dulce, de ahí que permita una mayor flotabilidad y disminuya la sensación del peso corporal en más de un 50%. Ello permite tonificar los músculos sin dañar las articulaciones o los huesos. El ejercicio dentro del agua es, también, ideal para optimizar procesos de rehabilitación, logrando que sean más efectivos y menos dolorosos.

La piscina activa está equipada con máquinas cardiovasculares dentro del agua, como bicicletas o elípticas, para mejorar la capacidad cardiovascular, la fuerza y la resistencia muscular. Adoptar una actitud activa en el agua, tan simple como caminar o nadar contracorriente, aumenta notoriamente el esfuerzo cardiovascular.

La Perla tiene, también, una piscina polivalente en la que se imparten los programas de iniciación acuática para bebés y niños. Estos cursos sirven para dinamizar la estimulación psicomotriz, la relajación física y sentar las bases del aprendizaje de natación en los más jóvenes.

“

El circuito de talasoterapia se alimenta íntegramente de agua natural del mar Cantábrico extraída de la bahía de La Concha

”

Bienestar diario

La talasoterapia es una actividad saludable tan beneficiosa para cuerpo y mente como el ejercicio físico que se realiza fuera del agua, de ahí que numerosas personas la practiquen con regularidad semanal o, incluso, diaria. Al igual que ocurre en el gimnasio, es posible ser socio para acceder al circuito de talasoterapia, a la piscina activa con máquinas para entrenamiento dentro del agua o a las clases dirigidas de aquagym. Además, la cuota de socio del circuito de talasoterapia incluye el acceso, una vez por semana, al Gimnasio. Consulta las diferentes modalidades disponibles para encontrar el plan que mejor se ajuste a tus necesidades.

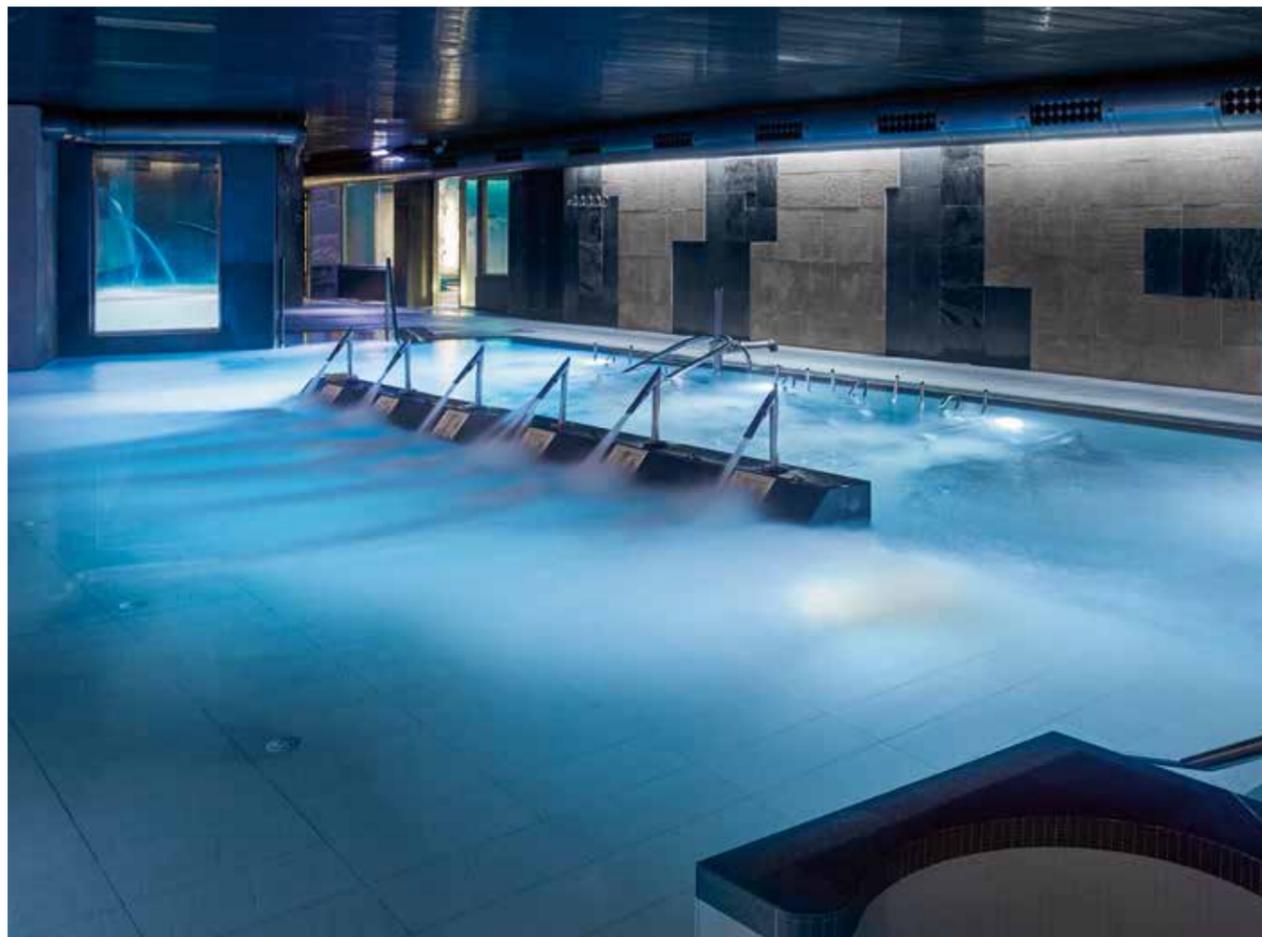
La Perla cuenta con un acceso exclusivo y directo a la playa que facilita la experiencia de tomar los famosos baños en cualquier época del año. El contraste del agua caliente del jacuzzi, las piscinas o las propias saunas con el agua de la playa de La Concha (que puede alcanzar los 9-11 °C en los meses más fríos) es un ejercicio muy beneficioso para el sistema circulatorio.



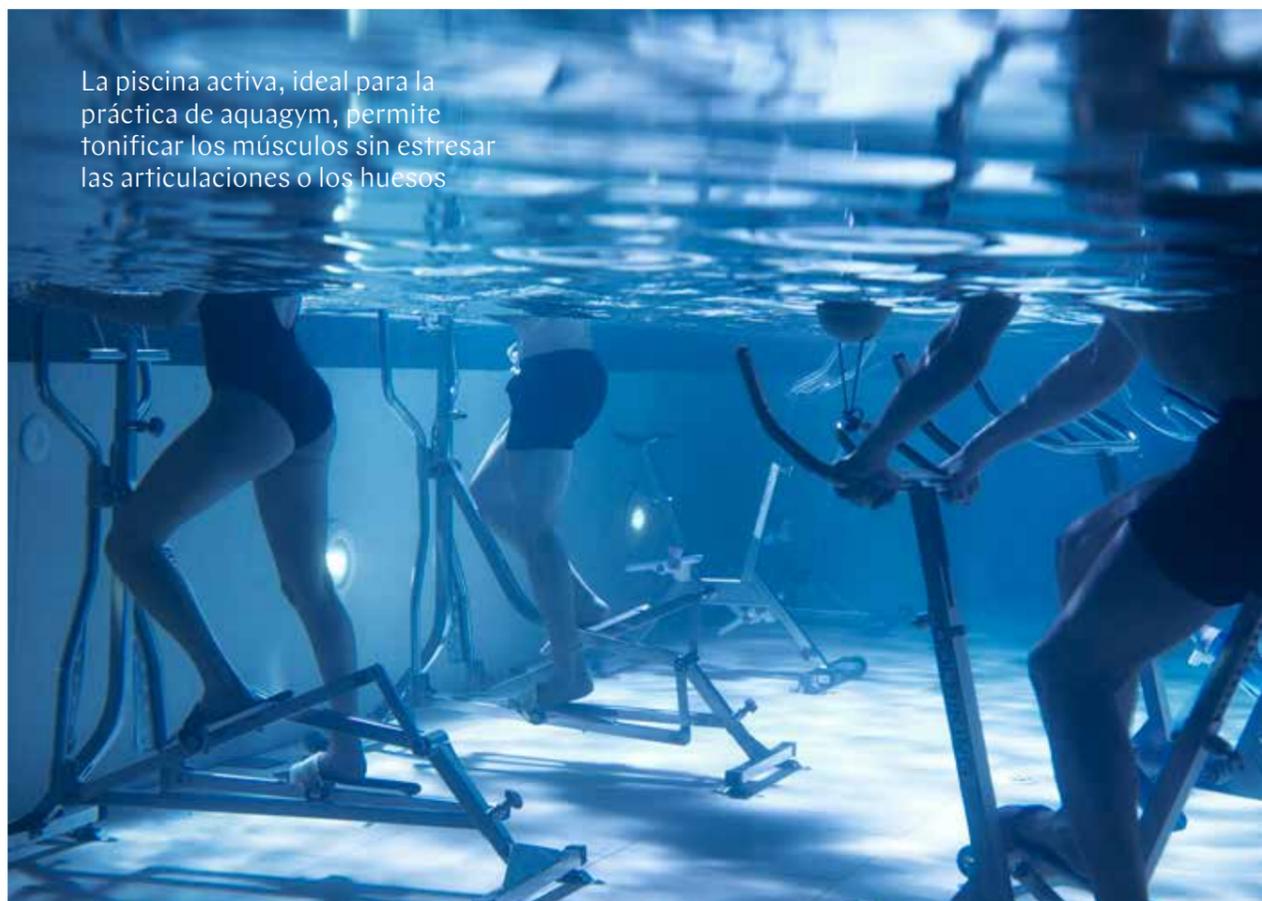
El uso regular de la sauna seca tiene numerosos beneficios cardiovasculares y favorece la eliminación de toxinas.

“
Los griegos entendían el cuerpo humano como un organismo complejo que se revitaliza a través de estímulos sencillos. La talasoterapia sería uno de esos estímulos

”



El circuito de talasoterapia de La Perla se alimenta íntegramente de agua natural del mar Cantábrico extraída de la bahía de La Concha



La piscina activa, ideal para la práctica de aquagym, permite tonificar los músculos sin estresar las articulaciones o los huesos

CIRCUITO DE TALASOTERAPIA

RECOMENDACIÓN:

Para disfrutar de los beneficios del circuito de talasoterapia y para que el cuerpo se recupere adecuadamente, como norma general, aconsejamos primero comenzar por los espacios con agua caliente, contrastes, agua fría y saunas. Siempre es recomendable finalizar con agua templada o fría y unos minutos de reposo. Se recomienda beber agua de forma constante.

Piscinas de agua caliente

- 1 Piscina de hidroterapia: 31,5°-32,5° C
- 2 Piscina de relax: 32,5°-33,5° C
- 3 Jacuzzi panorámico: 35°-37° C
- 4 Piscina activa: 30°-31° C

Saunas

- 5 Saunas secas
- 6 Saunas de vapor marino

Estancias de contraste

- 7 Piscina fría: 17°-23° C
- 8 Laberinto de sensaciones
- 9 Fuente de hielo
- 10 Duchas frías de agua de mar: 17°-23° C

Estancias de reposo

- 11 Camas de agua
- 12 Zona de relax
- 13 Camillas de infrarrojos

Servicios

- 14 Vestuarios-cambiadores
- 15 Duchas y WC mujeres
- 16 Duchas y WC hombres
- 17 Duchas

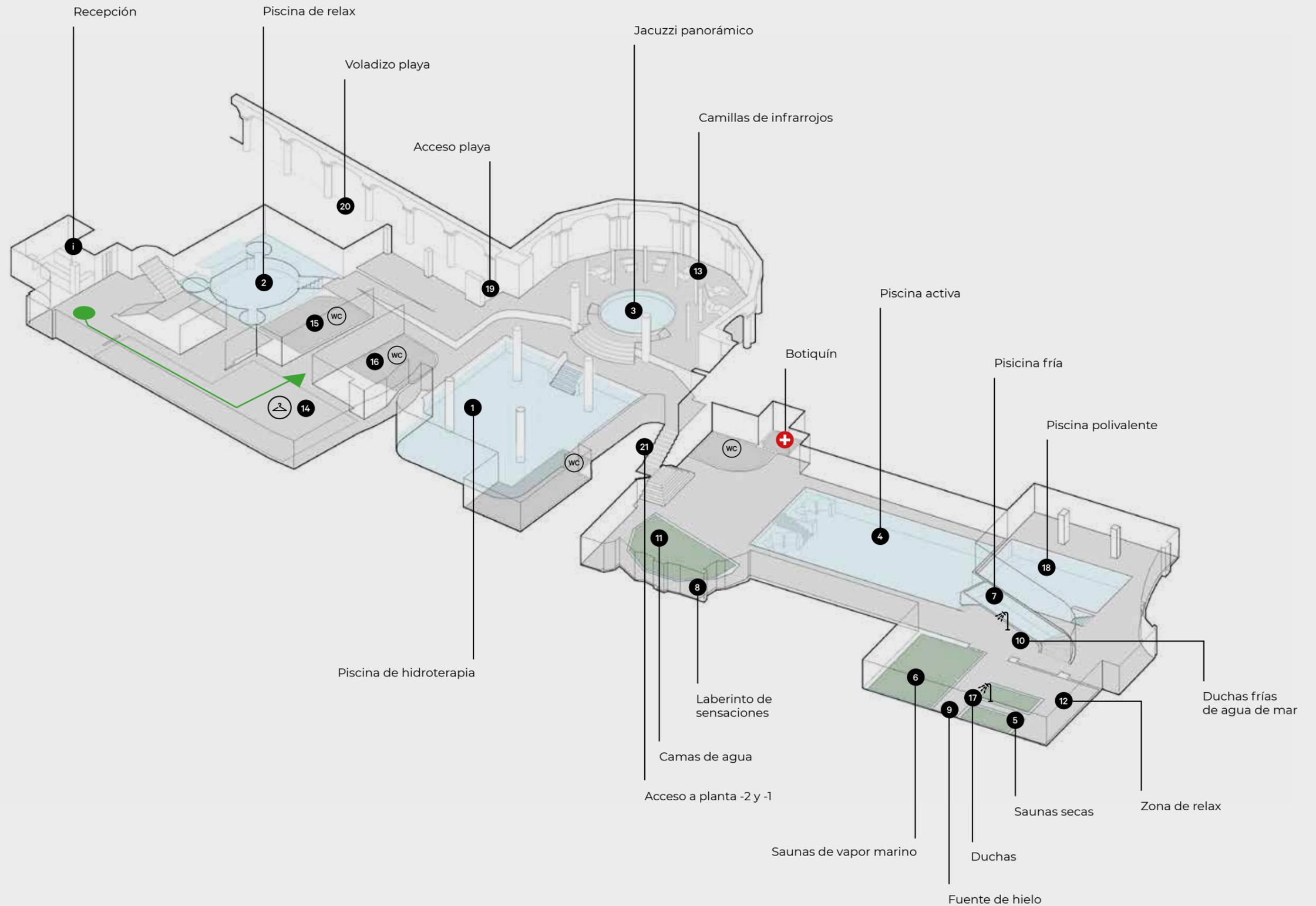
Exclusivo

- 18 Piscina polivalente. Uso exclusivo para servicios de rehabilitación, matronatación y actividades grupales.

