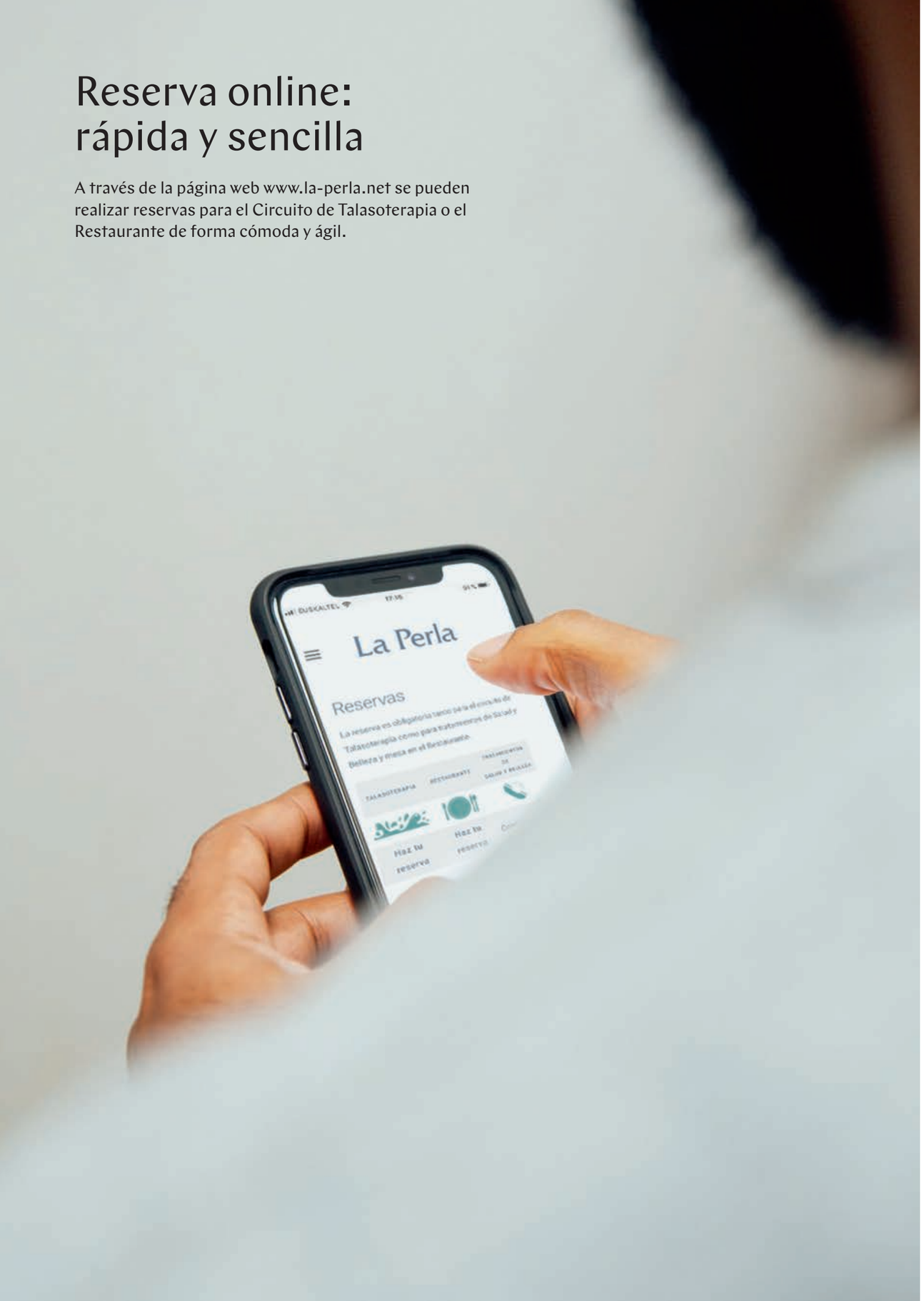
La Perla

Talasoterapia
Deporte
Salud
Belleza
Gastronomía

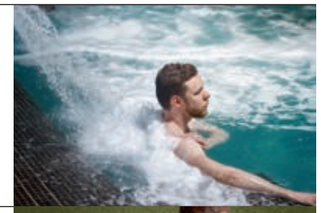
Reserva online: rápida y sencilla

A través de la página web www.la-perla.net se pueden realizar reservas para el Circuito de Talasoterapia o el Restaurante de forma cómoda y ágil.



INTRODUCCIÓN
04 BIENVENIDOS/AS A LA PERLA

TALASOTERAPIA
08 OCÉANOS QUE CURAN
Todos los beneficios del agua de mar en un circuito de piscinas de relax, jacuzzis o saunas.

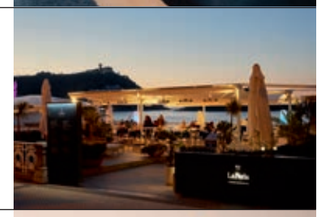


DEPORTE
36 RESISTENCIA, FLEXIBILIDAD Y FUERZA
Un gimnasio panorámico con clases dirigidas, entrenamientos personales, máquinas Technogym y aquafitness. Opción de entrenamientos indoor, outdoor y acceso directo a la playa.

SALUD
54 PARA EL CUERPO, PARA LA MENTE
Tratamientos terapéuticos que combinan los beneficios naturales del mar y gran variedad de técnicas para prevenir y curar.

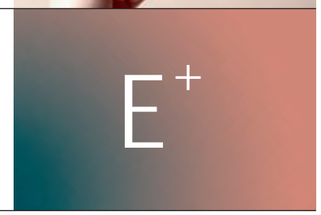
BELLEZA
72 VERSE BIEN, SENTIRSE MEJOR
Programas, tratamientos, cosmética exclusiva y técnicas punteras para verse y sentirse mejor.

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



SOCIOS/AS
98 LAS VENTAJAS DE SER SOCIO/A
Toda la información sobre las modalidades de socios/as, el pack de bienvenida, descuentos y las ventajas de formar parte de un centro único en Donostia-San Sebastián.

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



INFORMACIÓN
112 PROTOCOLOS Y NORMATIVAS

5.500 m²

125 profesionales

28 años de experiencia

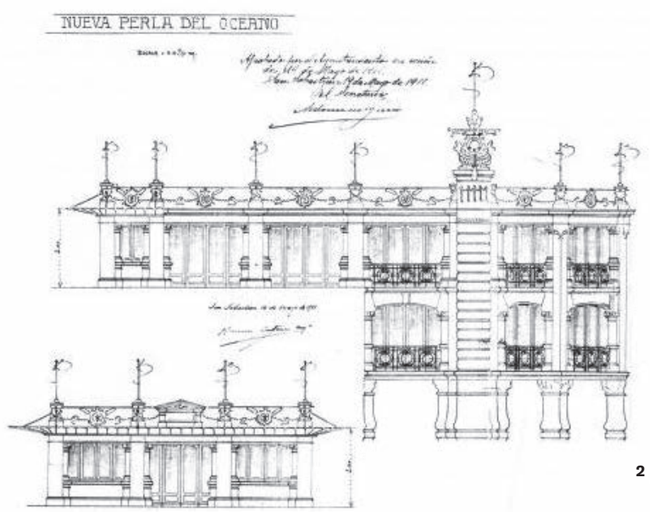
362 días al año

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

Las actuales instalaciones de La Perla son herederas de una tradición balnearia que nació en 1869, cuando se concedió el primer permiso para crear una edificación de madera que facilitara el ritual del baño. A mediados del siglo XIX eran pocos los turistas (esencialmente de las clases más altas) y bañistas que se aventuraban a recibir los llamados 'baños de ola' en las frescas aguas del Cantábrico. Aquel primer edificio fue bautizado como 'La Perla del Océano' en clara alusión a la bahía con forma de concha de San Sebastián en la que se ubicaba.

↑ 1 – El primer edificio del balneario, construido íntegramente en madera, acogió durante tres décadas a los primeros bañistas.



2

→ 2 – En 1911 se presentó el proyecto que serviría de inspiración a las actuales instalaciones de La Perla: un edificio de piedra con todas las comodidades del momento para brindar el mejor servicio a los amantes de los 'baños de ola' y la talasoterapia.

En 1911, el arquitecto Ramón Cortázar, hijo del creador del ensanche romántico donostiarra, proyectó el conjunto de edificios que servirían de inspiración a las actuales instalaciones de La Perla. Tras 40 años de uso, la gran barraca de madera había quedado obsoleta para las necesidades y ambiciones de la ciudad. Situada a pie de playa, con acceso desde el transitado paseo y caracterizada por el torreón de tres pisos de altura que alimentaba los circuitos de agua, la nueva 'Perla' se caracterizó por importar muchas de las innovaciones balnearias que hacían furor en la época.

Esta nueva construcción se inauguró en un momento vibrante para la ciudad, en plena Belle Époque, cuando San Sebastián se consolidó como un destino vacacional y lúdico no sólo de España, sino de toda Europa. A principios del siglo XX, la capital guipuzcoana estrenaba cada año varios edificios, diseños y atracciones que acabarían convirtiéndose en icónicos (y que todavía pueden apreciarse) como el propio paseo y la barandilla de La Concha, el funicular del monte Igueldo, el teatro Victoria Eugenia, la Caseta Real de Baños o el puente del Kursaal.

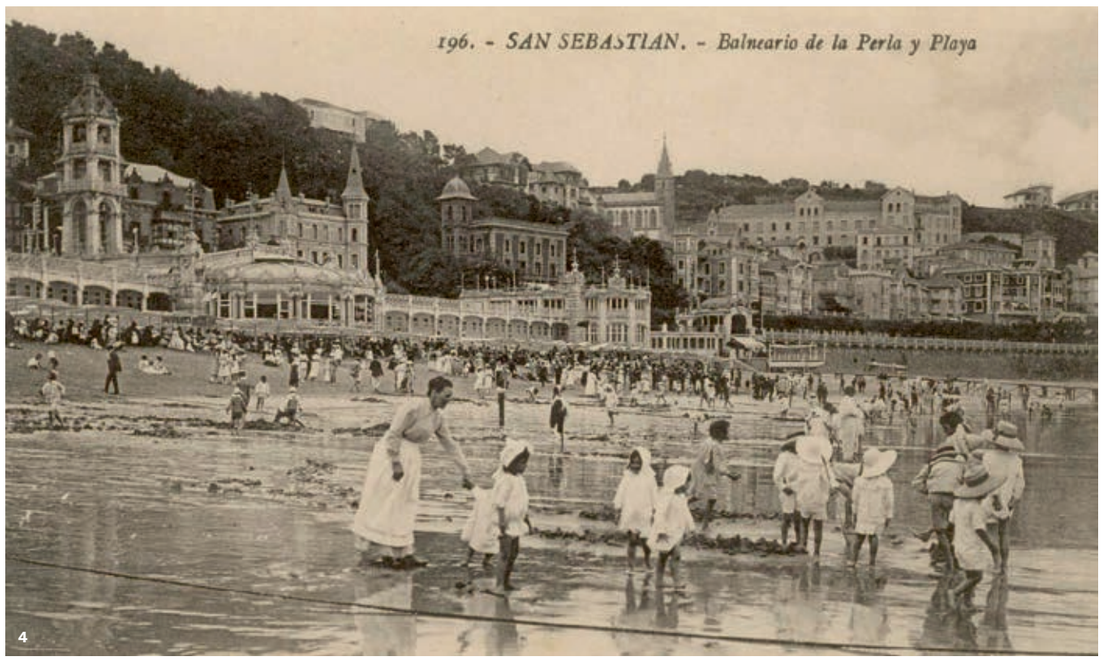
150 años después de iniciarse esta tradición balnearia en la bahía de La Concha, La Perla no solo sigue siendo fiel a aquellos postulados de salud y bienestar ligados al agua de mar, sino que se ha convertido en uno de los mayores y mejores centros urbanos de talasoterapia de Europa.