Accesos

- 19 Acceso a playa
- 20 Voladizo playa
- 21 Acceso a planta -2 y -1

Planta - 1



Planta - 2

Socio Talasoterapia

JORNADA COMPLETA

- Mensual: **85 €**
- Trimestral: **236 €**
- Semestral: **458 €**
- Anual: **890 €**

MEDIA JORNADA

Mañanas: desde apertura hasta las 15:00 h.
Tardes: desde las 15:00 h hasta cierre.

- Mensual: **76 €**
- Trimestral: **211 €**
- Semestral: **406 €**
- Anual: **794 €**

LUNES A VIERNES

- Mensual: **70 €**
- Trimestral: **193 €**
- Semestral: **372 €**
- Anual: **726 €**

SOCIO GAZTE TALASO

- Mensual: **50 €**
Joven de 16 a 25 años.

VENTAJAS POR SER SOCIO

GIMNASIO

Acceso gratuito al Gimnasio una vez por semana (de lunes a viernes, no acumulable por semanas).

Socio Talasoterapia y Gimnasio

SOCIO PERLA

- Mensual: **116 €**
- Trimestral: **322 €**
- Semestral: **626 €**
- Anual: **1.216 €**

SOCIO GAZTE PERLA

- Mensual: **60 €**
Joven de 16 a 25 años.

SOCIO PERLA FAMILIAR

- Mensual mayor de 25 años: **85 €**
- Mensual menor de 25 años: **50 €**

Orientada a familias de 3 miembros o más. Familia de primer grado, ascendientes y descendientes.

Entradas de Día Talasoterapia

TODOS LOS DÍAS *(Festivos incluidos)*

Adulto:

- 2 horas: **29,50 €**
- 3 horas: **34 €**
- 5 horas: **40,50 €** *(Acceso a gimnasio incluido)*

Joven:

- 2 horas: **22 €**
De 16 a 25 años. Presentando el DNI.

Infantil:

- 2 horas: **18,50 €**
De 6 a 15 años. Acompañados de un adulto.

DE LUNES A VIERNES *(Festivos no incluidos)*

Individual:

- 2 horas: **20 €** *(entre 13:30 h a 16:00 h)*

Adultos:

- Dos personas. 2 h 30 min: **48 €**
- Tres personas. 2 h 30 min: **72 €**

Familiar:

- Tres personas. 1 h 30 min: **59 €**
- Cuatro personas. 1 h 30 min: **74 €**
- Cinco personas. 1 h 30 min: **89 €**
Máximo de 2 adultos con niños de hasta 15 años

Bonos y Sesiones Talasoterapia

10 SESIONES

- 2 horas: **202 €**
- 3 horas: **235 €**

ENTRENAMIENTO PERSONAL EN AGUA DE MAR

- Sesiones individuales y bonos
(consultar precios e información en página 34).

INFORMACIÓN DE INTERÉS

CADUCIDAD

Los bonos y entradas caducan a los 3 años.

BONOS TRANSFERIBLES

Los bonos son transferibles y pueden ser utilizados por varias personas a la vez.



Iniciación Acuática para Bebés y Niños

INSTALACIONES

Piscina de agua de mar ubicada en unas instalaciones independientes al centro de talasoterapia con acceso directo desde el paseo de La Concha. Sala para observación de acompañantes y además ambiente amplio, cálido y de uso exclusivo.

OBJETIVO Y BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD

Crear las bases para lograr la autonomía de bebés y niños en el agua a través de la estimulación psicomotriz y la relajación física para lograr una mejora de las funciones articulares y musculares.

Con nuestro método conseguimos preparar a los niños para que puedan defenderse y disfrutar del agua, sentando las bases del aprendizaje de la natación en el futuro. Nuestro personal cualificado realizará un seguimiento continuo de las actividades y elaborará informes personalizados.

BENEFICIOS DEL AGUA DE MAR

El nivel de flotación del agua marina hace que el niño se sienta más seguro, disfrute y aprenda con mayor rapidez. Además, ofrece propiedades antibióticas y estimulantes del sistema inmunitario.

Nutre, remineraliza y tonifica el cuerpo.

POR QUÉ EN LA PERLA

- La seguridad y beneficios del agua de mar
- Temperatura del agua garantizada a 32 grados
- Ambiente cálido y acogedor

EDADES, HORARIOS Y DURACIÓN

CURSOS TRIMESTRALES: **180 €**

- Desde los 4 meses hasta los 7 años (grupos reducidos por niveles y/o edades; otras edades, consultar).
- De lunes a viernes en horario de mañana y tarde y sábados y domingos por la mañana.
- 1 día por semana, en sesiones de 30 minutos.

CURSOS INTENSIVOS DE VERANO (Julio y Agosto):

- Desde los 4 a los 36 meses. Bonos de 5 sesiones de 30 minutos (en días no consecutivos).
- Desde los 3 a los 7 años. Bonos de 10 sesiones de 30 minutos.
- De lunes a viernes en horario de mañana y tarde.
- Quincenales.

ENTRENAMIENTO PERSONAL: **270,50 €**

- Desde los 4 meses hasta los 7 años.
- Bonos de 10 sesiones de 30 minutos.
- Consultar horarios.

2

DEPORTE

OBJETIVO: SUPERARSE

Con más de 25 años de experiencia, el gimnasio se fundamenta en un equipo de entrenadores profesionales que crean sus propios contenidos; clases dinámicas de 17 modalidades diferentes para ponerse en forma, entrenamientos personales y máquinas Technogym y Keiser de última generación. Todo ello en un espacio privilegiado, situado en el centro de Donostia-San Sebastián, con vistas panorámicas a la bahía de La Concha.

i

INFORMACIÓN SOBRE NORMATIVA COVID-19
EN LA PG. 86



LAS IMÁGENES DE
ESTE CATÁLOGO
SON PUBLICITARIAS.
LOS SERVICIOS
SE REALIZAN
SIGUIENDO LOS
PROTOCOLOS
Y NORMATIVAS
COVID-19

El gimnasio cuenta con seis zonas de entrenamiento bien diferenciadas: zona cardiovascular (con bicicletas estáticas, cintas de correr, máquinas elípticas o de remo); zona fitness dividida por espacios de trabajo (peso libre y kinesis); zona G.A.P. (para trabajar el tren inferior); sala de ciclismo indoor (con método propio La Perla Cycling) y sala de clases dirigidas en las que se llevan a cabo las 17 modalidades y una sala wellness para entrenamientos personales.

La plantilla está formada por un equipo entrenadores profesionales (algunos con más de 20 años de experiencia) que aman el deporte y trabajan para que las clases sean divertidas, motivantes y, sobre todo, efectivas. Fredy Gil es su director deportivo y alma máter de una forma de trabajar desarrollada en exclusiva para los socios de La Perla.

El método de trabajo, la programación y los contenidos del gimnasio de La Perla han sido ideados expresamente por los entrenadores del centro. "Somos creadores de contenidos y estamos prestando atención constante a las últimas tendencias internacionales en el ámbito del fitness", explica Fredy. "Todos los meses introducimos novedades en el diseño y contenidos de las clases dirigidas para que no haya dos entrenamientos iguales", añade.

La Perla oferta varios tipos de entradas, bonos de días y modalidades de socio para el gimnasio, tanto para quienes quieren recibir un entrenamiento personalizado, como para quienes prefieren ir por libre o formar parte de las clases colectivas. Además, si lo desean, también pueden contratar cursillos específicos.

Sin perder la motivación

Las clases dirigidas se dividen en cuatro grupos: alta intensidad, tonificación, coreografía y estiramientos. Todas se imparten en horarios de mañana y de tarde (de lunes a sábado) para llegar al mayor número de socios y clientes, sean cuales sean sus preferencias, gustos u horarios. Además, el gimnasio de La Perla permanece abierto 363 días al año. "Todas las clases que impartimos son complementarias y están diseñadas para que los socios completen un entrenamiento semanal equilibrado trabajando fuerza, resistencia y flexibilidad", comenta Fredy.



Fredy Gil, director deportivo de La Perla, entrenador y uno de los creadores de los contenidos exclusivos del gimnasio.

Ejercicio y relax

La práctica deportiva y la talasoterapia se complementan a la perfección. Tan importante como lograr una puesta en forma equilibrada es encontrar un momento para recuperar y relajar el cuerpo. De esta manera, todos los socios de nuestro gimnasio pueden beneficiarse del circuito de talasoterapia una vez a la semana. Para quienes quieran unir ambas prácticas (gimnasio y circuito) sin limitaciones hay modalidades de socio que contemplan esa posibilidad.

La Perla entiende la práctica deportiva como un elemento clave de la salud. Por ello, todos los socios disfrutan, al darse de alta, de una prueba de valoración de su condición física. Posteriormente, reciben un seguimiento personalizado de su evolución deportiva y, en el caso de necesitarla, una supervisión médica. La filosofía 360° también se refleja en la posibilidad de combinar el trabajo en el gimnasio con planes nutricionales o tratamientos de salud y belleza del propio centro.

La Perla, antesala de la playa

Muchos de los socios complementan el uso que hacen del gimnasio con las actividades deportivas al aire libre que les brinda la privilegiada situación de La Perla, situada junto al mar y en el centro de Donostia-San Sebastián. Algunos enriquecen sus entrenamientos invernales con un baño en las aguas de la playa de La Concha; otros salen a correr sobre la arena húmeda o por el paseo de La Concha; otros realizan caminatas por la orilla con el agua hasta la cintura... El gimnasio de La Perla puede ser un fin en sí mismo, un punto de partida o un broche de oro

El gimnasio de La Perla ha sido diseñado para crear un entorno adecuado en el que trabajar la fuerza, la resistencia y la flexibilidad

“Dada la buena acogida de sus contenidos *on-line*, La Perla ha diseñado clases digitales para que sus socios puedan ejercitarse a distancia y en cualquier momento



Los socios digitales pueden practicar las rutinas deportivas creadas en La Perla a distancia y cuando ellos desean.



para otras experiencias deportivas. La Perla es uno de los escasos centros en los que se imparten clases de yoga en una piscina de agua de mar. La elevada densidad del agua salada y la presión hidrostática son muy beneficiosas para esta práctica: mejoran el rango de movimientos, disminuyen el estrés de las articulaciones y ayudan a controlar mejor la respiración.

Clases digitales

Para completar su actual oferta deportiva, los socios de La Perla disponen en exclusiva de todas las clases mensuales en formato digital. Estos entrenamientos permiten cumplir, con total efectividad, los servicios y programas de puesta en forma cuando no se puede acudir al gimnasio. Estos han sido diseñados específicamente por el propio equipo de La Perla para que puedan realizarse desde casa o desde cualquier otro sitio sin necesidad de contar con máquinas o material.

Los entrenamientos digitales de La Perla son una extensión y un complemento de las clases presenciales y pueden seguirse a través de la plataforma MyWellness de Technogym en el lugar y el momento que cada socio desee. Las clases digitales abarcan todas las modalidades que se imparten en el gimnasio.

FICHA GIMNASIO:

ZONAS / SALAS:

❶
ZONA CARDIOVASCULAR: Cintas de correr, máquinas elípticas, remo, bicis...

❷
ZONA FITNESS: Dividida por zonas de trabajo. Peso libre y Kinesis.

❸
ZONA G.A.P.: Destinada al trabajo del tren inferior.

❹
SALA CICLISMO INDOOR: Método propio de trabajo LP Cycling.

❺ SALA CLASES DIRIGIDAS:

- **Alta intensidad:** cross-training, body building, bodyweight, tabata, burning y combo.
- **Tonificación:** global-fit, TRX, core , pilates, aquafitness y G.A.P.
- **Coreografía:** zumba y balance.
- **Estiramientos:** Balance, S.G.A. y yoga.

❻
SALA WELLNESS: Entrenamientos personales.

Las instalaciones disponen de vistas y acceso directo a la playa.

OTROS SERVICIOS:

• **PISCINA POLIVALENTE:** Yoga mar.

• **PRUEBA** de valoración de la condición física y seguimiento personalizado.

• **ESCUELA DE RUNNING**

• CLASES DIGITALES:

Todos los diferentes entrenamientos y clases mensuales, impartidos por nuestros monitores a través de la plataforma MyWellness de Technogym, exclusivo para socios.

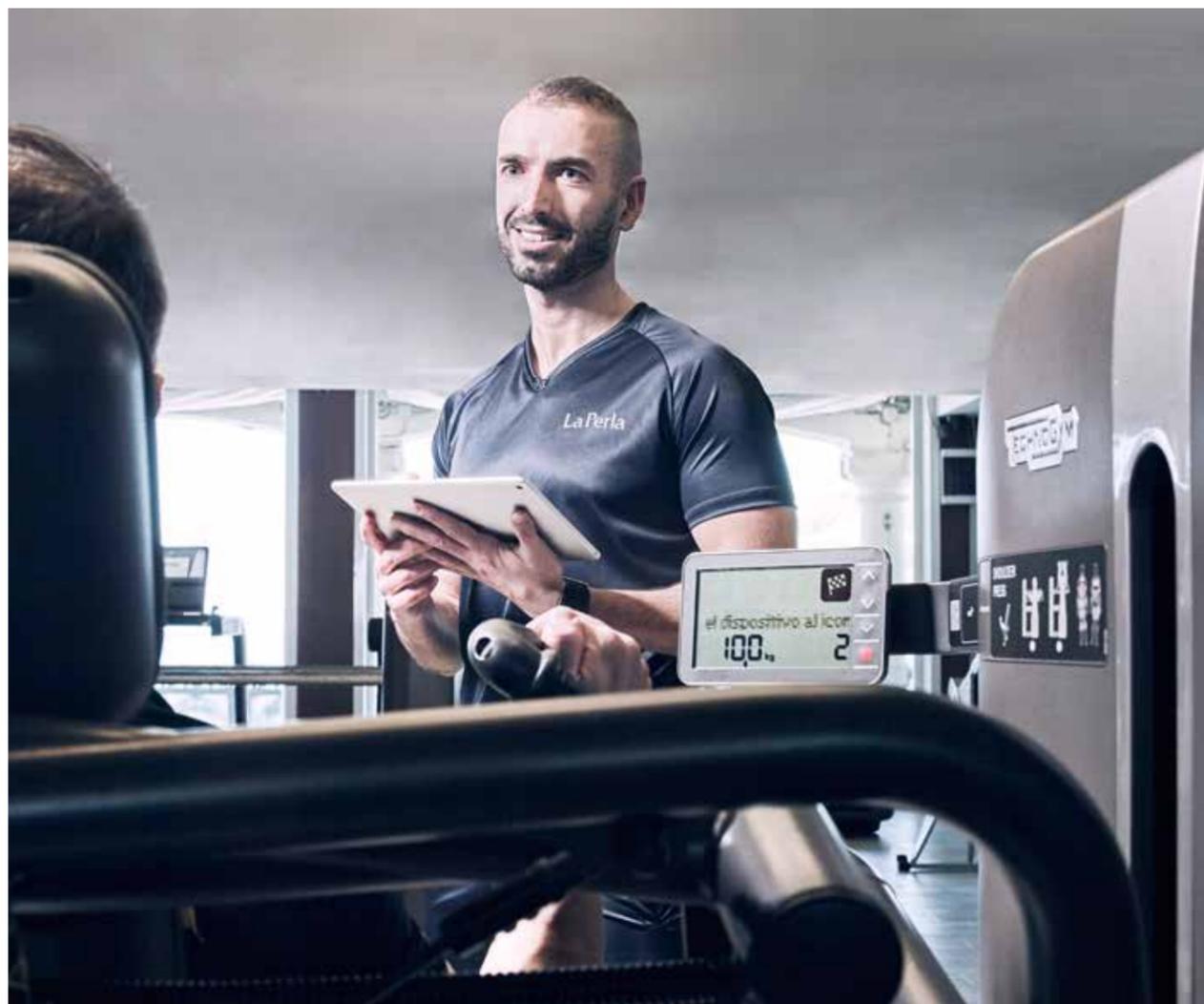
• **TALASOTERAPIA**



Maquinaria puntera de última generación y vistas únicas sobre la bahía de La Concha, ingredientes para lograr todo el potencial de un entrenamiento

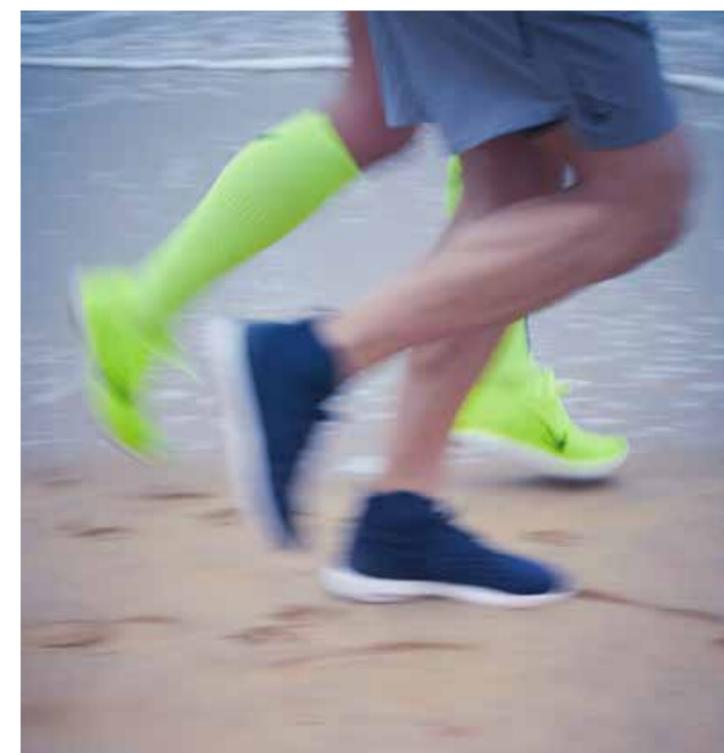


“
 El gimnasio de La Perla posibilita recibir un entrenamiento personalizado, entrenamiento ‘outdoor’, ejercitarse por libre o formar parte de las clases colectivas
 ”



Correr por la arena húmeda reduce el impacto en las articulaciones y fortalece la musculatura

Con la marea baja, la playa de La Concha ofrece casi dos kilómetros de pista sin interrupciones.



Entradas de Día Gimnasio

ADULTO

- 2 horas: **29,50 €**
- 3 horas: **34 €**
- 5 horas: **40,50 €** (Acceso a talasoterapia incluido)

JOVEN

- 2 horas: **22 €**
De 16 a 25 años. Presentando el DNI.

Bonos y Sesiones Gimnasio

10 SESIONES

- 2 horas: **202 €**
- 3 horas: **235 €**

ENTRENAMIENTO PERSONAL

- Sesión individual 1 hora: **50,50 €**
- Bono 5 Sesiones de 1 hora: **240 €**
- Bono 10 Sesiones de 1 hora: **450 €**

ENTRENAMIENTO PERSONAL EN AGUA DE MAR

- Sesión individual 1 hora: **50,50 €**
- Bono 5 Sesiones de 1 hora: **240 €**
- Bono 10 Sesiones de 1 hora: **450 €**

INFORMACIÓN DE INTERÉS

CADUCIDAD

Los bonos y entradas caducan a los 3 años.

BONOS TRANSFERIBLES

Los bonos son transferibles y pueden ser utilizados por varias personas a la vez.

Socio Gimnasio

SOCIO GYM

- Mensual: **88,50 €**
- Trimestral: **247,50 €**
- Semestral: **478 €**
- Anual: **928 €**

SOCIO GYM FIN DE SEMANA

Sábados, domingos y festivos

- Mensual: **43 €**
- Trimestral: **116,50 €**
- Semestral: **231,50 €**
- Anual: **450,50 €**

SOCIO GAZTE GYM

- Mensual: **50 €**
Joven de 16 a 25 años.

VENTAJAS POR SER SOCIO

TALASOTERAPIA

Acceso gratuito al Circuito de Talasoterapia una vez por semana (de lunes a viernes, excepto festivos, no acumulable por semanas).

CLASES DIGITALES

Acceso a todos los entrenamientos y clases mensuales, en formato digital impartidos por nuestros monitores a través de la plataforma MyWellness de Technogym.

Socio Gimnasio y Talasoterapia

SOCIO PERLA

- Mensual: **116 €**
- Trimestral: **322 €**
- Semestral: **626 €**
- Anual: **1.216 €**

SOCIO PERLA FAMILIAR

- Mensual mayor de 25 años: **85 €**
- Mensual menor de 25 años: **50 €**

Orientada a familias de 3 miembros o más. Familia de primer grado, ascendientes y descendientes.

SOCIO GAZTE PERLA

- Mensual: **60 €**
Joven de 16 a 25 años.

3

SALUD

CUERPO SANO, MENTE SANA

SALUD

Encontrar el equilibrio entre cuerpo y mente, prevenir o tratar lesiones, recuperar el bienestar, regalarse un momento... Cuando se accede al departamento de Salud de La Perla se hace deseando experimentar alguna de esas sensaciones. Un equipo de profesionales expertos, apoyándose en los recursos terapéuticos y en las tecnologías pioneras disponibles en La Perla, trabaja conjuntamente para alcanzar los objetivos.

La Perla es centro sanitario autorizado por la Consejería de Sanidad del Gobierno Vasco 20 C 24907385.

i

INFORMACIÓN SOBRE NORMATIVA COVID-19
EN LA PG. 87

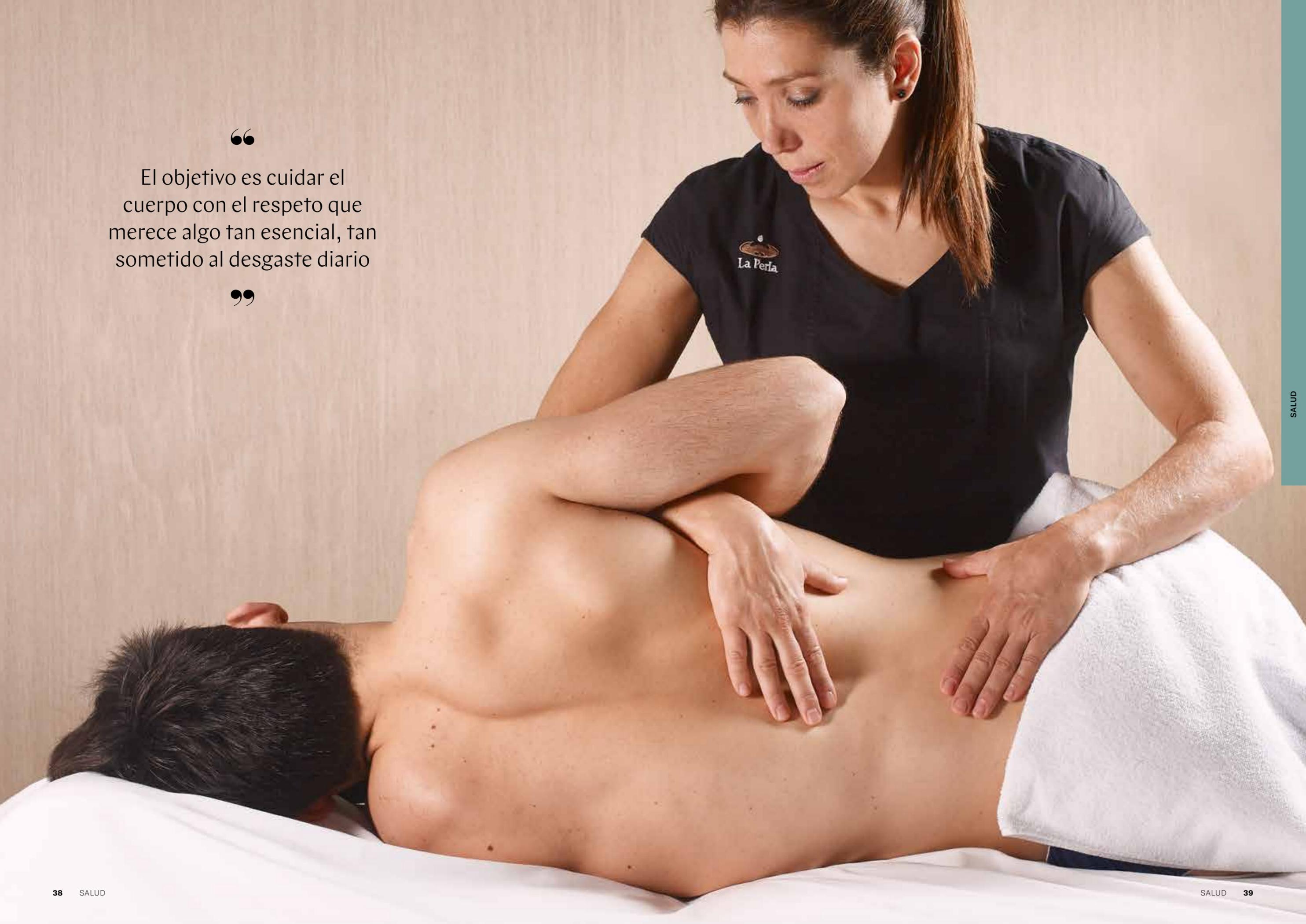


LAS IMÁGENES DE
ESTE CATÁLOGO
SON PUBLICITARIAS.
LOS SERVICIOS
SE REALIZAN
SIGUIENDO LOS
PROTOCOLOS
Y NORMATIVAS
COVID-19

“

El objetivo es cuidar el cuerpo con el respeto que merece algo tan esencial, tan sometido al desgaste diario

”



Los masajes relajantes,
de salud o sensoriales
son uno de los productos
más demandados
(y regalados) de La Perla

Ana Oliva se encuentra al frente del departamento de Salud y Belleza desde hace más de dos décadas. Por sus manos y las de sus profesionales han pasado muchos clientes y pacientes, satisfechos con las propuestas de La Perla.

La Perla es un centro sanitario autorizado por la Consejería de Sanidad del Gobierno Vasco. La carta de tratamientos del área de Salud, con los recursos que ofrece el agua de mar, incluye diferentes técnicas de masajes, envolturas de barro y algas marinas, bañeras de hidromasaje, chorros jet, fisioterapia y otros tratamientos potenciados por las propiedades del agua marina.

El objetivo de las envolturas es colaborar en el tratamiento de diferentes afecciones. Tienen propiedades relajantes y terapéuticas, y son, junto a los baños en agua de mar, uno de los tratamientos clásicos de talasoterapia. La Perla ofrece envolturas a base de algas y barro marinos, o alternativas para el bienestar como la sensorial de chocolate thermo-fondant. Otras opciones son la bañera de hidromasaje, la ducha antiestrés o los chorros jet.

Las personas con problemas de espalda, así como otros colectivos de pacientes con trastornos crónicos, experimentan avances en su recuperación, por la relajación y sensación de bienestar que



“
La Perla cuenta con un
equipo médico que realiza
una valoración clínica y
aconseja sobre las técnicas
más adecuadas para la
rehabilitación

”

produce la terapia acuática. También eligen La Perla, los deportistas que optan por una rápida y efectiva recuperación post-competición.

La Perla cuenta con el área médica que, tras la valoración clínica inicial, recomienda las técnicas más adecuadas entre una amplia gama de recursos, como fisioterapia, drenaje linfático manual post-cirugía, osteopatía, terapias en agua de mar, diferentes técnicas de masajes y envolturas, con el soporte que ofrece la tecnología avanzada.

Tecnología del bienestar

La Perla dispone de los últimos avances tecnológicos al servicio de la prevención, tratamiento o recuperación de lesiones. La técnica Indiba Activ está aconsejada para activar la regeneración de tejido dañado o para el tratamiento de inflamación localizada. LPG Alliance resulta muy útil en el tratamiento de lesiones cutáneas como cicatrices postcirugía, en la reducción de tejido graso localizado o en zonas que requieren mejorar la movilidad articular con tratamiento sin dolor. La última incorporación, la neuromodulación NESA, resulta complemento esencial para tratar la ansiedad, el estrés, trastornos del sueño, incluso en lesiones articulares o musculares, o cuando se detecta contractura muscular.

La alimentación equilibrada es uno de los pilares de un modo de vida saludable. En el área de salud de La Perla, la especialista en nutrición clínica trabaja con planes y orientaciones nutricionales diversos (equilibrar el peso, tratar trastornos alimentarios, para iniciar planes de actividad física o para mejorar el rendimiento deportivo, entre otros) y varios programas de dietas. Este compromiso con la alimentación sana se complementa con la carta del restaurante en la que siempre hay presentes propuestas saludables.