Ramón Cortazar

→ 3 - Para facilitar el acceso al mar de la Familia Real (y salvaguardar la intimidad de sus baños), a finales del siglo XIX se creó una gran caseta de madera que se deslizaba hasta la orilla con un sistema de raíles ferroviarios.

↓ 4 - A pesar del calor veraniego y los chapuzones en el mar, la estricta moral de la época exigía que los trajes de baño cubrieran casi todo el cuerpo.

3



4

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”.

Entradas de Día Talasoterapia

TODOS LOS DÍAS *(Festivos incluidos)*

Adulto:
- 2 horas: **35 €**
- 3 horas: **40 €**
- 5 horas: **50 €** *(Acceso a gimnasio incluido)*

Joven:
- 2 horas: **28 €**
  De 16 a 25 años. Presentando el DNI.

Infantil:
- 2 horas: **23 €**
  De 6 a 15 años. Acompañados de un adulto.

DE LUNES A VIERNES *(Festivos no incluidos)*

Individual:
- 2 horas: **26 €** *(De 13:30 h a 16:00 h)*

Familiar:
- Tres personas. 1 h 30 min: **67 €**
- Cuatro personas. 1 h 30 min: **84 €**
- Cinco personas. 1 h 30 min: **99 €**
  Máximo de 2 adultos con niños de hasta 15 años

Bonos y Sesiones Talasoterapia

TODOS LOS DÍAS *(Festivos incluidos)*

Bono 10 sesiones
- 2 horas: **268 €**
- 3 horas: **303 €**

DE LUNES A VIERNES *(Festivos no incluidos)*

Bono 10 sesiones
- 2 horas: **229 €**
- 3 horas: **267 €**

ENTRENAMIENTO PERSONAL EN AGUA DE MAR

- Sesión individual 45 min: **53 €**
- Bono 5 Sesiones de 45 min: **252 €**
- Bono 10 Sesiones de 45 min: **473 €**

NUESTRA SUGERENCIA

YOGA MAR Y AQUAFITNESS
Consulta los cursos grupales en piscina de agua de mar.

INFORMACIÓN DE INTERÉS

CADUCIDAD
Los bonos y vales tienen una validez de un año desde la fecha de compra.

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

SERVICIOS DE CORTESÍA LA PERLA

Gel de ducha

Secador de cabello

Secador de bañadores

Taquillas de uso diario

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: 34°-35° C
4 Piscina activa: 30°-31° C

Saunas

5 Saunas secas: 70-80°C
6 Saunas de vapor marino: 45-50°C

Estancias de contraste

7 Piscina fría: 19°-22° C
8 Laberinto de sensaciones
9 Fuente de hielo
10 Duchas frías de agua de mar: 19°-22° 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

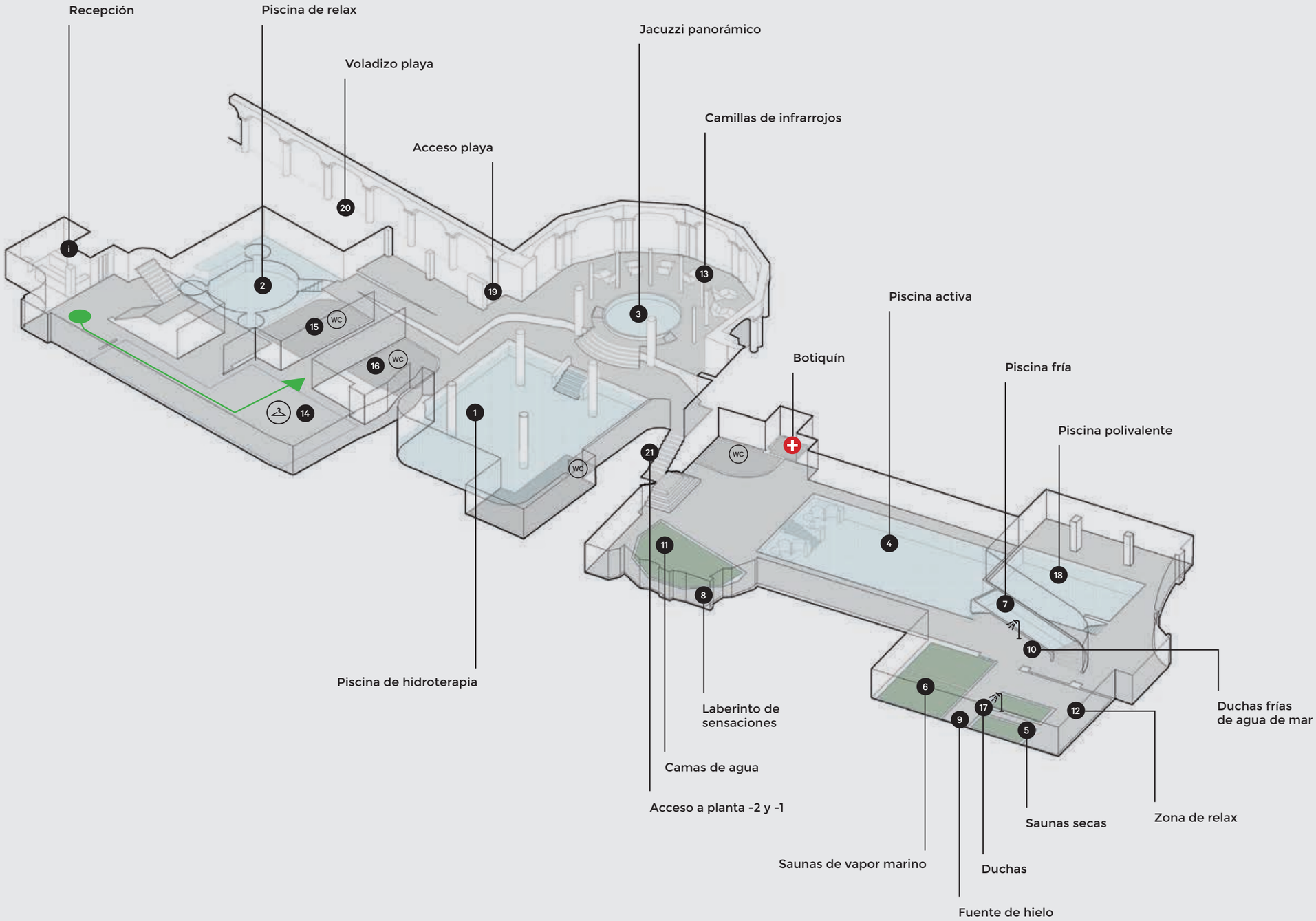
Exclusivo

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

Piscina de hidroterapia

La experiencia La Perla comienza en la piscina de hidroterapia, la mayor del circuito de talasoterapia. Su agua de mar natural, tomada directamente de la bahía de La Concha, se encuentra entre 31,5ºC y 32,5ºC, una temperatura cálida que propicia que los vasos sanguíneos se dilaten, el corazón se calme y se experimente un placentero estado de relajación. Bastan unos pocos minutos para disfrutar y aclimatarse a este nuevo medio en el que la flotabilidad, gracias a la salinidad del agua de mar, es mayor que en agua dulce.

> “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”

Hidromasaje

La piscina de hidroterapia cuenta con más de medio centenar de chorros orientados a cuatro partes diferentes del cuerpo: unos están dirigidos a pies y tobillos; otros a rodillas, gemelos o muslos; otros a la zona lumbar, glúteos o zona abdominal; y, finalmente, a la espalda alta y a la zona dorsal.

Para recibir el hidromasaje en la zona deseada, hay que situarse junto al chorro y dejar que la fuerza del agua actúe sobre el músculo. Es aconsejable no permanecer quieto en el mismo punto, sino trabajar todo el grupo muscular. Lo ideal es repetir la operación en los otros chorros con las partes del cuerpo restantes. Los efectos de una buena sesión de hidromasaje se traducen en una mejora de la circulación y una reducción de las contracturas musculares.