Placer sensorial

Los masajes, ya sean relajantes, de salud o sensoriales, son uno de los tratamientos más demandados (y regalados) del centro. La Perla oferta en exclusiva varias de estas terapias manuales como el masaje combinado con jet terapéutico, el drenaje linfático con baño drenante en agua de mar, el masaje relax con aromaterapia combinado con baño en agua de mar o el masaje relajante bajo agua de mar (Vichy).

La oferta del área de Salud se completa con tratamientos para futuras madres o para madres que quieran recuperarse después del parto. Estos comprenden desde masajes o tratamientos antiestrías hasta programas más largos (de 8 o 12 sesiones) diseñados para el pre o el postparto.



Talasoterapia

BAÑOS DE HIDROMASAJE CON AGUA DE MAR

TERAPÉUTICO:

- Drenante con algas marinas: **29,50 €**
- Decontracturante con sales del Mar Muerto: **29,50 €**

RELAJANTE:

- Efervescente antiestrés Islas Pacíficas: **29,50 €**
- Hidratante Cleopatra Indocèane: **29,50 €**
- Relajante con cristales marinos Ártico: **29,50 €**

CHORROS / DUCHAS CON AGUA DE MAR

- Chorro a presión: **28 €**
- Chorro a presión terapéutico: **39,50 €**
- Chorro subacuático en bañera hidromasaje: **40 €**
- Ducha antiestrés con cromoterapia: **21,50 €**
- Ducha escocesa: **28 €**

ENVOLTURAS

TERAPÉUTICO:

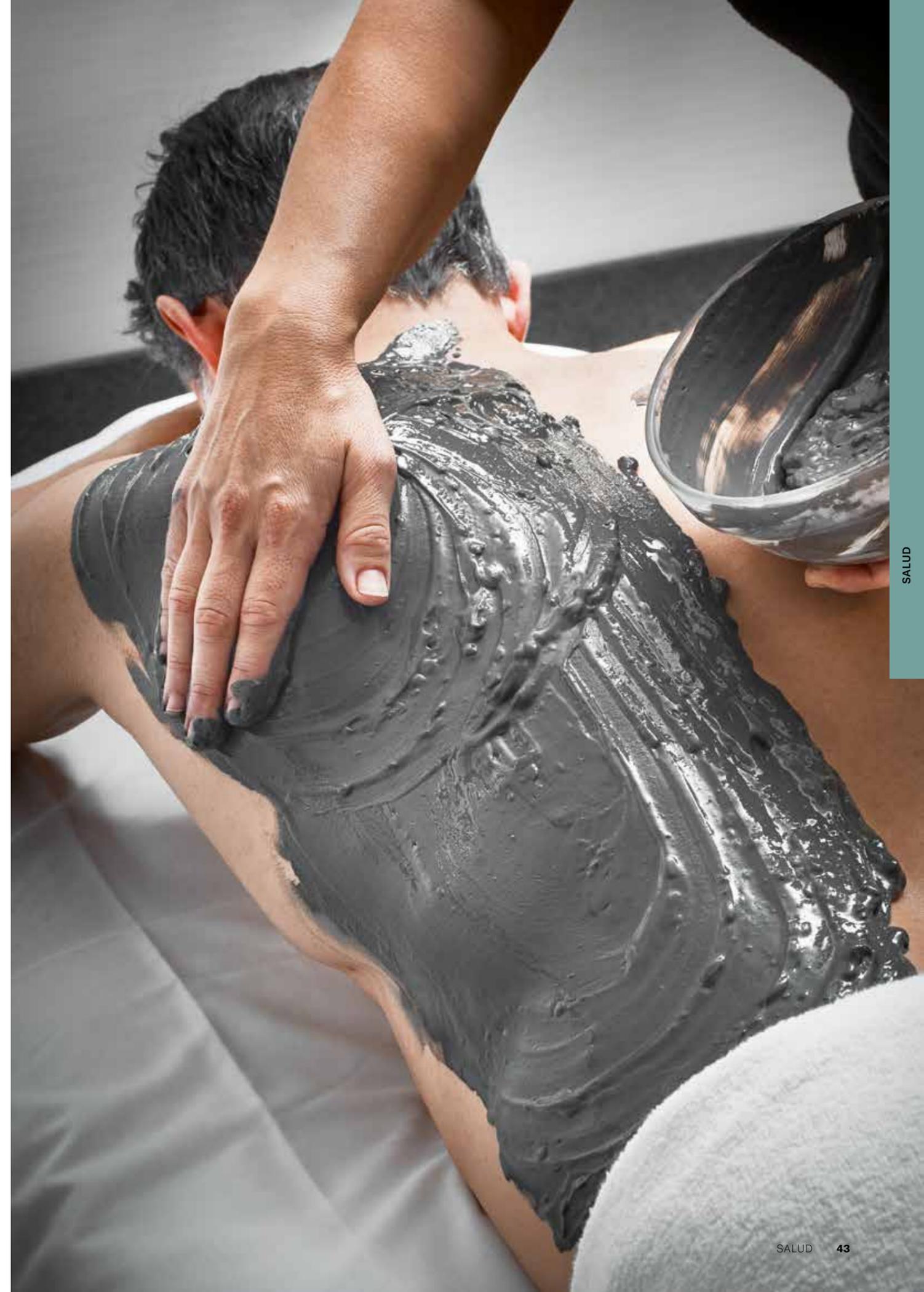
- Especial marina: Barros + Algas (decontracturante-drenante): **39,50 €**
- Algas marinas (drenante): **39,50 €**
- Barros del Mar Muerto (decontracturante): **39,50 €**

RELAJANTE:

- Hidratante con aceites calientes: **39,50 €**
- Chocolate thermo-fondant: **39,50 €**

NUESTRA SUGERENCIA:

Añade a tu envoltura un
MASAJE CRÁNEO-FACIAL ANTIESTRÉS
por sólo 17 € más.





Masajes

MASAJES RELAJANTES

- Cráneo-facial antiestrés 25 min: **38 €**
- Relajante de pies 25 min: **38 €**
- Relax con aromaterapia:
 - 25 min: **38 €**
 - 40 min: **54,50 €**
 - 55 min: **65,50 €**
- Relax La Perla 55 min: **65,50 €**
Baño relajante con agua de mar + masaje relax con aromaterapia 40 min.
- Relajante bajo agua de mar (Vichy):
 - 25 min: **41,50 €**
 - 40 min: **56,50 €**
 - A cuatro manos 25 min: **78 €**

MASAJES SENSORIALES DEL MUNDO

- Oriental con aceites calientes 50 min: **77 €**
- Lomi-Juma hawaiano Spa Ritual 50 min: **77 €**
- Tahití con saquitos de arena caliente y aceite Monoï 50 min: **77 €**
- Relajante con piedras calientes volcánicas 50 min: **77 €**

MASAJES SALUD

- Circulatorio 25 min: **38 €**
- Deportivo 40 min: **56,50 €**
- Terapéutico:
 - 25 min: **39 €**
 - 40 min: **56,50 €**
 - 55 min: **66,50 €**
- Terapéutico La Perla 55 min: **66,50 €**
Jet terapéutico + Masaje Terapéutico 40 min.
- Drenaje Linfático:
 - 40 min: **56,50 €**
 - 55 min: **66,50 €**
- Drenaje Linfático La Perla 55 min: **66,50 €**
Baño drenante con agua de mar + drenaje linfático 40 min.

Fisioterapia y Rehabilitación

CONSULTA MÉDICA: 36,50 €

Valoración clínica dirigida a orientar acerca del tratamiento más eficaz para alcanzar los objetivos beneficiosos para la salud.

FISIOTERAPIA

Examen estructural y funcional para alcanzar un diagnóstico clínico y proponer un tratamiento, a través de medios naturales (talasoterapia, fototerapia), físicos (electroterapia), o mecánicos (masaje, movilización activa o pasiva, y gimnasia correctiva).

- 25 min: **39 €**
- 40 min: **56,50 €**
- 55 min: **66,50 €**

OSTEOPATÍA: 56,50 €

Tratamiento manual para recuperar el equilibrio estructural y funcional.

- Osteopatía craneal
- Osteopatía visceral
- Osteopatía estructural

DRENAJE LINFÁTICO TERAPÉUTICO

Masaje suave, dirigido a diferentes zonas para mejorar la circulación linfática y facilitar eliminación de toxinas. Disminuye el edema, la inflamación y el dolor local. Efecto inmunológico adicional sobre el músculo. Esencial en post-cirugía con acumulación de líquido localizado.

- 25 min: **39 €**
- 40 min: **56,50 €**
- 55 min: **66,50 €**

INDIBA ACTIV

INDIBA® está reconocida en la actualidad como uno de los tratamientos más rápidos y efectivos en patologías agudas, crónicas o musculares. Acelera la recuperación de la inflamación local, reduce el dolor, regenera los tejidos, acelera la cicatrización...

- 25 min: **39 €**
- 40 min: **56,50 €**
- 55 min: **66,50 €**

LPG ALLIANCE TERAPÉUTICO

Técnica con rodillos motorizados para tratar (quemaduras, cicatrices, fibrosis), trastornos circulatorios y patología muscular (lesiones, contracturas), de forma natural y sin dolor. Ideal para recuperar movilidad articular reduciendo significativamente el dolor.

- 25 min: **39 €**

NESA HEALTH-NESA SPORT

Terapia de neuromodulación

Ideal para reducir la ansiedad y el estrés, mejorar la calidad del sueño, aliviar el dolor, disminuir tensión muscular. Acelera la recuperación de lesiones y mejora el rendimiento deportivo.

- NESA 50 min: **45 €**
- NESA + TERAPIA MANUAL 50 min: **65 €**

BONOS TERAPÉUTICOS PERSONALIZADOS

Tras consulta previa de valoración, los profesionales pautan sesiones de tratamiento, rehabilitación o prevención según el diagnóstico de base, apoyándose en técnicas a través de medios naturales (talasoterapia, fototerapia, envolturas, baños, jets), físicos (Indiba Activ, Nesa, LPG Alliance), y mecánicos (fisioterapia, osteopatía, drenaje linfático, masaje, movilización activa o pasiva, y gimnasia correctiva).

- 5 sesiones de terapia 1 h: **299,50 €**
- 10 sesiones de terapia 1 h: **575 €**



Nuestras marcas de confianza:

nesaWORLD®

INDIBA®
revitalizing lives

LPG
endermologie



Terapias en Agua de Mar

QUÉ ES:

La talasocinesiterapia es el conjunto de técnicas o procedimientos terapéuticos que, mediante el movimiento en agua de mar, se emplean para el tratamiento de distintas patologías músculo-esqueléticas.

POR QUÉ:

El agua de mar ofrece efectos mecánicos, térmicos y psicológicos que combinados con las técnicas de fisioterapia realizadas en el mismo medio acuático, ofrecen un significativo avance en la recuperación de las articulaciones afectadas.

OBJETIVO:

Recuperar la movilidad, función y fuerza de la articulación tras una lesión, tras un proceso quirúrgico o post-competición, disminuyendo el tiempo de rehabilitación, en sesiones menos dolorosas y con mayor garantía de resultados.

TERAPEÚTICA

REHABILITACIÓN:

La Talasocinesiterapia asociado a las diferentes técnicas de fisioterapia, ofrece una rápida recuperación de la movilidad y de la función, y disminución del dolor, garantizando mejores resultados y en menor cantidad de sesiones que la rehabilitación convencional.

PREVENCIÓN DE LESIONES:

Técnica muy útil si se detectan asimetrías, mala postura o molestias del aparato locomotor de origen inespecífico, ya que utiliza un medio que minimiza el dolor, e incrementa la capacidad de movimiento articular y muscular, antes de que el trastorno sea crónico.

- 50 min: **66,50 €**

DEPORTIVA

PRECOMPETICIÓN:

Prepara el sistema muscular y articular para el estrés que generará la competición deportiva.

POSTCOMPETICIÓN:

Utiliza los beneficios y otros recursos que permite el agua de mar, dirigida por un terapeuta experto, que a través de ejercicios y tecnología de última generación, facilita y acelera la recuperación

- 55 min: **66,50 €**

RELAJACIÓN ACUÁTICA CUERPO Y MENTE

Entre los efectos más asociados con la talasocinesiterapia hay que destacar la acción relajante muscular, así como la sensación placentera cuerpo-mente. Aconsejado en cuadros de estrés, ansiedad, bloqueos articulares...

- 40 min: **56,50 €**

ESCUELA DE ESPALDA

La Escuela de la Espalda está indicada para pacientes con dolor de espalda de más de 2-6 semanas de duración (no en fase aguda) o personas sanas expuestas al riesgo de padecerlo, como trabajadores que realizan esfuerzos físicos o mantienen posturas sedentarias.

- Consulta médica y valoración de espalda.
- Sesiones de ejercicio en piscina de agua de mar dirigidas por un terapeuta especializado.
- En grupos reducidos, un día por semana.

- 1 mes: **67 €**

SESIONES GRUPALES

Disponible sesiones grupales para dolencias o patologías específicas. Fibromialgia, reumatológicas, etc. Consultar disponibilidad.

Futura Mamá Pre y Post-Natal

MAMÁ SUAVE

Un masaje de cuerpo relajante, usando eficaces técnicas prenatales y aceites para relajar los músculos específicos posteriores de la espalda y las lumbares.

• 55 min: **79,50 €**

CUIDADOS PREMAMÁ

Tratamiento antiestrías e hidratante, para mejorar la tonicidad de la piel del abdomen combinado con un masaje circulatorio para piernas y pies, que ayuda a estimular la circulación, la retención de líquidos y la fatiga de llevar un peso suplementario.

• 1 h 15 min: **97 €**

MASAJE POST-NATAL

Masaje post natal personalizado para acelerar la recuperación física tras el parto.

• 55 min: **79,50 €**

GIMNASIA PARA EMBARAZADAS EN PISCINA DE AGUA DE MAR:

Clases dirigidas por una matrona para mujeres embarazadas a partir de la semana 12 y hasta el final de la gestación.

OBJETIVOS:

Acondicionamiento general y pélvico. Trabajar todos los músculos, ligamentos y tendones que intervienen en los movimientos y posturas que facilitan el parto.

DURACIÓN:

A partir de la semana 12 y hasta el final de la gestación.

Una sesión por semana. Sesiones de 50 minutos.

• 1 mes: **75 €**

PRE-NATAL:

OBJETIVOS:

Antes del parto, acondicionamiento físico y preparación de la faja abdominal, mejora de los problemas circulatorios, y dolor de espalda.

TÉCNICAS:

Tras una consulta médica, estética y dietética se elabora un programa personalizado combinando:
1º Masajes (terapéutico, drenaje linfático, circulatorio, ...)
2º Terapias en agua de mar
3º Consulta nutricional

DURACIÓN:

Entre el 5º y 8º mes del embarazo. Consta de 8 sesiones a lo largo de 1 mes (2 sesiones por semana).

• 8 sesiones: **499 €**

POST-NATAL

OBJETIVOS:

Atenuar y mejorar las consecuencias que desencadena el parto o post-parto. Trabajo de la faja abdominal, desequilibrio circulatorio, dolor de espalda, sobrepeso y trabajo perineal.

TÉCNICAS:

Tras una consulta médica, estética y dietética se elabora un programa personalizado combinando:
1º Masajes (terapéutico, drenaje linfático, circulatorio, ...)
2º Tratamientos reductores, anticelulíticos
3º Entrenamientos y sesiones en gimnasio y piscina de agua de mar
4º Consulta nutricional

DURACIÓN:

Mes y medio después del alta ginecológica. Consta de 12 sesiones (2 ó 3 sesiones por semana).

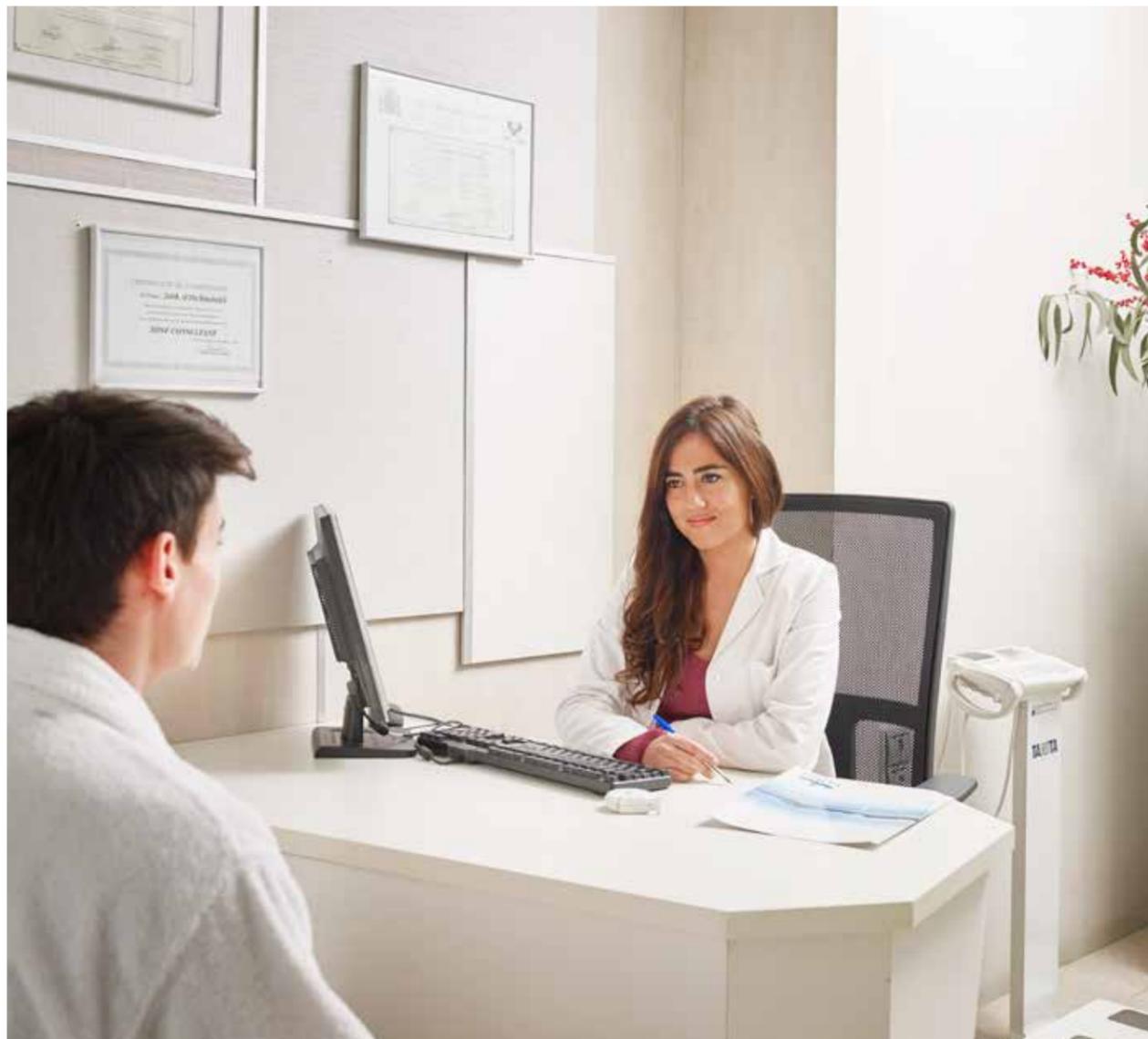
• 12 sesiones: **885 €**



Nuestras marcas de confianza:

ME
AND
ME





“

Una alimentación equilibrada es uno de los pilares de un modo de vida saludable. El área de salud de La Perla, a través de su dietista-nutricionista, trabaja ese pilar fundamental

”

Nuestras marcas de confianza:



Dietética y Nutrición

PLAN NUTRICIONAL PÉRDIDA DE PESO:

- Estudio antropométrico y análisis de la composición corporal.
- Valoración de los hábitos alimentarios.
- Dieta personalizada.

- 1ª Consulta: **63 €**
- Consultas de seguimiento/mantenimiento (opcional): **21,50 €**
- PLAN 1: 1ª consulta + 4 consultas seguimiento: **98 €**
- PLAN 2: 1ª consulta + 8 consultas seguimiento: **170 €**
- PLAN 3: 1ª consulta + 12 consultas seguimiento: **238 €**

ORIENTACIÓN NUTRICIONAL Y CORRECCIÓN DE MALOS HÁBITOS ALIMENTARIOS:

- Estudio antropométrico y análisis de la composición corporal.
- Valoración de los hábitos alimentarios del paciente.
- Consejos nutricionales personalizados.
- Estudio antropométrico al mes.

- 1ª Consulta: **63 €**
- Consultas de seguimiento (opcional): **21,50 €**

DIETAS ESPECÍFICAS

Dietas anticelulíticas, dietas antiaging, dietas depurativas... CONSULTAR PRECIOS.

TANITA: 16,50 €

Analizador corporal segmental que analiza tu composición corporal y te proporciona tu porcentaje de agua, grasa y músculo en cada zona de tu cuerpo.

NUTRICIÓN CLÍNICA

Enfermedades metabólicas (obesidad, diabetes...).
Enfermedades cardiovasculares (colesterol, triglicéridos...).
Trastornos digestivos (úlceras, estreñimiento...).
Alteraciones de la piel (psoriasis, acné...).

- 1ª Consulta: **63 €**
- Consultas de seguimiento (opcional): **21,50 €**

NUTRICIÓN DEPORTIVA

Dietas para aumentar el rendimiento, masa muscular, etc.

- 1ª Consulta: **63 €**
- Consultas de seguimiento (opcional): **21,50 €**

NUTRICIÓN INFANTIL

Alimentación correcta para cada edad y prevenir la obesidad infantil.

- 1ª Consulta: **63 €**
- Consultas de seguimiento (opcional): **21,50 €**

TEST NUTRICIONALES

Test nutrigenéticos, Lipigenia, diabetes e intolerancias. CONSULTAR PRECIOS.

COACHING NUTRICIONAL

Programa personalizado que te ayudará a conseguir de manera fácil el objetivo deseado en relación a tu alimentación.

- 5 sesiones de 1 hora (2 sesiones de Nutrición + 3 sesiones de Coaching): **200 €**



Colegiada EUS00265 por el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas del País Vasco.

4

BELLEZA

VERSE BIEN, SENTIRSE MEJOR

El área de belleza, inspirada por las propiedades regeneradoras del agua de mar, está especializada en cuidar a las personas por fuera y por dentro. La Perla, un espacio de referencia en la cornisa cantábrica con más de 100 años de tradición, combina la experiencia y conocimientos de sus profesionales con las últimas técnicas de belleza y una amplia gama de productos cosméticos de firmas exclusivas.

i

INFORMACIÓN SOBRE NORMATIVA COVID-19
EN LA PG. 87



LAS IMÁGENES DE
ESTE CATÁLOGO
SON PUBLICITARIAS.
LOS SERVICIOS
SE REALIZAN
SIGUIENDO LOS
PROTOCOLOS
Y NORMATIVAS
COVID-19

Manos profesionales y atención personalizada hacen de La Perla un centro de belleza de referencia.

“

El área de belleza se compone de una quincena de profesionales con amplia experiencia en el sector de la estética y el cuidado de la piel

”

Experiencia, tecnología y primeras marcas

Los tratamientos de belleza de La Perla se basan en tres pilares fundamentales: manos profesionales con experiencia, cosmética natural de alta gama de marcas exclusivas y tecnología facial y corporal de última generación. A través de ellos y de una amplia variedad de propuestas, desde cuidados específicos hasta tratamientos multidisciplinarios de varios días se consiguen resultados visibles. El fin es tratar la piel y el cuerpo para verse bien y sentirse mejor.

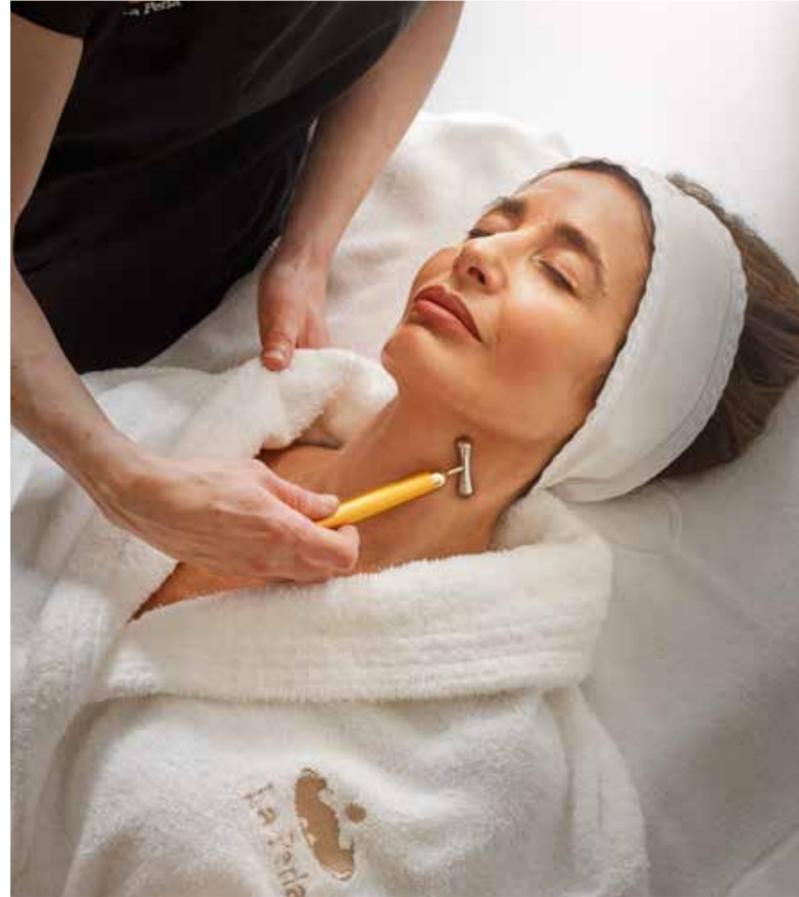
El área de belleza se compone de una quincena de profesionales con amplia experiencia en el sector de la estética y el cuidado de la piel. El equipo de dermoestética estudia la piel de cada cliente y propone los tratamientos faciales, corporales o programas personalizados más adecuados.



Cuidado del rostro

Los tratamientos faciales engloban peelings e higienes, cuidados antienviejamiento o cuidados específicos enfocados en mitigar las consecuencias de la edad o los desgastes estacionales en la parte más frágil expuesta del cuerpo o el rostro. Estos se completan con la aparatología más avanzada del mercado de marcas de referencia como Venus Legacy, Indiba Deep Care, CRY-O, LPG Alliance o Photocare.

Los tratamientos corporales, íntegramente diseñados en La Perla, engloban una amplia gama de procedimientos. Los hay anticelulíticos, reafirmantes o exfoliantes (con diferentes técnicas y productos como fibras de coco y arena, pétalos de flores, sales del mar Muerto o arena rosa para regenerar la piel despertando los sentidos), sin olvidar el uso de aparatología de belleza, siempre utilizando marcas punteras, para obtener los mejores resultados a la hora de remodelar. Al igual que en los tratamientos faciales, un buen diagnóstico y la comunicación con el personal especializado son fundamentales a la hora de ofrecer el mejor servicio.



A medida

La Perla también cuenta con programas personalizados, que se desarrollan en varios días o sesiones, para perder peso, moldear el cuerpo, mejorar los hábitos alimenticios o complementar una puesta en forma. En estos casos, el departamento de belleza establece sinergias con otras áreas del centro como la talasoterapia y el gimnasio para hacer realidad aquel aforismo con más de veinte siglos de historia: "Mens sana in corpore sano".