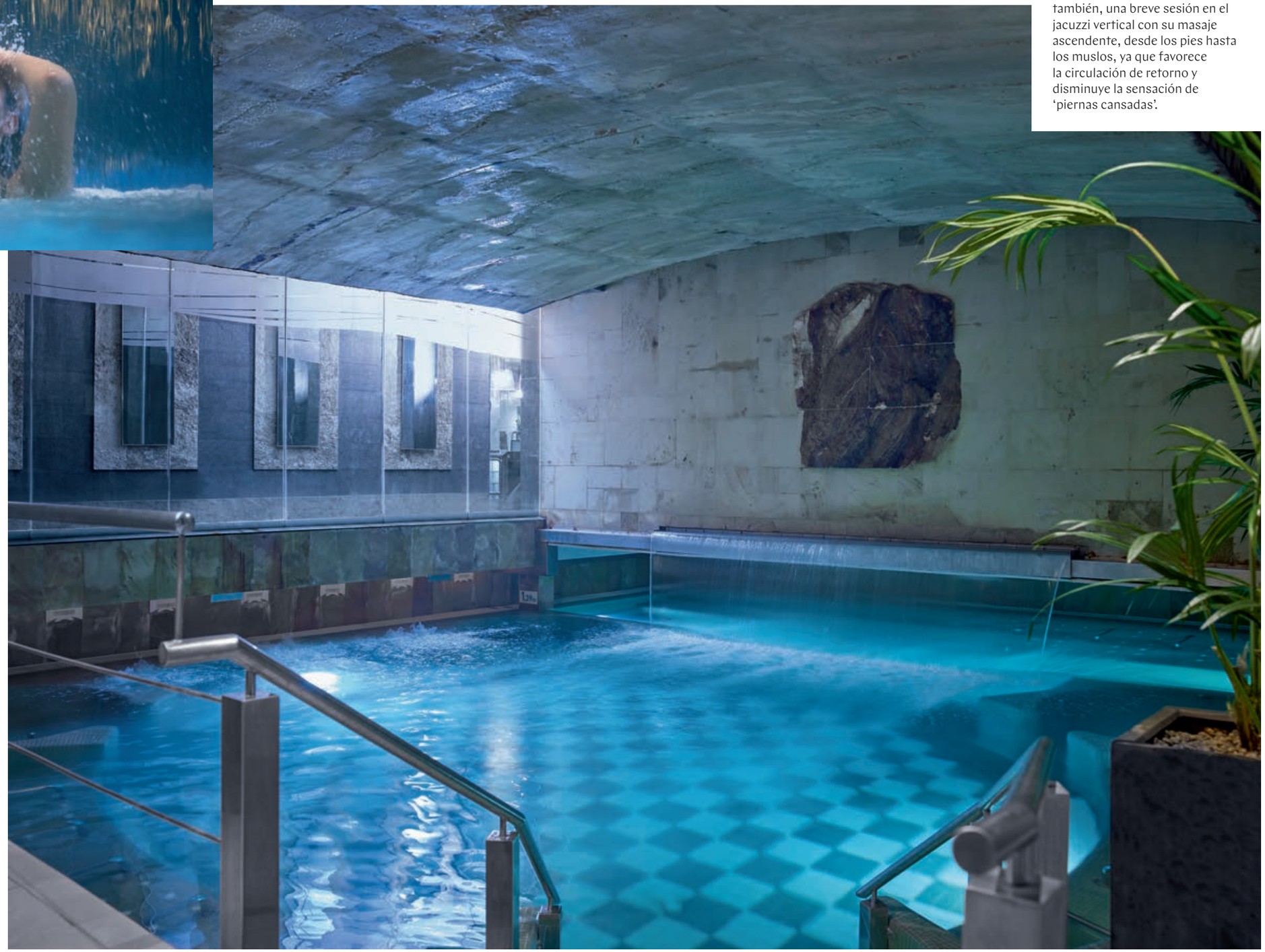
Chorros

Antes de abandonar esta piscina, conviene acercarse a los chorros de cuello de cisne situados en uno de los flancos. Sirven para tratar y destensar la zona más alta de la espalda (la región dorsal, escapular y trapecios), habitualmente muy castigada. Para un uso correcto, es importante que el chorro haga, primero, contacto directo con la piscina y, luego, con el cuerpo.

Apenas 30 minutos después de haber comenzado el circuito, los usuarios comienzan a experimentar una agradable sensación de relax, debida a los efectos de la talasoterapia: el agua de mar caliente ha contribuido a destensar los músculos del cuerpo, dilatar los vasos sanguíneos, reducir la presión arterial y, en consecuencia, los latidos del corazón. Es importante hidratarse y beber agua con frecuencia en alguna de las fuentes que hay a su disposición por el circuito. Aunque no se perciba como tal, el cuerpo está realizando una actividad física.

Piscina de relax

En la piscina de relax los chorros de microburbujas de agua y aire se ubican en asientos y camas (lo que aumenta la flotabilidad) y la temperatura alcanza un par de grados centígrados más que en la anterior. Una vez hecha la elección (hay diez camas y una quincena de asientos), los hidromasajes se aplican en piernas (especialmente en los gemelos) y zona lumbar. Quienes se acomoden bajo la gran cortina de agua de mar que preside la piscina relajarán la musculatura de brazos y de la región cervical.



Jacuzzi vertical

Es importante experimentar, también, una breve sesión en el jacuzzi vertical con su masaje ascendente, desde los pies hasta los muslos, ya que favorece la circulación de retorno y disminuye la sensación de 'piernas cansadas'.

Jacuzzi panorámico

El jacuzzi panorámico de La Perla es una experiencia única con vistas a la playa, los montes -Urgull e Igueldo- y la isla de Santa Clara. La temperatura está sensiblemente más alta (entre 34-35 °C) que las piscinas previas, razón por la que se recomienda permanecer unos 5 minutos. Muchos optan por cerrar los ojos y dejarse llevar por los chorros de burbujas para lograr un estado de placidez mental y física. Si el día es tormentoso y las gotas de lluvia golpean en la cristalera, la experiencia será doblemente atractiva.

Acceso directo a la playa

Ver el Cantábrico desde el jacuzzi panorámico de La Perla y bañarse a continuación es una tentación a la que muchas personas sucumben, incluso en los meses más fríos. La Perla cuenta con un acceso directo a la playa desde esta planta por lo que bastará un minuto para llegar a la orilla del mar y pegarse un chapuzón. Además, el contraste de temperaturas es una terapia magnífica para la circulación y un remedio natural para prevenir resfriados.

> 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 entre 34-35 ºC

Piscina activa

El circuito continúa en la planta inferior, presidida por la piscina activa y ambientada con una iluminación más tenue e intimista que favorece la relajación. A partir de este momento, el contraste del agua de mar fría y caliente jugará un papel fundamental en la experiencia.

La piscina activa se divide en dos zonas muy diferenciadas. Por un lado, una zona de chorros de hidromasaje para el tren superior y el inferior. Por otro, la zona de máquinas subacuáticas cardiovasculares, un gimnasio acuático para la práctica en agua de mar. En esta tarifa, en la sección de deporte en la descripción de las actividades (pag.50), se relatan las ventajas y particularidades del llamado aquafitness.

Laberinto de sensaciones

El laberinto de sensaciones es un pasillo con proyecciones de agua de mar a diferentes temperaturas. Sorprenderá, al principio, que algunas de las nebulizaciones son de agua muy fresca, lo que contribuye a la constricción de los vasos sanguíneos y a que la sangre fluya con facilidad hacia el corazón. La combinación de las proyecciones frías (vasoconstrictoras) y las calientes (vasodilatadoras) es una práctica muy beneficiosa para todo el aparato circulatorio, de ahí que sea una rutina muy habitual utilizada por deportistas.

Sauna de vapor marino

La sauna de vapor marino también es conocida como 'sauna húmeda' por su elevado nivel de humedad: el 100% a unos 45-50 °C. Una vez superada la primera impresión y acostumbrados los ojos a la atmósfera de neblina tenue, hay que tomar asiento, acomodarse, respirar con tranquilidad y dejar que el vapor marino haga el resto. La 'sauna húmeda' contribuye a eliminar las toxinas a través de la sudoración, limpiar las vías aéreas, purificar la piel o relajar los músculos y las articulaciones.

Fuente de hielo

Aunque, a priori, exponerse al frío pueda suponer un reto, los beneficios son muchos. Es el momento de probar la fuente de hielo. ¿Cómo? Cogiendo primero un puñado de hielo y aplicándoselo: se comienza por los pies, se sigue por las piernas y se acaba en los brazos. La estimulación del organismo es inmediata y el choque térmico es un excelente vasoconstrictor cuyos beneficios aumentan por las experiencias previas (cálidas y húmedas, es decir, vasodilatadoras) vividas en el circuito de talasoterapia.

Camas de agua

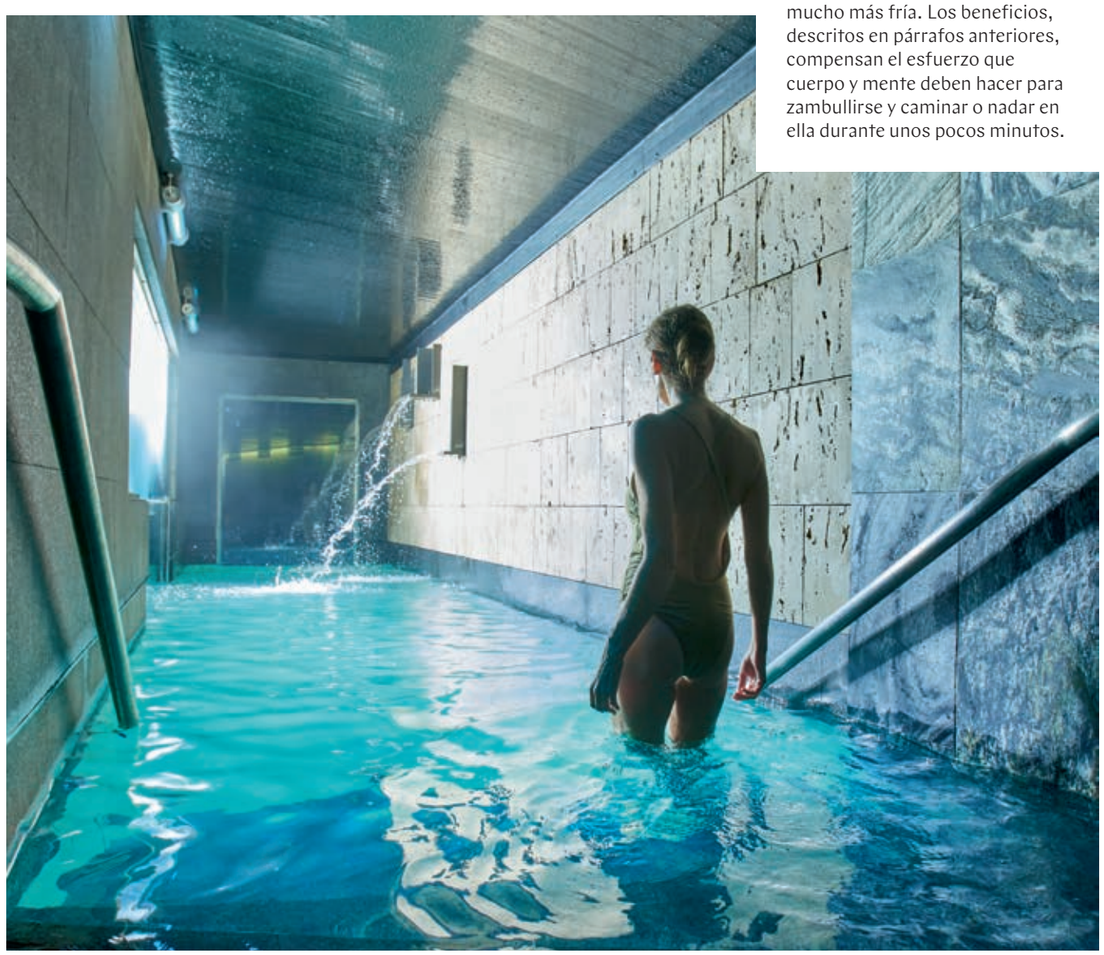
Es conveniente realizar varios descansos breves tras experimentar contrastes térmicos. En esta planta, el circuito cuenta con una sala de reposo creada a tal efecto para permanecer tumbado y en silencio durante unos minutos. También es posible relajarse en las camas de agua y abstraerse en un ambiente sosegado y apacible. Basta con cerrar los ojos y concentrarse en la respiración para desconectar, mental y físicamente, durante unos pocos minutos. Cada movimiento sobre ellas se traduce en una agradable sensación de flotación, como si no existiera la gravedad.

Sauna seca

La sauna seca, también conocida como 'sauna finlandesa', es el siguiente paso en este juego de contrastes de frío y calor. Tras el hielo, ahora se experimentarán temperaturas próximas a los 70-80 °C con todos los beneficios que ello conlleva: el calor dilata venas y arterias, activando la circulación y facilitando el caudal sanguíneo. Paralelamente, los músculos se relajan, el cuerpo experimenta una agradable sensación de evasión y se eliminan toxinas a través del sudor.

Piscina fría

Otro contraste térmico, el más envolvente del circuito, es la piscina fría con agua de mar tomada directamente de la bahía de La Concha. Según la época del año, el agua se encontrará entre 19 °C y 22 °C pero el contraste con las altas temperaturas de la sauna hará que parezca mucho más fría. Los beneficios, descritos en párrafos anteriores, compensan el esfuerzo que cuerpo y mente deben hacer para zambullirse y caminar o nadar en ella durante unos pocos minutos.



Camilla de infrarrojos

Las camillas de infrarrojos se encuentran junto al jacuzzi panorámico y, como este, tienen vistas a la playa y son un broche ideal tras una completa sesión de talasoterapia. Durante el reposo en las camillas, se reciben tres sesiones de infrarrojos por minuto que actúan sobre los dolores y contracturas musculares.

Una vez finalizado el circuito y tras pasar por los vestuarios, es recomendable hidratarse de nuevo y comer algo ligero. Los espacios gastronómicos de La Perla (restaurante, bar, cafetería y terrazas) son una excelente opción para finalizar la experiencia.

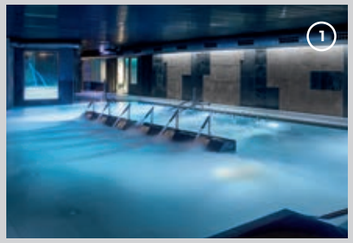
CIRCUITOS RECOMENDADOS

La talasoterapia es un método terapéutico que utiliza elementos naturales del entorno marino para alcanzar un equilibro físico y mental, o tratar lesiones y dolencias. Hay muchas formas de disfrutar de un circuito tan completo como el de La Perla con sus piscinas y chorros de agua de mar a diferentes intensidades y temperaturas. A continuación, se proponen dos circuitos, uno de activación muscular y otro de relajación para cuerpo y mente. Los guías hidrotermales están a disposición de los usuarios en varios puntos del circuito para responder dudas o aconsejar sobre un uso personalizado y correcto del circuito.

Circuito Activo

Beneficios:
Aumenta la capacidad cardio-respiratoria.
Favorece la fuerza y resistencia muscular general.
Beneficia a las articulaciones y la flexibilidad.
Mejora la calidad de vida.

1h 15min

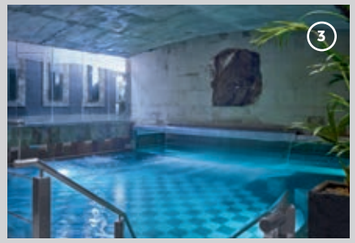


Piscina activa 20 min

- Calentamiento en chorro lumbar-cervical: 5 min.
- Ejercicio cardiovascular 15 min.:
  Máquinas subacuáticas
  Natación estática con arnés.
  Entrenamiento personalizado

Piscina hidroterapia 20 min

- Chorro tobillos / gemelos 5 min.
- Chorro zona lumbar/ glúteos / abdomen 5 min.
- Chorro zona dorsal / pectoral 5 min.
- Chorro cuello de cisne en zona hombro / cervical 5 min.



Piscina Relax 10 min

- Cortina de agua: 5 min.
- Asientos en chorro de agua: zona lumbar y gemelos: 5 min.

Baño de vapor marino 10 min

- Baño de vapor marino + Aplicación de hielo: 5 + 5 min.
  Repetición de esta secuencia 2 veces

Baño frío 5 min

- Baño en agua fría, piscina o mar: 5 min.

Reposo 10 min

- Reposo en camas de agua o en camillas de infrarrojo: 10 min.
- Relajación e ingesta de agua.

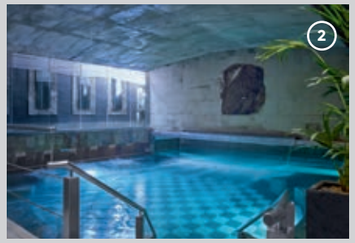
Circuito Relax

Beneficios:
Facilita la recuperación muscular después de hacer ejercicio.
Ayuda a calmar la ansiedad.
Reduce el estrés.
Mejora la circulación sanguínea.
Alivia dolores reumáticos y musculares.

1h 20min

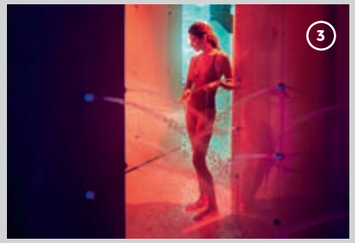
Piscina hidroterapia 20 min

- Chorro tobillos / gemelos: 5 min.
- Chorro zona lumbar/ glúteos / abdomen: 5 min.
- Chorro zona dorsal / pectoral: 5 min.
- Chorro cuello de cisne en zona hombro / cervical: 5 min.



Piscina Relax 25 min

- Asientos en chorro de agua: zona lumbar y gemelos: 5 min.
- Asientos en chorro de aire: zona lumbar: 5 min.
- Jacuzzi vertical: 5 min.
- Cortina de agua: 5 min.
- Cama de burbujas: 5 min.

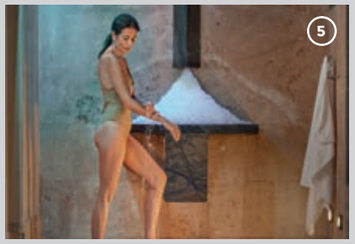


Laberinto de sensaciones 5 min

- Contraste de agua fría y caliente.
  Repetición de esta secuencia 2 veces

Baño de vapor marino 5 min

- Baño de vapor marino: 5 min.



Fuente de hielo

- Aplicar hielo en piernas

Sauna seca 5 min

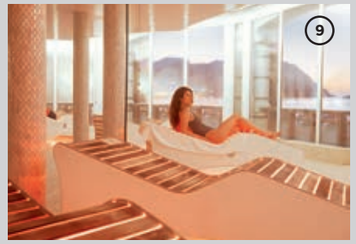
- Relajación sentado o tumbado

Piscina agua fría 5 min

- Baño breve para nadar o caminar

Jacuzzi panorámico 5 min

- Asiento de burbujas en zona muslos / lumbar / dorsal.



Reposo 10 min

- Reposo en camillas de infrarrojo o en camas de agua: 10 min.
- Relajación e ingesta de agua.

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 continuado de las actividades.

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:

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.
- Consultar precios.

CURSOS INTENSIVOS DE VERANO (Julio y Agosto):

Desde los 4 a los 36 meses.
- 5 sesiones de 30 minutos.
- De lunes a viernes en horario de mañana y tarde.
- Semanales.
- Consultar precios.

Desde los 3 a los 7 años.
- 10 sesiones de 30 minutos.
- De lunes a viernes en horario de mañana y tarde.
- Quincenales.
- Consultar precios.

ENTRENAMIENTO PERSONAL: **296 €**

- Bonos de 10 sesiones de 30 minutos.
- Consultar horarios.

RESISTENCIA, FLEXIBILIDAD Y FUERZA

Con más de 28 años de experiencia, el gimnasio de La Perla se fundamenta en un equipo de entrenadores profesionales que crean sus propios contenidos; clases dinámicas de más de 15 modalidades diferentes para ponerse en forma y máquinas TechnoGym de la línea Artis. Todo ello en un espacio privilegiado, situado en el centro de Donostia-San Sebastián, con vistas panorámicas a la bahía de La Concha y acceso directo a la playa.

Entradas de Día Gimnasio

TODOS LOS DÍAS *(Festivos incluidos)*

Adulto:
- 2 horas: **35 €**
- 3 horas: **40 €**
- 5 horas: **50 €** *(Acceso a talasoterapia incluido)*

Joven:
- 2 horas: **28 €**
  De 16 a 25 años. Presentando el DNI.

INFORMACIÓN DE INTERÉS

CADUCIDAD
Los bonos y vales tienen una validez de un año desde la fecha de compra.

Bonos Entradas de Día Gimnasio*

TODOS LOS DÍAS *(Festivos incluidos)*

Bono 10 sesiones
- 2 horas: **268 €**
- 3 horas: **303 €**

DE LUNES A VIERNES *(Festivos no incluidos)*

Bono 10 sesiones
- 2 horas: **229 €**
- 3 horas: **267 €**

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

Entrenamientos

ENTRENAMIENTO PERSONAL

Sesión individual:
- 30 min: **32 €**
- 45 min: **44 €**
- 1 hora: **53 €**

Bono 5 sesiones:
- 30 min: **151 €**
- 45 min: **209 €**
- 1 hora: **252 €**

Bono 10 sesiones:
- 30 min: **284 €**
- 45 min: **390 €**
- 1 hora: **473 €**

ENTRENAMIENTO PERSONAL EN AGUA DE MAR

- Sesión individual 45 min: **53 €**
- Bono 5 sesiones de 45 min: **252 €**
- Bono 10 sesiones de 45 min: **473 €**

NUESTRA SUGERENCIA
Añade a tu Entrenamiento Personal un Plan de Nutrición Deportiva por 85 €

Preparación Deportiva

PREPARACIÓN DEPORTIVA TRIMESTRAL ESPECÍFICA*

Optimiza el entrenamiento y la preparación deportiva individual en base a objetivos personales.

- PLAN LA PERLA: **220 €**
  Planificación trimestral deportiva personalizada + plan nutricional personalizado

** Incluye consulta médica y seguimiento. Consulta dietética y seguimiento mensual con analizador Tanita.*
Necesario presentar una prueba de esfuerzo.

SERVICIOS DE CORTESÍA LA PERLA

Gel de ducha

Secador de cabello

Taquillas de uso diario

Wifi

GIMNASIO

Planta 0

1 **RECEPCIÓN**

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

3 **VESTUARIO CHICAS**

4 **SALA WELLNESS:**
Entrenamientos personales.

5 **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.
- **Estiramientos:** balance, S.G.A. y yoga.