“
Las instalaciones de La Perla han sido diseñadas para crear una atmósfera relajante en todos sus espacios

”



“
Un buen diagnóstico y la comunicación con el personal especializado son esenciales para ofrecer el mejor servicio

”



Tratamientos Faciales

PEELINGS-HIGIENE

- Peeling Flash luminosidad: **45,50 €**
- Higiene de lujo The Cure: **76,50 €**
- Micro-dermoabrasión Thalgoskin: **79€**
Renovación radical, piel perfecta.
- Diamond Cocoon Experience: **96€**
Antipolución

TRATAMIENTOS PERSONALIZADOS

- Cuidados esenciales Beauté Marine: **75 €**
Hidratación, nutrición, piel grasa, piel sensible.
- Detox – Energizante Spirulina: **83 €**
Energizante, antioxidante, luminosidad
- Luminosidad Glow: **89 €**
Luminosidad, antimanchas.
- Antiedad Hyalu Procollagène: **84,50 €**
Primeras arrugas, firmeza.
- Anti-arrugas Face Lift: **99 €**
Arrugas instaladas, reafirmación
- Reafirmante Silicium Marin: **99 €**
Reafirmación y firmeza
- Rejuvenecimiento Global Exception: **128 €**
Arrugas profundas, flacidez, densidad.
- Estética oncológica personalizada: consulta de diagnóstico gratuita

APARATOLOGÍA

- V-Neck Express: **49,50 €**
Reducción y firmeza de doble mentón, cuello o escote.
- Venus Legacy-Radiofrecuencia MP2:
Tecnología reafirmante, antiarrugas.
25 min: **64,50 €**
55 min: **121,50 €**
- Photocare: **77 €**
Fototerapia con luces LED
- LPG Cellu M6 Alliance:
Tecnología endemologie® antiedad para rellenar arrugas, reafirmar óvalo o aportar luminosidad a la piel.
20 min local (ojos, labio, cuello...): **39,50 €**
50 min rostro completo: **76,50 €**
- INDIBA Deep Care:
Tecnología Proionic® indicada para la reafirmación de la piel, antiarrugas o tratamiento de pre/post-cirugía.
20 min local (ojos, labio, cuello...): **39,50 €**
50 min rostro completo: **76,50 €**

TRATAMIENTOS PREMIUM

- Contorno de ojos by FOREO: **40 €**
- Prodiges des Océans by Thalgo: **132 €**
- Diamond Experience by Natura Bissé: **154 €**
- Lifting japonés Kobido by Evidens de Beauté: **159 €**
- Antiaging by LPG Alliance: **121 €**

Nuestras marcas de confianza:

Natura Bissé
Barcelona

EVIDENS
DE
BEAUTÉ

THALGO
LA BEAUTE MARINE

LPG
endemologie

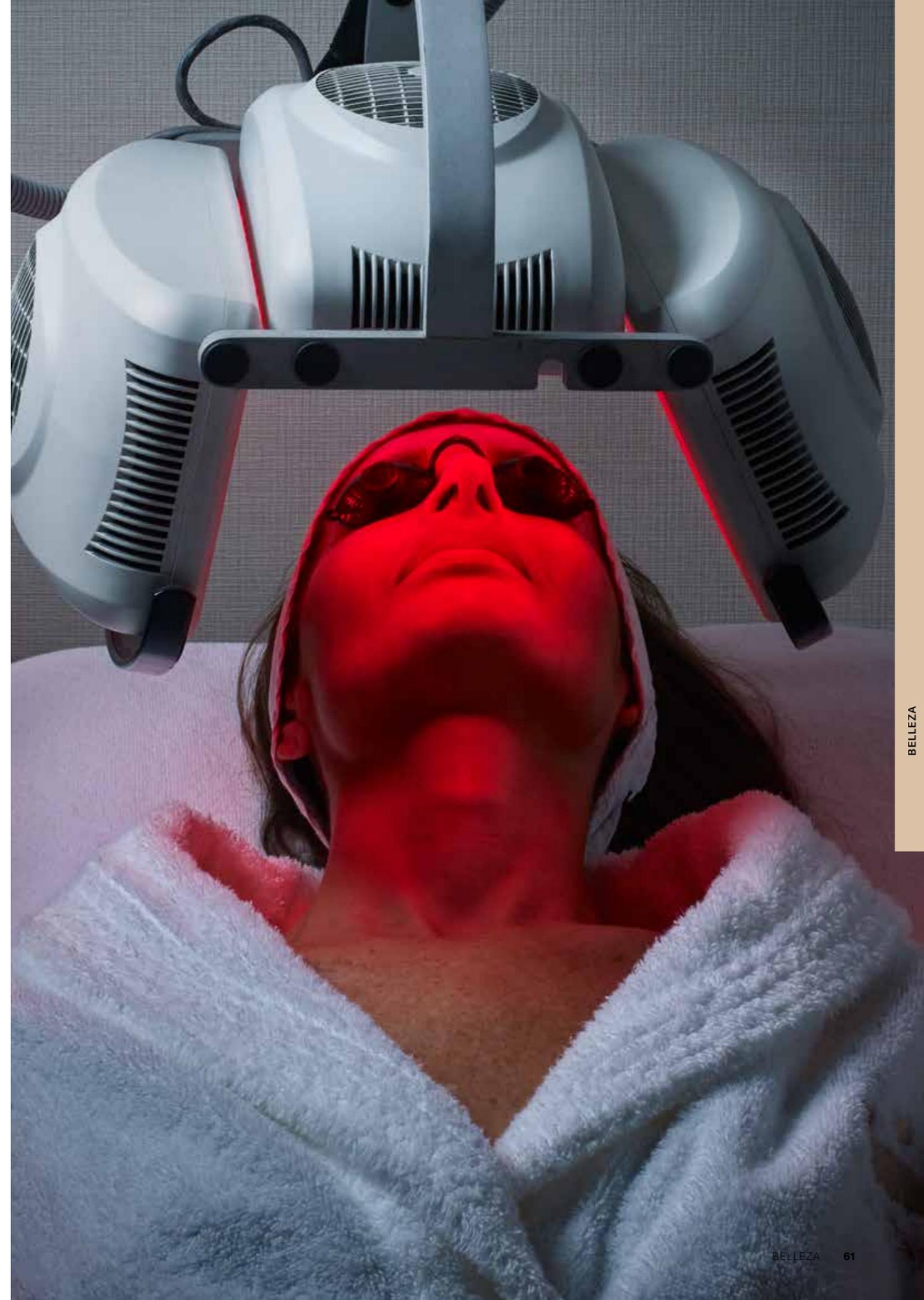
Ballancer®

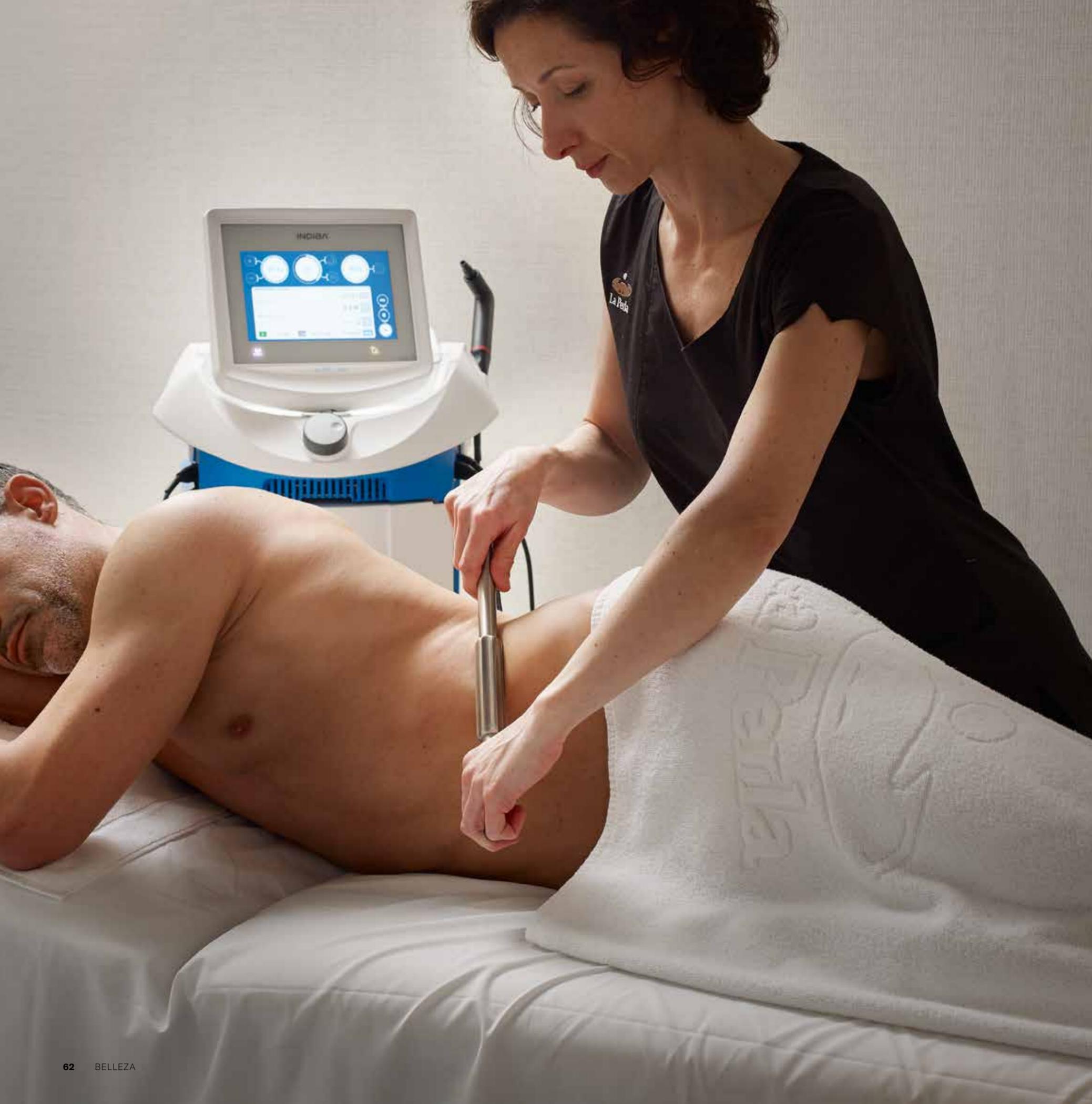
FOREO

INDIBA®
revitalizing lives

VENUSCONCEPT

SORISA®
BEAUTY SOLUTIONS





Tratamientos Corporales

EXFOLIANTES

- Peeling con fibras de coco y arena blanca: **41 €**
- Peeling Indocèane de azúcar y sal: **41 €**
- Peeling de flores y sales marinas: **41 €**
- Peeling Citrus a la vitamina C+C: **41 €**
- Exfoliante con sales del Mar Muerto: **41 €**
- Exfoliación sensorial con copos de sal Ártico: **41 €**
- Gommage con arena rosa: **41 €**

ANTICELULÍTICOS - REDUCTORES - REAFIRMANTES

- Masaje anticelulítico La Perla: **39,50 €**
- Masaje subacuático en baño drenante: **40 €**
- Modelaje corporal con drenaje: **75 €**
- BodySculpt (anticelulítico - remodelante): **64,50 €**

APARATOLOGÍA

- Crioterapia CRY-0: **95 €**
- Presoterapia Ballancer: **37 €**
- Venus Legacy - Radiofrecuencia MP2 (tecnología reafirmante, remodelante):
 - 25 min: **64,50 €**
 - 55 min: **121,50 €**
- LPG Cellu M6 Alliance:
 - 20 min local: **39,50 €**
 - 55 min cuerpo: **76,50 €**
- INDIBA Deep Care:
 - 25 min: **39,50 €**
 - 55 min: **76,50 €**

SOLARES

- Bronceado DHA: (bronceado instantáneo, 100% natural, en 5 minutos y 1 semana de duración): **40,50 €**
- Peeling Corporal + Bronceado DHA: **63,50 €**



Programas Personalizados

PLAN INTENSIVO REDUCTOR

- + Dieta durante 1 mes con controles semanales
- + Socio gym durante 1 mes
- + 1 Tratamiento reductor semanal

• 1 mes: **395 €**

REDUCTOR ANTICELULÍTICO:

OBJETIVOS:
Conseguir reducir peso, moldear el cuerpo, atenuar la celulitis, mejorar la circulación y tonificar la musculatura.

TÉCNICAS:
Tras una consulta estética y dietética se elabora un programa personalizado combinando tratamientos:
1º Hidroterapia (chorros, envolturas, baños...)
2º Aparatología (vacumterapia, radiofrecuencia, presoterapia...)
3º Masajes (reductor, anticelulítico, drenaje linfático...)

DURACIÓN:
En función del diagnóstico previo, 10 sesiones (2 ó 3 sesiones por semana).

• 10 sesiones: **635 €**

REDUCTOR ANTICELULÍTICO INTEGRAL

OBJETIVOS:
Reductor integral combinando ejercicio, dieta y tratamientos estéticos controlado por especialistas durante 3 meses.

TÉCNICAS:
Tras una consulta estética y dietética se elabora un programa personalizado combinando tratamientos:
1º Plan Deportivo Personalizado 3 meses
2º Plan Nutricional con controles de seguimiento semanal con nuestra dietista durante 3 meses.
3º Programa Reductor-Anticelulítico 10 sesiones de 1 hora de duración.

• 3 meses: **995 €**

5

GASTRONOMÍA

COMER JUNTO AL MAR

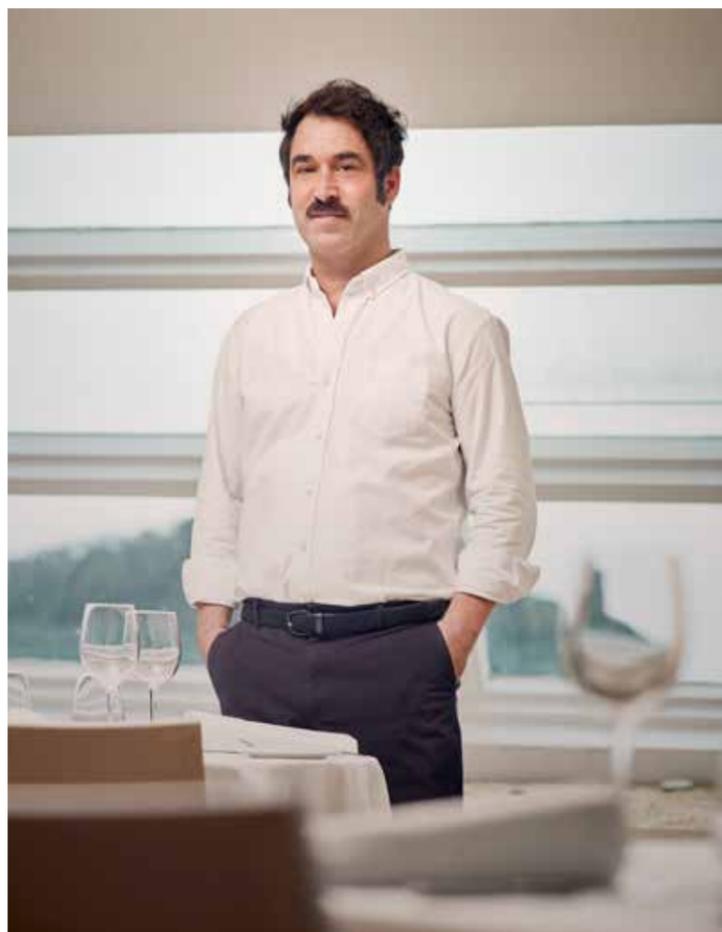
Emplazados en un espacio privilegiado de Donostia-San Sebastián, con vistas a una de las bahías más bellas de Europa, el restaurante La Perla, su cafetería y tres terrazas conforman una propuesta gastronómica única. Cocina tradicional maridada con modernidad y opciones saludables para quienes deseen completar sus experiencias en el circuito de talasoterapia, gimnasio o tratamientos.



LAS IMÁGENES DE
ESTE CATÁLOGO
SON PUBLICITARIAS.
LOS SERVICIOS
SE REALIZAN
SIGUIENDO LOS
PROTOCOLOS
Y NORMATIVAS
COVID-19



“
El comedor principal regala
una panorámica de la isla
de Santa Clara y los montes
Igueldo y Urgull
”



Tradición e innovación

El restaurante La Perla trabaja una cocina tradicional con toques de vanguardia, siempre cuidando la materia prima y prestando especial atención al producto local de temporada. El restaurante es un complemento a la filosofía de vida saludable que caracteriza a todo el centro.

En su cafetería, una parada de referencia entre los paseantes de La Concha, se sirve una gran variedad de desayunos (salados, dulces o al gusto del cliente) y se puede disfrutar de su repertorio de pinchos donostiarras.

Eventos y celebraciones

Una de las señas de identidad del restaurante es su apuesta por la gastronomía equilibrada, siempre con opciones especiales para celíacos, vegetarianos o clientes a dieta. Tanto la cocina como las salas se adaptan a las necesidades de sus clientes a la hora de celebrar eventos especiales (celebraciones familiares, comidas o cenas de negocios, bodas, banquetes o grandes grupos en general) siendo posible articular varios espacios como el comedor principal y las terrazas para un mismo evento.

Dieta saludable

El restaurante de La Perla es un broche ideal que complementa gastronómicamente las estancias en el circuito de talasoterapia o los tratamientos individuales. En la página 79 se detallan los programas y experiencias.

“

Cocina vasca con un giro moderno y un mimo constante por el producto de temporada

”

Ramón Antia, jefe de sala y uno de los responsables de la valorada experiencia gastronómica de La Perla.

Menú del día: 26,50€

Válido de lunes a viernes no festivos, tanto para comidas como para cenas.

Menú Gourmet: 34 €

Válido de lunes a viernes no festivos, tanto para comidas como para cenas. Incluye bodega crianza y opción de medias raciones en plato principal.

Menú Degustación La Perla: 53,50 €

Válido cualquier día de la semana, festivos incluidos.

¡Consulte Experiencias Delicatessen en página 79!



Consultar disponibilidad sujeta a horarios y normativa Covid-19.





En los atardeceres de los meses cálidos, la Terraza Igueldo completa su oferta de combinados y aperitivos con actuaciones musicales de talentos locales.



Las terrazas

Las tres terrazas de La Perla conforman un espacio gastronómico y de ocio único en Donostia-San Sebastián. Asomadas a la bahía, con vistas a los montes y la isla, son el lugar idóneo para contemplar la puesta de sol mientras se toma algo. Cada una de ellas tiene su propia carta y personalidad.

La Terraza Santa Clara, la más versátil de las tres e ideal para el día a día, es una prolongación del restaurante y cafetería. En ella se puede comenzar el día desayunando; hacer un paréntesis con un pincho (o una merienda a media tarde) y comer sus raciones, platos combinados (o una selección de platos del restaurante) y postres. La terraza permanece abierta todo el año, adecuando sus horarios de apertura y cierre a cada estación.

La Terraza Urgull, desenfadada y ágil, ofrece comida 'fast good' y una variada carta (sándwiches, ensaladas, pizzas o hamburguesas) en la que se mima el producto.

La Terraza Igueldo es la propuesta más especial, un lugar para experimentar, en el mejor de los ambientes, los atardeceres de La Concha. Cómodos sofás, jardineras con vegetación natural, una completa carta de combinados que incluye sus afamados mojitos y actuaciones en directo, tanto de grupos como de sesiones de Djs, siempre apostando por el talento local.

Las terrazas de La Perla conforman una oferta hostelera variada y versátil para los diferentes momentos del día.

“

Jazz, soul o sonidos electrónicos conforman la banda sonora de los atardeceres de verano en las terrazas de La Perla

”



6

PLANES RECOMENDADOS

EXPERIENCIAS

Nuestras experiencias han sido diseñadas para regalar. Para regalar a otra persona o para regalártelas a ti. Sirven para celebrar una ocasión especial o para, simplemente, disfrutar el presente, sin excusas. Nuestros expertos han creado para ti un abanico de experiencias que combinan masajes, baños, envolturas o tratamientos con el circuito de talasoterapia y nuestra gastronomía.

i

INFORMACIÓN SOBRE NORMATIVA COVID-19
EN LA PG. 82



LAS IMÁGENES DE
ESTE CATÁLOGO
SON PUBLICITARIAS.
LOS SERVICIOS
SE REALIZAN
SIGUIENDO LOS
PROTOCOLOS
Y NORMATIVAS
COVID-19

Experiencias Duo



SPA DUO 2 h 30 min: 155 €

Precio para dos personas en cabina doble

- + Circuito de Talasoterapia 2h
- + Envoltura hidratante de aceites calientes con Masaje cráneo- facial antiestrés

WELLNESS DUO 1 h 30 min: 192 €

Precio para dos personas en cabina doble

- + Baño relajante efervescente azul intenso
- + Masaje SPA Lomi Juma Hawaiano 50 min.

SPA SPORT DUO 5 h: 193 €

Precio para dos personas en cabina doble

- + Gimnasio
- + Circuito de Talasoterapia
- + Masaje descarga piernas y espalda 50 min.

Experiencias Wellness



SENSITIVO SPA 3 h: 95 €

- + Circuito de Talasoterapia 2h
- + Masaje cráneo-facial antiestrés
- + Masaje relajante de pies

ENCANTO MARINO 3 h: 97 €

- + Circuito de Talasoterapia 2h
- + Envoltura de barros del Mar Muerto
- + Masaje relax con aromaterapia

MAR MUERTO 1 h 30 min: 99 €

- + Baño hidromasaje con sales del Mar Muerto
- + Envoltura de barros del Mar Muerto
- + Masaje exfoliante con sales del Mar Muerto

TALASO LA PERLA 1 h 30 min: 99,50 €

- + Baño antiestrés con sales del Mar Muerto
- + Envoltura especial marina
- + Ducha circular con cromoterapia
- + Masaje relax con aromaterapia

DIAMOND WELL-LIVING EXPERIENCE 2 h: 155€

- + Baño hidromasaje con aceites personalizados
- + Peeling Scrub con sales marinas, polvo de arroz y semillas de uva
- + Hydro Mask con aloe vera ecológico. Un velo sedoso nutritivo e hidratante
- + Masaje envolvente con aromaterapia personalizada

Experiencias Rituales del Mundo



RITUAL ISLAS PACÍFICAS 2 h: 153 €

- + Escala Isla de Las Lagunas: Baño relajante efervescente azul intenso
- + Escala Bora Bora: Exfoliante con fibras de coco y arena blanca
- + Escala Tahiti: Masaje islas Pacificas con saquitos de arena caliente y aceite monoï

RITUAL INDOCEÁNE 2 h 15 min: 153 €

- + Escala Egipcia: Baño de leche hidratante Cleopatra
- + Escala Mediterránea: Peeling de azúcar y sal
- + Escala Indú: Masaje oriental con aceites calientes y Qi-Bálsamo
- + Escala China: Envoltura sublime con germen de arroz

RITUAL ÁRTICO 2 h: 153 €

- + Escala Islandesa: Baño relajante con cristales efervescentes
- + Escala Boreal: Exfoliación sensorial con copos de sal
- + Escala Ártico: Masaje Ártico con esferas relajantes

RITUAL ATLÁNTICO 2 h: 153 €

- + Escala Caribe: Baño hidratante al extracto de Olivino
- + Escala Bahamas: Gommage con arena rosa
- + Escala Brasil: Masaje energizante con cristal de roca

Experiencias de Salud



DOLOR DE ESPALDA

ESPALDA SANA LA PERLA 1 h 30 min: 99,50 €

Indicado para sobrecarga musculares, contracturas, ciática, lumbalgia, etc.

- + Baño decontracturante con sales
- + Termoterapia de barros del Mar Muerto
- + Masaje terapéutico de espalda

CIRCULATORIO

PIERNAS CANSADAS 1 h 30 min: 99,50 €

Indicado para pesadez, hinchazón, retención...

- + Baño hidromasaje drenante
- + Envoltura de algas
- + Masaje circulatorio

DEPORTIVO

DESCARGA DE PIERNAS 1 h 30 min: 99,50 €

Indicado para post competición, descargar musculatura, evitar lesiones...

- + Jet terapéutico
- + Masaje terapéutico de descarga
- + Presoterapia

Experiencias de Belleza



RITUAL CLEOPATRA 1 h 30 min: 103 €

- + Baño Cleopatra de leche
- + Exfoliación con sales marinas
- + Masaje hidronutritivo

BODY SCULPT & THALASSO (ANTICELULÍTICO - REMODELANTE) 1 h 30 min: 108 €

- + Masaje subacuático reductor
- + Bodypalm (método exclusivo con ventosa)
- + Presoterapia

LA PERLA CITRUS EXPERIENCE 1 h 30 min: 139 €

- + Peeling scrub a la vitamina C
- + Envoltura corporal aromática cítrica
- + Tratamiento facial antiedad, reafirmante



SPA HOMBRE 2 h 15 min: 143 €

- + Baño efervescente antiestrés
- + Masaje antiestrés con aromaterapia
- + Tratamiento facial energizante

ESCAPADA DE LUXE 2 h 15 min: 155 €

- + Peeling con pétalos de flores y sales marinas
- + Masaje hidratante con aceites esenciales
- + Hidratación facial con extracto de algas

PRODIGE DES OCÉANS 2 h: 199 €

- + Ritual de belleza facial luminosidad
- + Ritual corporal sensorial relajante

MINDFUL TOUCH FACIAL ANTIESTRÉS 1 h 30 min: 127 €

Tratamiento facial antiedad que combina tecnología 3D, mindfulness y cosmética Natura Bissé.

Experiencias Delicatessen



PLAN TALASO + DESAYUNO: 33,50 €

De lunes a viernes, festivos no incluidos
+ Circuito de Talasoterapia 2 h
+ Desayuno Gourmet: Café o infusión + Tostada o bollería + zumo de naranja natural
Se puede consumir en el orden que se desee

PLAN TALASO + COMIDA

De lunes a viernes, festivos no incluidos
+ Circuito de Talasoterapia 2 h
+ Menú a elegir

- Plato del Día: **36 €** (Sólo comidas)
- Menú del Día: **52 €** (Comidas y cenas)
- Menú Gourmet: **58,50 €** (Comidas y cenas)

RELAX Y BIENESTAR GOURMET 2 h 30 min: 93 €

De lunes a viernes, festivos no incluidos
+ Circuito de Talasoterapia 2 h
+ Envoltura relajante (a elegir)
+ Menú Gourmet



GASTRONOMÍA Y WELLNESS 3 h: 144 €

Todos los días, incluidos festivos
+ Circuito de Talasoterapia 2 h
+ Masaje sensorial del mundo (a elegir)
+ Menú Degustación La Perla

PLAN BIENESTAR Y SABORES: 75€

Todos los días, incluidos festivos
+ Circuito de Talasoterapia 2 h
+ Menú Degustación La Perla

GASTRONOMÍA, RELAX Y BIENESTAR 2 h 30 min: 109 €

Todos los días, incluidos festivos
+ Circuito de Talasoterapia 2 h
+ Masaje relax con aromaterapia.
+ Menú Degustación La Perla



Consultar disponibilidad sujeta a horarios y normativa Covid-19.

Cura Integral La Perla

La Cura Integral La Perla es nuestra experiencia 360°. Combinamos todas las áreas de La Perla (talasoterapia, gimnasio, centro de salud y belleza, restauración) para obtener el mejor resultado según las necesidades de cada paciente.

CURA INTEGRAL LA PERLA 1.995 €

OBJETIVOS:

- Alcanzar bienestar físico y mental, a través de puesta en forma
- Depuración de toxinas acumuladas por el sedentarismo y hábitos alimentarios inadecuados.
- Obtener óptimo tono muscular y postura saludable.
- Estimular adecuada circulación veno-linfática.
- Reducir peso y volumen corporal.
- Control del estrés y la ansiedad.

TÉCNICAS:

Tras la valoración inicial (consulta médica, nutricional y de dirección del área de salud y belleza), se elabora un programa personalizado, que incluye técnicas de aplicación diaria:

- Circuito libre de Talasoterapia
- Sesión personalizada de entrenamiento en Gimnasio
- Sesión de entrenamiento personalizado en agua de mar
- Masajes terapéuticos, relajantes o sensoriales
- Técnicas de talasoterapia
- Tratamientos de belleza facial o corporal

DURACIÓN:

- 1 semana.
- Tratamientos de mañanas y tardes
- Desayunos, almuerzos y cenas incluidos en el Restaurante La Perla, bajo supervisión de nuestro equipo de nutrición.



Información general

QUÉ SOLICITAMOS A LOS CLIENTES



Si tiene síntomas compatibles con COVID-19 no acuda a su cita y cancele el servicio con antelación.



Acuda con mascarilla a su cita (FFP2 o quirúrgicas).



Acuda a su cita con puntualidad.



Siga siempre las recomendaciones e instrucciones que le indica nuestro personal.



Haga uso del gel hidroalcohólico situado en las diferentes áreas del centro.



Realice el pago del servicio a través de medios electrónicos.

QUÉ HACE LA PERLA



Nuestros servicios se realizarán con cita previa para asegurar la atención individual a todos los clientes.



Nuestros trabajadores trabajan con los EPIs adecuados a cada puesto.



Ventilamos las instalaciones constantemente y de manera rigurosa.



Lavamos a alta temperatura y cambiamos el material desechable que ha estado en contacto con el cliente tras cada servicio.



Desinfectamos todas las superficies tras cada servicio.



Realizamos un control de temperatura a todos los clientes al inicio del tratamiento con termómetro de infrarrojos a distancia.

Circuito de Talasoterapia

La COVID-19 “no tiene ninguna opción” ni en la playa ni en la piscina

La ciencia ha revelado la escasa supervivencia de los coronavirus en el agua -nula en el mar o en piscinas cloradas- pero ha incidido en la importancia de evitar las aglomeraciones en las zonas de baño y de mantener en esas áreas las mismas medidas preventivas, sobre todo de higiene y distancia. El SARS-CoV-2 responsable de la COVID-19 “no tiene ninguna opción” ni en la playa ni en la piscina, ha manifestado el investigador Joan Grimalt, coautor del informe que el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) ha elaborado a petición de la Secretaría de Estado de Turismo.

JOAN O. GRIMALT

Investigador en Geoquímica y Contaminación, Instituto de Diagnóstico Ambiental y Estudios del Agua



NORMATIVA COVID-19

La Perla ha sido preparada para ser un lugar seguro en cumplimiento de todas las medidas de prevención, los máximos niveles de seguridad y los protocolos exigidos. Todo el centro se somete periódicamente a intervenciones de limpieza, higiene y desinfección.