Entre planta 0 - 1

6 **ZONA FITNESS:** Peso libre

7 **ZONA FITNESS:** Kinesis

Entre planta - 1 - 2

8 **VESTUARIO CHICOS**

Planta - 2

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

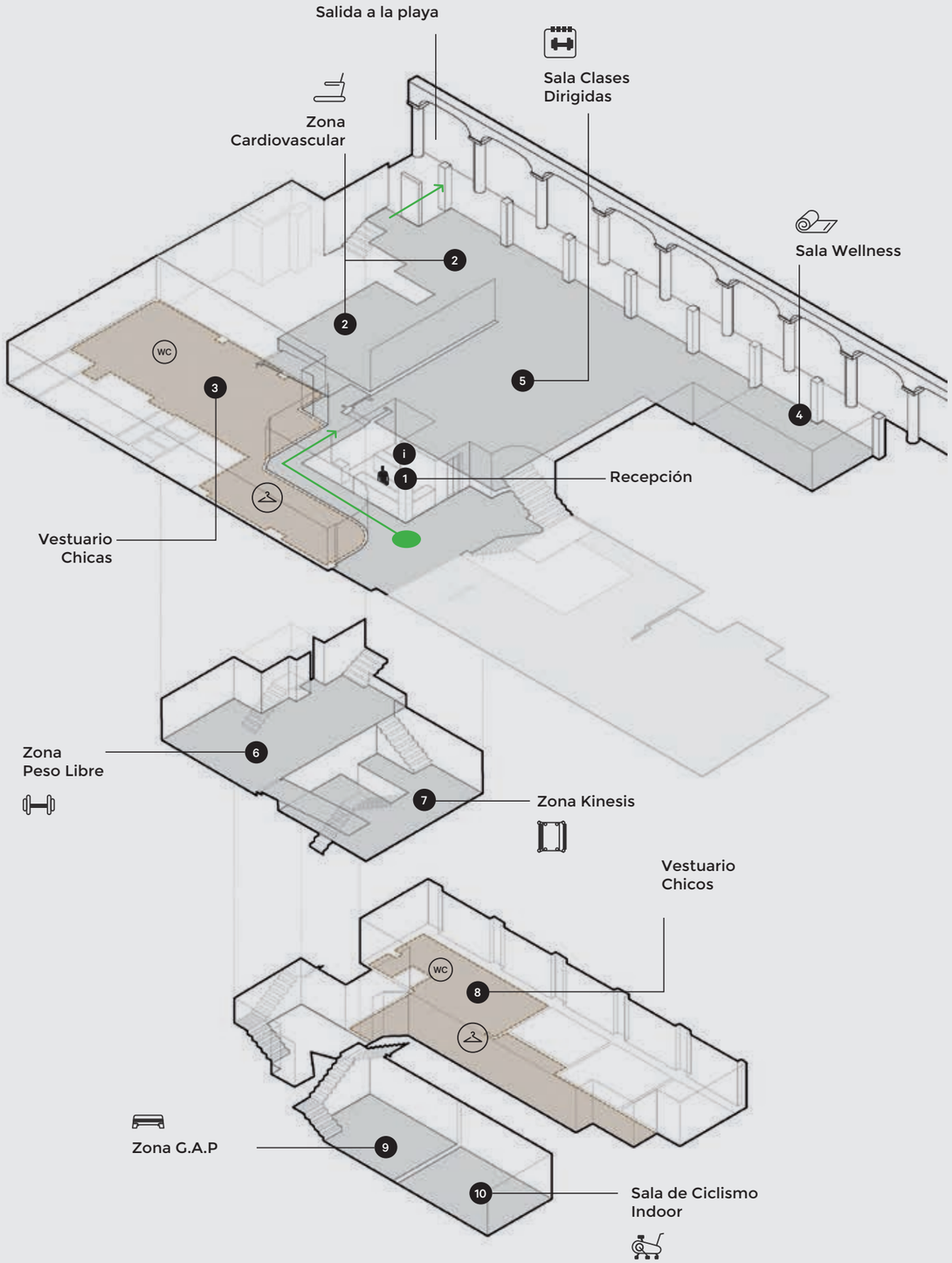
10 **SALA CICLISMO INDOOR:**
Método propio de trabajo LP Cycling.

Planta 0

Entre planta 0 - 1

Entre planta - 1 - 2

Planta - 2



Una experiencia 360°

Hacerse socio/a
Disponemos de dos modalidades de socios: Perla y Gym.
En función de la categoría, se podrá acceder al circuito talaso y sus actividades una vez por semana (socio Gym) o cuantas veces lo deseen (socio Gym Plus y Perla). El acceso al circuito de talasoterapia por parte de los socios del gimnasio permite completar su rutina deportiva con hidromasajes, sesiones de sauna o baños de agua fría que facilitan la recuperación muscular. Además están incluidas las clases de aquagym, aquafitness y la opción de entrenamiento cardiovascular y de fuerza dentro del agua.

Pack bienvenida
Todos nuestros socios tienen la oportunidad, al darse de alta, de recibir una valoración de su condición física. Se comienza por un análisis de la composición corporal, consulta deportiva y médica, e incluso, en el caso de que sea necesaria o se desee, una consulta estética. Este arranque se complementa día a día con un seguimiento personalizado de la evolución deportiva (a través de los instructores en sala) o, en el caso de necesitarla, una supervisión médica.

Para todos los gustos
El gimnasio de La Perla es un espacio versátil, abierto 362 días al año, en el que se pueden llevar a cabo entrenamientos individuales en sala, formar parte de más de una quincena de modalidades de clases dirigidas, o contratar cursillos específicos o sesiones de entrenamientos personales. Además, estas rutinas deportivas se pueden complementar con la práctica de aquagym, aquafitness y entrenamiento cardiovascular y de fuerza en la piscina de agua de mar.

A pie de calle
La Perla se ubica en el centro de Donostia-San Sebastián, en el corazón del paseo de La Concha, una situación tanto si se quiere llegar a pie, bicicleta, transporte público (varias líneas paran junto al acceso) o en coche, para el que hay varios aparcamientos privados en un radio de 500-1000 metros.

> Todos nuestros socios reciben, al darse de alta en el gimnasio, una prueba de valoración de su condición física

Entrenadores
El equipo de más de 10 entrenadores profesionales con método de trabajo propio trabaja a diario para que los usuarios puedan vivir una experiencia deportiva total. Mensualmente crean nuevos contenidos e introducen las últimas tendencias del mundo del fitness en las más de 15 modalidades de clases que imparten, así como en los entrenamientos diseñados para lograr la máxima efectividad, precisión y diversión.

Entrenamiento personal
Sesiones individuales o en pareja ideadas para conseguir objetivos de forma individualizada teniendo en cuenta las condiciones físicas y de salud. Entrenamientos que aportan apoyo psíquico y un vínculo de confianza entre cliente y entrenador. El entrenador conoce cada situación particular y sabe hasta dónde llegar, intentando entrenar al límite de forma segura.

Instalación

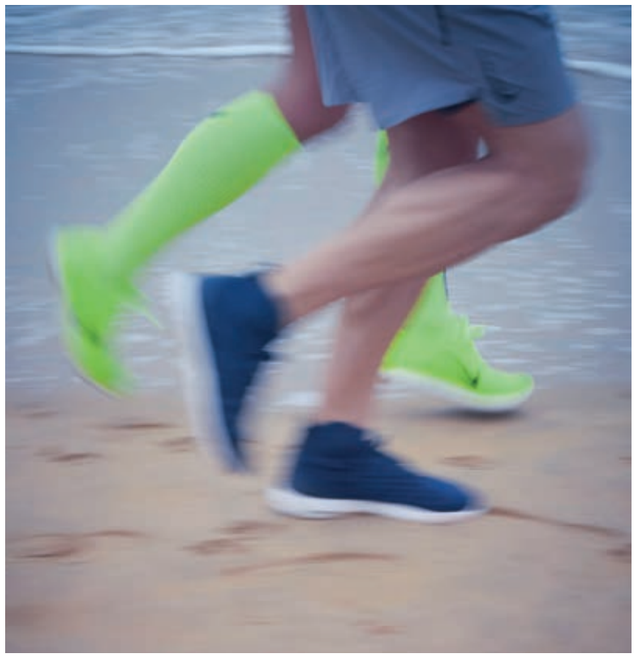
Indoor:
Equipado con máquinas de la línea Artis de Technogym de última generación, nuestro gimnasio cuenta con un gran estímulo para entrenar: la iluminación natural y las extraordinarias vistas panorámicas que tienen la mayoría de sus salas sobre la bahía de La Concha.

Outdoor:
Las instalaciones de La Perla se complementan con accesos directos a la playa y todo lo que ello conlleva: desde la posibilidad de practicar running por el propio paseo de La Concha o sobre la arena, caminar con el agua hasta la cintura o nadar en un entorno natural único.

“

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

”

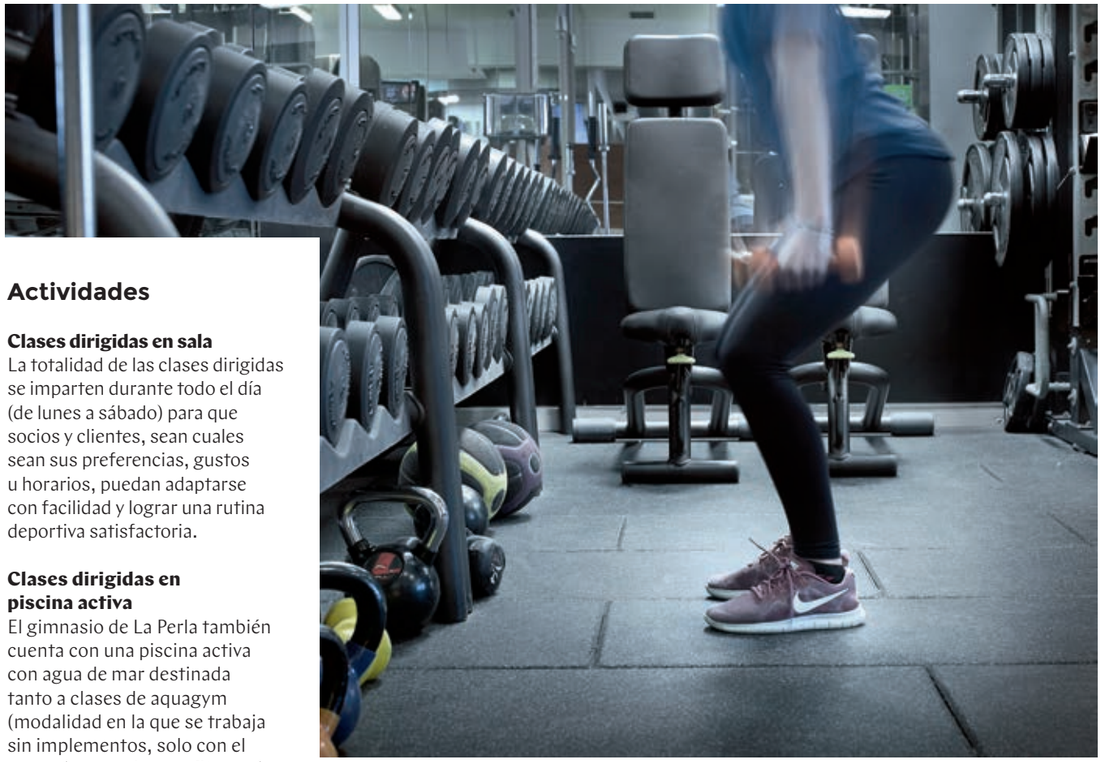


“

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

”

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



Actividades

Clases dirigidas en sala
La totalidad de las clases dirigidas se imparten durante todo el día (de lunes a sábado) para que socios y clientes, sean cuales sean sus preferencias, gustos u horarios, puedan adaptarse con facilidad y lograr una rutina deportiva satisfactoria.

Clases dirigidas en piscina activa
El gimnasio de La Perla también cuenta con una piscina activa con agua de mar destinada tanto a clases de aquagym (modalidad en la que se trabaja sin implementos, solo con el cuerpo) como de aquafitness (en la que sí se trabaja con material) y entrenamientos en máquinas subacuáticas cardiovasculares. La práctica deportiva en un entorno acuático, con el cuerpo dentro del agua, permite mejorar el rango de movimientos, disminuye el estrés de las articulaciones y ayuda a controlar mejor la respiración.

Otros servicios incluidos:

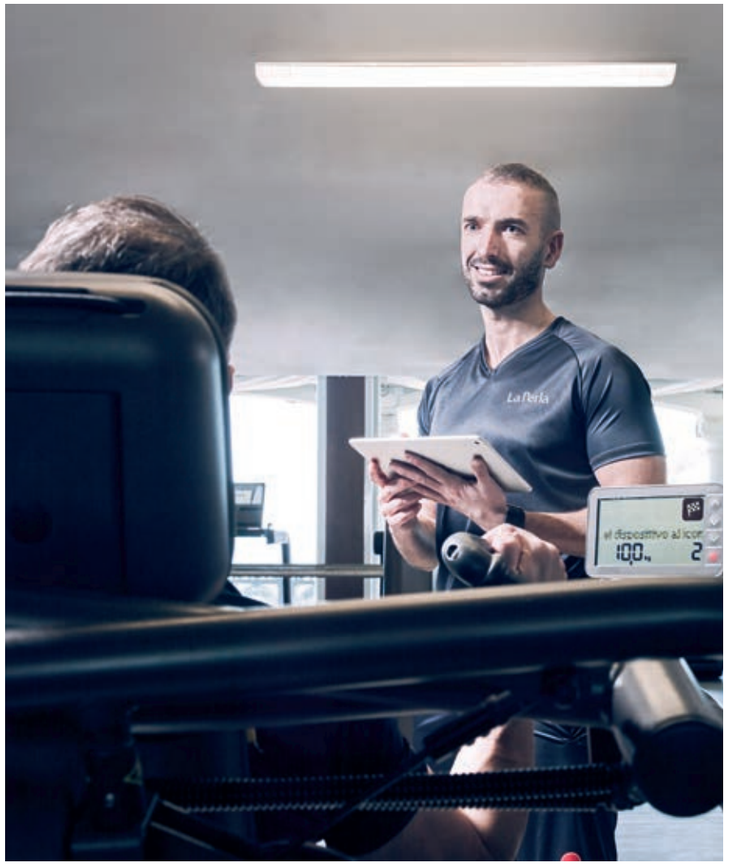
Entrenamientos digitales
Los entrenamientos digitales de La Perla son una extensión y un complemento de las clases presenciales y pueden seguirse a través de la plataforma My Wellness de Technogym. Las clases digitales abarcan todas las modalidades que se imparten en el gimnasio y permiten cumplir, con total efectividad, los servicios y programas de puesta en forma cuando no se puede acudir al gimnasio, en el lugar y el momento que cada socio desee. Estos han sido diseñados específicamente por el equipo de La Perla.

Otros servicios que se pueden contratar:

Yoga Mar
La Perla es uno de los escasos centros en los que se imparten prácticas de yoga acuático en una piscina de agua de mar. Esta modalidad de yoga se realiza con el cuerpo parcial o totalmente debajo del agua y tiene los mismos beneficios que el yoga tradicional (mejora la flexibilidad, la fuerza y el equilibrio, facilita la relajación) sin causar impacto en las articulaciones.

Equipos Deportivos
El gimnasio de La Perla está abierto a equipos deportivos (ya sean profesionales o amateurs) para que prueben nuevas rutinas en sus instalaciones, cambien de ambiente de trabajo, se ejerciten junto a la playa o, tras los entrenamientos, puedan llevar a cabo una sesión de recuperación en el circuito de talasoterapia.

Organizaciones y empresas
En La Perla se imparten varios cursos de prevención de lesiones derivadas del trabajo, todos ellos personalizados para diferentes sectores laborales. En los cursos se abordan los tres aspectos fundamentales sobre los que gira el wellness laboral: la ergonomía, la nutrición y la actividad física. Diseñamos un programa a medida con el objeto de mejorar el bienestar y la productividad de las personas. También se organizan sesiones de coaching grupal en las que, a través del deporte, se trabajan aspectos esenciales del mundo de la empresa como el liderazgo o el trabajo en equipo.



PARA EL CUERPO, PARA LA MENTE

Dedicarse un momento a uno mismo es un requisito fundamental para acariciar el equilibrio entre el cuerpo y la mente. Un momento para reflexionar, para relajarse o para cuidarse. El área de Salud crea las condiciones idóneas para construir uno de esos momentos, un espacio diseñado para sanar el cuerpo a través de una amplia gama de estímulos (hidromasajes en agua de mar, envolturas naturales o masajes manuales) y terapias que se enriquecen del conocimiento, la experiencia y el mimo del personal de La Perla.

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

El área de Salud es el espacio en el que beneficiarse de las propiedades terapéuticas asociadas al agua de mar: un lugar con más de 28 años de experiencia en el que se cuida el cuerpo utilizando elementos naturales, terapias manuales y la más moderna tecnología.
En la actualidad, este departamento autorizado como centro sanitario por la Consejería de Sanidad del Gobierno Vasco, ofrece tratamientos de masajes, fisioterapia, osteopatía, rehabilitación, terapias en agua de mar y nutrición clínica.

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

El hecho de ser un centro multidisciplinar proporciona a los profesionales de La Perla una visión global de 360 grados. Ello permite diseñar soluciones y tratamientos de una manera integral, coordinando los conocimientos y los diagnósticos de los médicos, fisioterapeutas, nutricionistas o preparadores físico-deportivos. De esta forma se dispensa un servicio completo, personalizado e integral, y se logran los objetivos deseados.

> “Valoramos y prescribimos según cada caso sesiones de rehabilitación en cabina o en piscina de agua de mar. La rehabilitación en agua de mar acelera la recuperación”

A ello hay que sumar unas instalaciones únicas en Donostia-San Sebastián que permiten materializar la referida filosofía 360º y están equipadas con lo último en aparatología médica y una piscina que permite llevar a cabo terapias en agua de mar como, por ejemplo, rehabilitaciones, recuperación de lesiones o, incluso, preparaciones deportivas.

> “Numerosos deportistas acuden a La Perla tras una competición para asegurarse una rápida y efectiva recuperación”

Nuestro servicio médico, tras una valoración clínica inicial, recomienda las técnicas y tratamientos más adecuados apoyándose en los profesionales y en la versatilidad de los servicios (terapias en agua de mar, terapias manuales o con aparatología específica) para recuperar la movilidad tras una lesión, tratar una mala cicatrización post-cirugía, lesiones musculares, tendinosas y periarticulares, prepararse y recuperarse físicamente antes y después de un parto, mejorar la circulación linfática o reducir la ansiedad y el estrés, por ejemplo.

La Perla es, también, un centro de referencia en dietética y nutrición, con planes y orientación nutricional (equilibrar el peso, corrección de hábitos alimentarios, dietas específicas, entre otros) y programas específicos de nutrición clínica, deportiva, infantil así como servicio de coaching nutricional.

Te invitamos a conocer, en las próximas páginas, toda nuestra variedad de tratamientos y programas para mejorar los pilares de tu salud y bienestar.

> El diagnóstico con ecografía nos permite abordar lesiones musculares, tendinosas y periarticulares.

> Las envolturas, con propiedades relajantes y terapéuticas, son uno de los tratamientos clásicos de talasoterapia

Talasoterapia

CHORROS / DUCHAS CON AGUA DE MAR

Agua de mar proyectada a diferentes presiones para tonificar, favorecer la circulación sanguínea y eliminar contracturas.

- Ducha escocesa / Chorro a presión: **35 €**
- Chorro subacuático en bañera hidromasaje: **45 €**

BAÑOS DE HIDROMASAJE CON AGUA DE MAR

Para combatir el estrés, drenar el organismo, nutrir la piel y mejorar el tono muscular.
Elige tu baño con sales del Mar Muerto, aceites esenciales, algas o sales marinas.

- Baño de hidromasaje: **41 €**

ENVOLTURAS

Envolturas peloides relajantes o terapéuticas a base de principios extraídos del mar. Una experiencia sensorial para evadirse en cuerpo y mente.

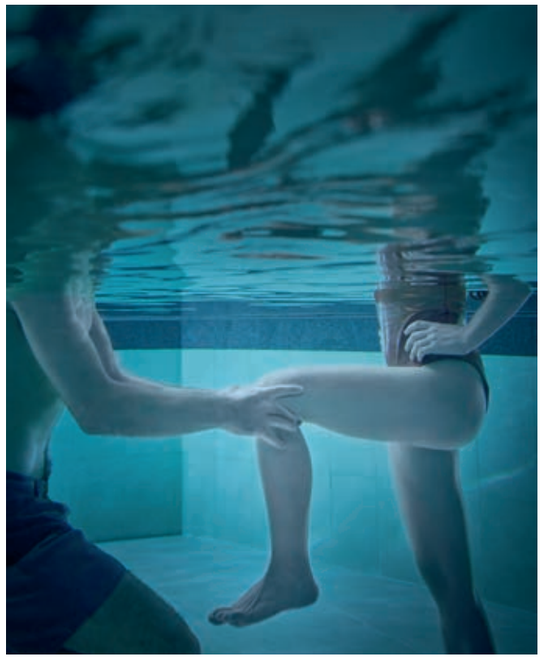
- Algas marinas (drenante): **45 €**
- Barros del Mar Muerto (descontracturante): **45 €**
- Especial marina: Barros + Algas (descontracturante-drenante): **45 €**
- Hidratante en crema de algas con aceites: **45 €**
- Envoltura a elegir con Masaje cráneo-facial antiestrés: **60 €**

INFORMACIÓN DE INTERÉS

BONOS
. 5 sesiones: 5% de descuento
. 10 sesiones: 10% de descuento

Terapias en Agua de Mar

Sesiones Individuales



REHABILITACIÓN EN AGUA DE MAR

Recupera 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.