Asimismo, en todas las instalaciones se han establecido las medidas necesarias para el cumplimiento de aforos y así garantizar la distancia interpersonal de seguridad. Por ello, la colaboración de los usuarios es fundamental de cara a garantizar la efectividad de estas medidas.

MEDIDAS ANTICOVID

- Toma de temperatura, desinfección de manos y calzado a todas las personas que acuden a las instalaciones.

OBLIGACIONES DE LOS USUARIOS

- Uso obligatorio de mascarilla FFP2 o quirúrgica en accesos, vestuarios y zonas de circulación. No es necesario su uso dentro del Circuito de Talasoterapia.
- Respeto de las distancias de seguridad con otras personas, especialmente en las zonas de circulación, tanto en el circuito de talasoterapia como en vestuarios y accesos.
- Utilización de las medidas de prevención puestas a disposición de los usuarios.
- Optimización del tiempo de estancia en los vestuarios.
- Respeto de las indicaciones del personal de La Perla, así como de la señalización establecida.
- Lavado de manos frecuente con agua y jabón o con el gel hidroalcohólico disponible en el centro.
- En caso de tener síntomas compatibles con COVID-19, se ruega no acudir a la cita y cancelar el servicio con antelación.
- Recomendación de realizar el pago del servicio a través de medios electrónicos.

VENTILACIÓN DE LAS INSTALACIONES

Las medidas de seguridad adoptadas en La Perla para evitar los contagios de COVID-19 son extremadamente rigurosas y, en particular, las que se refieren a la ventilación del local. En La Perla se sigue estrictamente la recomendación del Ministerio de Sanidad y del IDAE (Instituto para la Diversificación y Ahorro de la Energía) recogidas en el documento 'Recomendaciones de Operación y Mantenimiento de los Sistemas de Climatización y Ventilación de Edificios y Locales para la Prevención de la Propagación del SARS-COV-2'.

Actualmente la ventilación de las instalaciones se realiza mediante ventilación mecánica, con un 100% de renovación de aire exterior, a través de climatizadores que regulan y controlan el aire así como la temperatura del centro. Los ciclos y caudales de renovación del aire de La Perla están por encima de los recomendados.

PROTOCOLO DE VENTILACIÓN

- Apertura y cierre: La ventilación mecánica se programa dos horas antes de la apertura y dos horas después del cierre de las instalaciones.
- Durante el día: Además de la ventilación mecánica, el Circuito de Talasoterapia se ventila con ventilación natural 5 veces al día durante 5 minutos.
- El resto del día: ventilación mecánica

INFORMACIÓN ÚTIL

DESCUENTOS

- Los descuentos comerciales acordados no serán aplicables sobre bonos, programas, promociones ni tarifas reducidas.

RESERVAS

- Es necesaria realizar una reserva previa, por teléfono, en recepción o web.
- Grupos a partir de 20 personas: para garantizar la entrada al centro se recomienda efectuar reserva previa a través del Dpto. Comercial.

NIÑOS

- La edad mínima para entrar al Circuito es de 6 años.
- Los niños, menores de 16 años, deben estar acompañados por un adulto. Los niños deberán estar bajo la responsabilidad absoluta de sus padres o cuidadores.
- Se aconseja que los niños no estén más de 1 hora en el agua y está prohibida la entrada en las Saunas, Baños de Vapor y Jacuzzi a menores de 14 años.

HORARIO-TIEMPO

- El horario de permanencia en el Circuito será hasta 15 minutos antes de la hora de cierre de las instalaciones.
- El tiempo de utilización comprende desde el paso por el control de accesos hasta la salida por el mismo. El exceso de tiempo se cobrará a 2 euros en franjas de 30 minutos.
- Abierto todos los días excepto el 25 de Diciembre y el 1 de Enero. El Centro se reserva el derecho a cerrar 15 días al año por revisiones técnicas.

EQUIPAMIENTO NECESARIO

- Traje de baño (o bikini), gorro y toalla; disponemos de trajes de baño y gorros a la venta y toallas en alquiler. Trajes de baño de hombre 10 € y de mujer 33,40 €.
- Venta gorro de tela: 3€ / Alquiler de toalla: 1,50€ / Alquiler de albornoz: 3€.
- Las chancletas sólo pueden ser utilizadas en los vestuarios y duchas; el Circuito de Talasoterapia se realizará con los pies descalzos, en caso de necesidad se pueden utilizar patucos a la venta en recepción.
- La empresa no se hace responsable de aquellos objetos que no hayan sido guardados dentro de las taquillas.

OBSERVACIONES

- Los accidentes producidos por resbalones quedan bajo la responsabilidad del cliente. Para evitarlos, es necesario ir con cuidado al caminar, ya que el suelo está mojado. Si se ve inseguro puede utilizar los pasamanos de las instalaciones para entrar y salir de los baños.
- La Perla es un centro de relax y puesta en forma, por lo que está terminantemente prohibido hacer ruido, correr o utilizar las piscinas como zona de juego.
- La profundidad máxima de las piscinas es de 1m 39cm; en caso de no saber nadar debe notificarlo a los responsables del Centro.
- En las piscinas encontrarán un monitor para ayudarles en caso de duda o necesidad.
- Además, disponemos de una silla especial para facilitar el acceso a personas con movilidad reducida. Solicitar previamente en recepción.
- En la entrada del Centro encontrarán las normas generales del mismo, de obligado cumplimiento.
- Reservado el derecho de admisión.

INFORMACION ÚTIL PARA LOS SOCIOS/AS.

DESCUENTOS

- Exclusivamente para uso propio del socio y no aplicable sobre tarifas reducidas.
- 5% de descuento en Programas y Bonos. No aplicable a bonos de entrenamiento personal.
 - 10% de descuento en Tratamientos Individuales, Productos y en la Cafetería y Terrazas para todos los socios.
 - 50% de descuento en la entrada al Gimnasio para los socios de la Talasoterapia.
 - "Pack de Bienvenida". Incluye consulta médica, deportiva y de estética, análisis de la composición corporal, y más obsequios en función de la modalidad.

NORMATIVA

- Existe una normativa y reglamento de régimen interno para socios con información útil, necesaria y de obligado cumplimiento que se firma al darse de alta y a su disposición en recepción. En caso de incumplimiento de estas normas, La Perla se reserva el derecho de admisión.

SERVICIOS

- Taquilla anual 112,50 €

Gimnasio

NORMATIVA COVID-19

La Perla ha sido preparada para ser un lugar seguro en cumplimiento de todas las medidas de prevención, los máximos niveles de seguridad y los protocolos exigidos. Todo el centro se somete periódicamente a intervenciones de limpieza, higiene y desinfección por parte de una empresa especializada. Asimismo, en todas las instalaciones se han establecido las medidas necesarias para el cumplimiento de aforos y así garantizar la distancia interpersonal de seguridad. Por ello, tu colaboración es fundamental de cara a garantizar la efectividad de estas medidas.

MEDIDAS ANTICOVID

- Toma de temperatura, desinfección de manos y calzado a todas las personas que acuden a las instalaciones.
- Todos los entrenadores de La Perla imparten sus clases con mascarillas FFP2.

OBLIGACIONES DE LOS USUARIOS

- Uso obligatorio de mascarilla FFP2 o quirúrgica en todas las salas, áreas, accesos, vestuarios y zonas de circulación.
- Respeto de las distancias de seguridad con otras personas, especialmente en las zonas de circulación, vestuarios y accesos.
- Utilización de las medidas de prevención puestas a disposición de los usuarios.
- Optimización del tiempo de estancia en los vestuarios.
- Respeto de las indicaciones del personal de La Perla, así como de la señalización establecida.
- Lavado de manos frecuente con agua y jabón o con el gel hidroalcohólico disponible en el centro.
- En caso de tener síntomas compatibles con COVID-19, se ruega no acudir a la cita y cancelar el servicio con antelación.
- Recomendación de realizar el pago del servicio a través de medios electrónicos.

VENTILACIÓN DE LAS INSTALACIONES

Las medidas de seguridad adoptadas en La Perla para evitar los contagios de COVID-19 son extremadamente rigurosas y, en particular, las que se refieren a la ventilación del local. En La Perla se sigue estrictamente la recomendación del Ministerio de Sanidad y del IDAE (Instituto para la Diversificación y Ahorro de la Energía) recogidas en el documento 'Recomendaciones de Operación y Mantenimiento de los Sistemas de Climatización y Ventilación de Edificios y Locales para la Prevención de la Propagación del SARS-COV-2'. Actualmente la ventilación de las instalaciones se realiza mediante ventilación mecánica, con un 100% de renovación de aire exterior, a través de climatizadores que regulan y controlan el aire así como la temperatura del centro. Los ciclos y caudales de renovación del aire de La Perla están por encima de los recomendados.

PROTOCOLO DE VENTILACIÓN

- Apertura y cierre: La ventilación mecánica se programa dos horas antes de la apertura y dos horas después del cierre de las instalaciones.
- Durante el día: Además de la ventilación mecánica, en el Gimnasio se lleva a cabo una ventilación natural después de cada clase.

- El resto del día: Ventilación mecánica.
- En el gimnasio, el fin de semana, las puertas permanecerán cerradas.

INFORMACION ÚTIL

EQUIPAMIENTO NECESARIO

- Toalla: Es un requisito obligatorio para poder utilizar la instalación. La toalla debe tener un tamaño suficiente para protegerte. Hay servicio de toalla.
- Bebida: Está permitido rellenar las botellas en el club y se dispone de máquinas de vending.

USO DEL EQUIPAMIENTO

- Las máquinas cardiovasculares colocadas en la sala de clases dirigidas sólo se pueden utilizar cuando no hay clases.
- La sala wellness y su equipamiento pueden ser utilizados cuando no haya un entrenamiento personal.
- Desinfecta las máquinas o el equipamiento utilizado tras su uso con limpiador desinfectante que pondremos a tu disposición en diferentes zonas. Es obligatorio.

VESTUARIOS

- Está permitido el uso de las duchas respetando las indicaciones de aforo.
- No está permitido utilizar la sauna húmeda.
- Es obligatorio que te lleves cada día tus pertenencias, dejando libres y limpias las taquillas de uso diario y zonas comunes.

TIEMPO

- Es importante que acudas puntualmente a tu cita.
- Es recomendable un tiempo máximo de estancia en el gimnasio de 90 minutos.

INFORMACION ÚTIL PARA LOS SOCIOS/AS.

DESCUENTOS

- Exclusivamente para uso propio del socio y no aplicable sobre tarifas reducidas.
- 5% de descuento en Programas y Bonos. No aplicable a bonos de entrenamiento personal.
 - 10% de descuento en Tratamientos Individuales, Productos y en la Cafetería y Terrazas para todos los socios.
 - 50% de descuento en la entrada a la Talaso para los socios del Gimnasio.
 - "Pack de Bienvenida". Incluye consulta médica, deportiva y de estética, análisis de la composición corporal, y más obsequios en función de la modalidad.

NORMATIVA

- Existe una normativa y reglamento de régimen interno para socios con información útil, necesaria y de obligado cumplimiento que se firma al darse de alta y a su disposición en recepción. En caso de incumplimiento de estas normas, La Perla se reserva el derecho de admisión.

SERVICIOS

- Taquilla anual 112,50 €

Salud y belleza

NORMATIVA COVID-19

La Perla ha sido preparada para ser un lugar seguro en cumplimiento de todas las medidas de prevención, los máximos niveles de seguridad y los protocolos exigidos. Todo el centro se somete periódicamente a intervenciones de limpieza, higiene y desinfección. Asimismo, en todas las instalaciones se han establecido las medidas necesarias para el cumplimiento de aforos y así garantizar la distancia interpersonal de seguridad. Por ello, tu colaboración es fundamental de cara a garantizar la efectividad de estas medidas.

MEDIDAS ANTICOVID

- Toma de temperatura, desinfección de manos y calzado a todas las personas que acuden a las instalaciones.
- Lavado a alta temperatura y sustitución del material desechable que ha estado en contacto con el cliente tras cada servicio.
- Desinfección de todas las superficies de las cabinas tras cada servicio.
- Todo el personal del área de Salud y Belleza de La Perla realiza los tratamientos con mascarillas FFP2.
- Servicios en cabina doble: consultar disponibilidad. Debido a la normativa COVID en vigor estas cabinas pueden no estar disponibles.

OBLIGACIONES DE LOS USUARIOS

- Uso obligatorio de mascarilla FFP2 o quirúrgica en todas las cabinas de tratamientos, sala de espera, áreas, accesos, vestuarios y zonas de circulación.
- Respeto de las distancias de seguridad con otras personas, especialmente en las zonas de circulación, vestuarios y accesos.
- Utilización de las medidas de prevención puestas a disposición de los usuarios.
- Respeto de las indicaciones del personal de La Perla, así como de la señalización establecida.
- Lavado de manos frecuente con agua y jabón o con el gel hidroalcohólico disponible en el centro.
- Recomendación de acudir con puntualidad a los tratamientos y hacerlo sin acompañantes.
- En caso de tener síntomas compatibles con COVID-19, se ruega no acudir a la cita y cancelar el servicio con antelación.
- Recomendación de realizar el pago del servicio a través de medios electrónicos.

INFORMACIÓN ÚTIL PARA TRATAMIENTOS INDIVIDUALES

SERVICIOS INCLUIDOS

- Albornoz, toalla y zapatillas desechables.

RESERVAS

- Recomendable solicitar cita previa y acudir a la cita 10 minutos antes de la misma. Para garantizar la reserva se solicitará la numeración de su tarjeta de crédito.
- Los horarios de tratamientos deben ser respetados. En caso de

ausencia o retraso del cliente, los tratamientos no realizados o realizados durante menos tiempo deberán ser abonados íntegramente y no podrán ser aplazados a otra fecha.

ANULACIONES

- Rogamos avisen con la máxima antelación posible.
- Si la anulación se hace con menos de 12 horas de antelación a la fecha de inicio del tratamiento, el abono de la sesión será obligatorio y será cargado el importe en la tarjeta de crédito que nos ha facilitado.

CADUCIDAD

- Todos los bonos y vales caducan a los tres años.



Las imágenes de este catálogo son publicitarias. Los servicios se realizan siguiendo los protocolos y normativas COVID-19.



Compra Online
www.la-perla.net/tienda



Reserva Online
www.la-perla.net/reservas-talasoterapia
www.la-perla.net/reservas-restaurante

General:

info@la-perla.net

943458856

Talasoterapia:

atencionalcliente @la-perla.net

Salud y Belleza:

reservas@la-perla.net

Restaurante:

restaurante@la-perla.net

943462484

Gimnasio:

gimnasio@la-perla.net

Socios:

socios2@la-perla.net

www.la-perla.net



La Perla

Paseo de la Concha, s/n - 20007 Donostia-San Sebastián