- 50 min: **75 €**

DEPORTIVA POST-COMPETICIÓN

Recupera el sistema muscular y articular del estrés generado en la competición deportiva.

- 50 min: **75 €**

RELAJACIÓN CUERPO Y MENTE

Relajación muscular aconsejada para cuadros de estrés, ansiedad y bloqueos articulares.

- 40 min: **65 €**

Terapias en Agua de Mar

Sesiones Grupales (8 - 12 personas)

DOLENCIAS CRÓNICAS

Aconsejado para pacientes con patologías crónicas como enfermedades reumáticas, fibromialgia, linfedema, etc.

- Mensualidad 80 €/ 1 día por semana

DEPORTIVA PRE Y POST-COMPETICIÓN

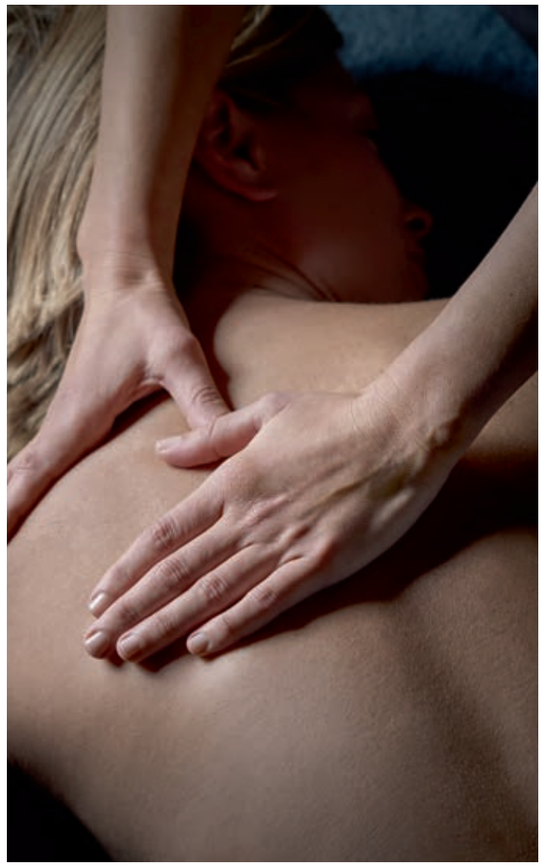
Dirigido a deportistas para preparar el sistema muscular y articular ante una competición deportiva. En procesos postcompetición acelera la recuperación muscular.

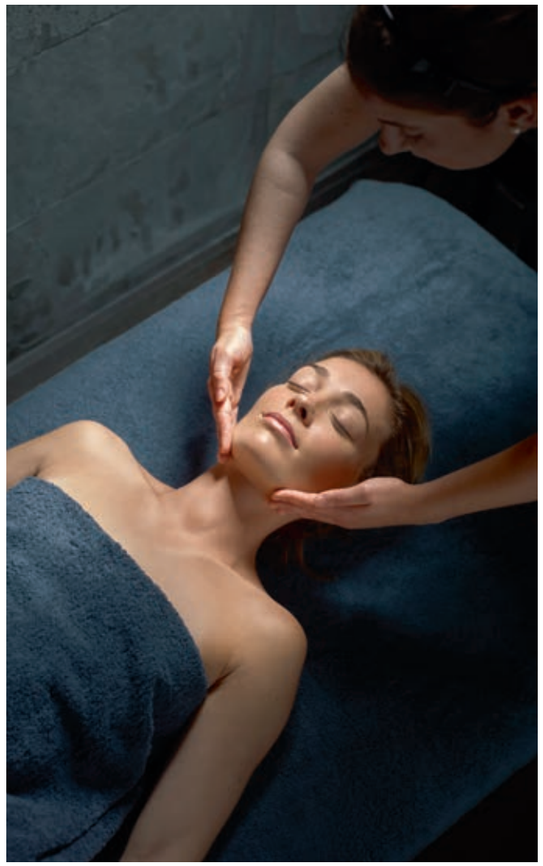
- Mensualidad 80 €/ 1 día por semana

ESCUELA DE ESPALDA

Indicado 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.

- Mensualidad 80 €/ 1 día por semana





MASAJES RELAJANTES

Masajes manuales acompañados de estímulos sensoriales para relajarse y acariciar el bienestar.

- Cráneo-facial antiestrés 25 min: **44 €**
- Relajante de pies 25 min: **44 €**
- Relax con aromaterapia:
  25 min: **44 €**
  50 min: **72 €**
- Relajante bajo agua de mar (Vichy) 40 min: **72 €**
- Relax La Perla 55 min: **72 €**
  Baño relajante con agua de mar + Masaje relax con aromaterapia 40 min.

MASAJES SENSORIALES DEL MUNDO

Masajes inspirados en técnicas de diferentes culturas y diseñados para evadirse, revitalizarse y lograr un equilibrio cuerpo y mente.

- Lomi-Juma hawaiano Spa Ritual 50 min: **82 €**
- Oriental con aceites esenciales y alga roja
  50 min: **82 €**
- Relajante con piedras calientes volcánicas
  50 min: **82 €**
- Tahití con saquitos de arena caliente y aceite Monoï 50 min: **82 €**

INFORMACIÓN DE INTERÉS

BONOS
. 5 sesiones: 5% de descuento
. 10 sesiones: 10% de descuento

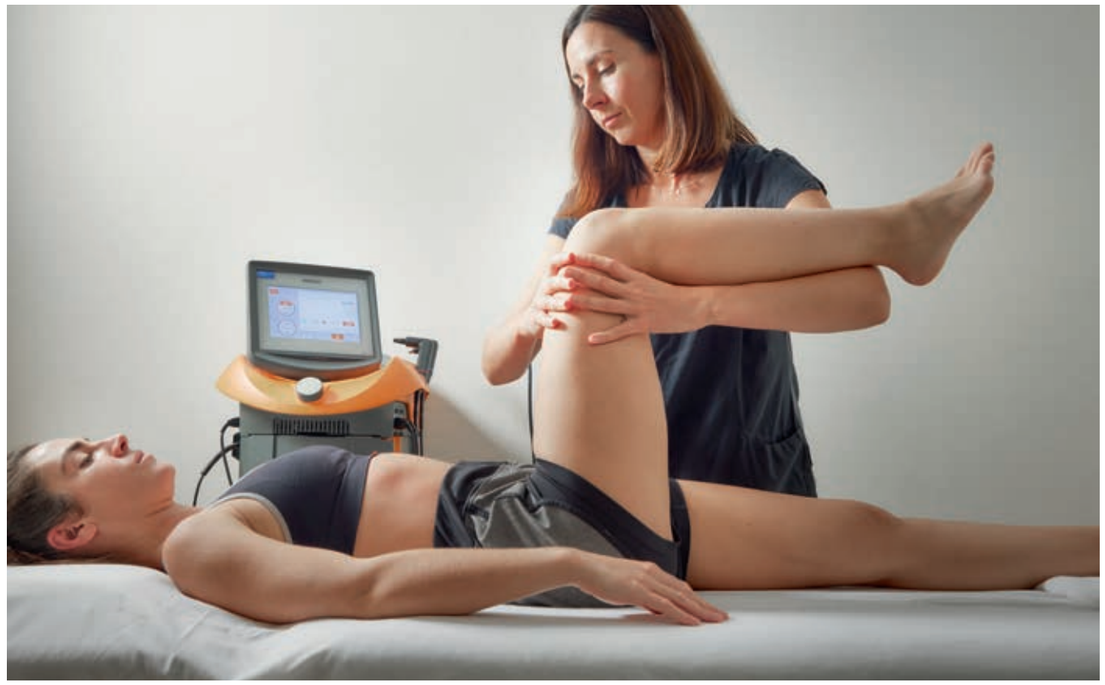
ACCESO CIRCUITO TALASO
Previamente al masaje, el acceso de 15 minutos al Circuito de Talasoterapia está incluido sin coste adicional con el fin de optimizar los beneficios del tratamiento.

MASAJES SALUD

Masajes terapéuticos, realizados por el equipo de fisioterapeutas y/o quiromasajistas, combinables con técnicas de agua de mar para aumentar su eficacia.

- Circulatorio 25 min: **45 €**
- Reflexología podal 55 min: **75 €**
- Terapéutico:
  25 min: **45 €**
  50 min: **75 €**
- Deportivo 40 min: **62 €**
- Drenaje Linfático: 55 min: **75 €**
- Drenaje Linfático La Perla 55 min: **75 €**
  Baño drenante con agua de mar + Drenaje linfático 40 min.
- Terapéutico La Perla 55 min: **75 €**
  Jet terapéutico + Masaje Terapéutico 40 min.

Fisioterapia y Rehabilitación



SERVICIOS MÉDICOS

Valoración clínica, diagnóstico y/o tratamientos de lesiones musculares, tendinosas y periarticulares.

- Consulta médica: **100 €**
- Consulta médica con ecografia: **120 €**

Infiltración ecoguiada:
- Con corticoide: **150 €**
- Con Hyalotend: **250 €**
- Con Hyalone: **325 €**
- Con Hymoviss: **375 €**
- Con PRP plasma: **425 €**

FISIOTERAPIA

Sesión de fisioterapia a través de medios naturales (talasoterapia, fototerapia), físicos (electroterapia), o mecánicos (masaje, movilización activa o pasiva, y gimnasia correctiva).

- 25 min: **45 €**
- 40 min: **65 €**
- 55 min: **75 €**

DRENAJE LINFÁTICO TERAPÉUTICO

Masaje suave, dirigido a diferentes zonas para mejorar la circulación linfática y facilitar la 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: **45 €**
- 40 min: **65 €**
- 55 min: **75 €**

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 o manuales (fisioterapia, osteopatía, drenaje linfático, masaje, movilización activa o pasiva, y gimnasia correctiva).

- 5 sesiones de terapia 25 min: **202 €**
- 10 sesiones de terapia 25 min: **389 €**
- 5 sesiones de terapia 1 h: **339 €**
- 10 sesiones de terapia 1 h: **638 €**

INDIBA ACTIV

Técnica para tratar lesiones agudas o crónicas de patología osteomuscular y tendinosa. Acelera la cicatrización y regeneración de los tejidos. Consigue una recuperación más temprana y eficaz de la lesión.

- 25 min: **45 €**
- 40 min: **65 €**
- 55 min: **75 €**

LPG ALLIANCE TERAPÉUTICO

Técnica con rodillos motorizados y succión cutánea para tratar fibrosis derivadas de una cirugía o lesión superficial. Mejora la elasticidad de la cicatriz y ayuda a deshacer las adherencias.

- 25 min: **45 €**

INFORMACIÓN DE INTERÉS

BONOS
. 5 sesiones: 5% de descuento
. 10 sesiones: 10% de descuento

ACCESO CIRCUITO TALASO
Previamente al tratamiento, el acceso de 15 minutos al Circuito de Talasoterapia está incluido sin coste adicional con el fin de optimizar los beneficios de la sesión.

NESA HEALTH-NESA SPORT
Terapia de neuromodulación

Tecnología especializada en la mejora de la calidad del sueño, el bruxismo, el dolor crónico, el estrés, la ansiedad y la fatiga muscular.

- Nesa 50 min: **55€**
- Nesa + Terapia manual 50 min: **75 €**
- Programa terapia del sueño personalizado: **consulta médica previa.**

WINBACK BACK3TX

La multifrecuencia combina tres corrientes en una sola sesión, ofreciendo una solución rápida y eficaz para las patologías más complejas, reduciendo el dolor crónico, la inflamación y mejorando la movilidad.

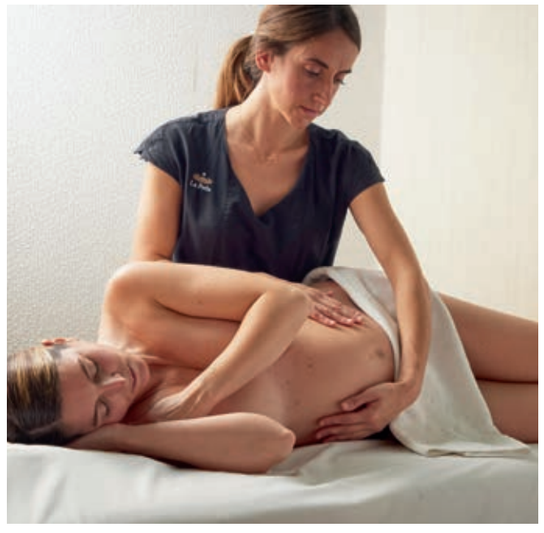
- 25 min: **45 €**
- 40 min: **65 €**
- 55 min: **75 €**

Nuestras marcas de confianza:

LPG endermologie · WINBACK AESTHETIC · INDIBA revitalizing lives · nesaWORLD

Futura Mamá

Pre-Natal



DRENAJE LINFÁTICO

Masaje específico para tratar problemas linfáticos y pesadez de piernas de las embarazadas. Su principal función es antiedematizante, para tratar inflamaciones y edemas.

Precio según diagnóstico.

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: **82 €**

CUIDADOS PREMAMÁ

Tratamiento antiestrías e hidratante, para mejorar la tonicidad de la piel del abdomen combinado con un masaje para piernas y espalda, que ayuda a aliviar los efectos de llevar un peso suplementario.

- 1 h 15 min: **107 €**

Nuestra marca de confianza: ME AND ME

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: Una sesión por semana. Sesiones de 60 minutos.

- 1 mes: **80 €**
- 3 meses: **200 €**

* Sesiones grupales (6-10 personas)

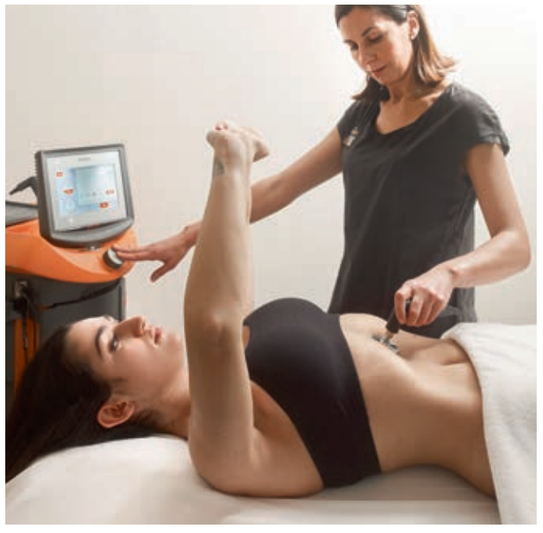
FUTURA MÁMA LA PERLA

OBJETIVOS: Antes del parto, acondicionamiento físico y preparación de la faja abdominal, mejora de los problemas circulatorios, y dolor de espalda.
TÉCNICAS:
1° Masaje terapéutico: Elimina el dolor de espalda
2° Terapia en agua de mar: Prepara y acondiciona el cuerpo y suelo pélvico
3° Consulta nutricional: Dieta para ti y tu bebé
4° Cuidados pre-mamá: Masaje circulatorio y tratamiento antiestrías
DURACIÓN:

- 4 sesiones : **294 €**

Nueva Mamá

Post-Natal



CICATRIZ CON LPG ALLIANCE / INDIBA ACTIV

Mejora la cicatriz de la cesárea a través de técnicas manuales y aparatologia.

Precio según diagnóstico.

GIMNASIA HIPOPRESIVA INDIVIDUAL

Los ejercicios hipopresivos, aumentan el tono de la faja abdominal en reposo, fortalecen el suelo pélvico, ayudan a reducir en poco tiempo el perímetro de la cintura y a mejorar los problemas lumbares.

- 1° Consulta: **75 €**
- Consulta de seguimiento: **45 €**

GIMNASIA POST-NATAL GRUPAL*

Clases dirigidas para mujeres, a partir de la cuarentena.
OBJETIVOS: Acondicionamiento general post-natal: trabajo abdominal, sobrepeso, trabajo perineal, ...
DURACION: Dos sesiones por semana.
Sesiones de 50 minutos.

- 1 mes: **130 €**
- 3 meses: **320 €**

* Sesiones grupales (8-12 personas).

MASAJE POST-NATAL

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

55 min: **75 €**

POST-NATAL LA PERLA

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:
1° Masajes (terapéutico, drenaje linfático, circulatorio, ...)
2° Tratamientos reductores, anticelulíticos
3° Entrenamientos y sesiones en gimnasio y piscina de agua de mar
4° Sesiones de fisioterapia y trabajo del suelo pélvico
5° Consulta nutricional pérdida de peso

DURACIÓN: Mes y medio después del alta ginecológica. (2 o 3 sesiones por semana)

- 6 sesiones: **475 €**
- 12 sesiones: **930 €**

“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”

Colegiada ASNADI 1876.

Nuestras marcas de confianza:

THALGO
LA BEAUTÉ MARINE

Nutergia
LABORATORIO
Nutrición Celular Activa

Dietética y Nutrición

PLAN NUTRICIONAL PÉRDIDA DE PESO

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

- 1° Consulta: **85 €**
- Consulta de seguimiento (online o presencial): **35 €**
- Bono de 4 consultas de seguimiento (online o presencial): **125 €**
- BONO PÉRDIDA DE PESO: 1ª consulta + 4 consultas de seguimiento: **195 €**

EDUCACIÓN Y ORIENTACIÓN NUTRICIONAL. HÁBITOS SALUDABLES.

- Estudio antropométrico y análisis de la composición corporal.
- Valoración de hábitos alimentarios y dudas nutricionales.
- Consejos nutricionales personalizados.
- Organización de la compra semanal con menús saludables personalizados.

- 1ª Consulta: **85 €**
- Consultas de seguimiento (online o presencial): **35 €**

PLAN COACHING NUTRICIONAL

Programa personalizado que ayuda a conseguir de manera fácil el objetivo deseado en relación a la alimentación.

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

TANITA: 20 €

Analizador corporal segmental que analiza la composición corporal y proporciona el porcentaje de agua, grasa y músculo en cada zona del cuerpo.

NUTRICIÓN CLÍNICA

Plan personalizado, tratamiento y seguimiento dietético para mejorar los síntomas de patologías tras diagnóstico médico.

Patologías: diabetes, obesidad, SIBO, alergias e intolerancias, celiaquía, hipertensión, hipo/hipertiroidismo, osteoporosis, gastritis, TCA (trastorno de la conducta alimentaria), etc.

- 1ª Consulta: **85 €**
- Consultas de seguimiento (online o presencial): **35 €**

NUTRICIÓN DEPORTIVA

Plan personalizado para mejorar el rendimiento deportivo, preparación de pruebas deportivas y recuperación postcompetición.

- Estudio antropométrico (protocolo ISAK)
- Plan de suplementación deportiva

- 1ª Consulta: **85 €**
- Consultas de seguimiento (online o presencial): **35 €**

NUTRICIÓN EN ETAPAS

Alimentación correcta para cada edad y prevenir la obesidad infantil.

- Infancia: hábitos saludables y prevención de la obesidad.
- Embarazo y lactancia.
- Menopausia.

- 1ª Consulta: **85 €**
- Consultas de seguimiento (online o presencial): **35 €**

ANTROPOMETRÍA: 30 €

Estudio antropométrico siguiendo el protocolo internacional ISAK (Sociedad Internacional para el avance de la Cineantropometría encargada del análisis de la composición corporal).
Útil para cualquier objetivo corporal, especialmente en deportistas para pretemporadas competitivas, hipertrofia...

VERSE BIEN, SENTIRSE MEJOR

Esa es la máxima del área de belleza: cuidar el cuerpo para que los beneficios de los tratamientos y programas sean visibles y, sobre todo, puedan sentirse. La Perla, un espacio de referencia en el mundo de la belleza, combina la experiencia y conocimientos de sus profesionales con las últimas tecnologías y una amplia gama de productos cosméticos de líneas marinas y firmas exclusivas.

Los tratamientos de belleza de La Perla se basan en tres pilares fundamentales: el saber hacer de manos profesionales con una dilatada experiencia, una cosmética natural de alta gama y el uso de tecnología de última generación.

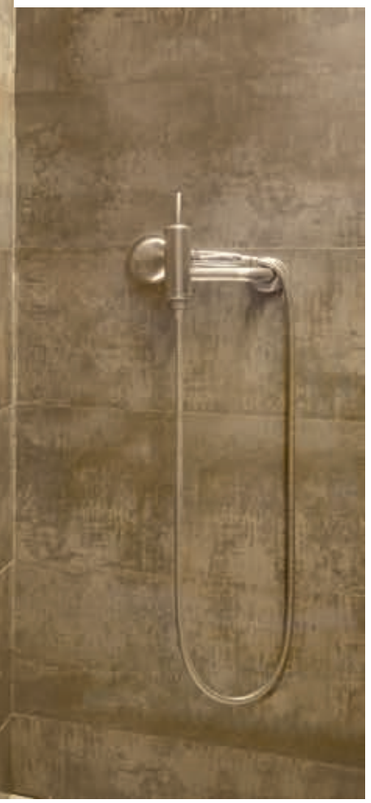
Todo comienza en un primer contacto con el equipo de dermoestética que realiza un estudio de la piel o las necesidades concretas de cada cliente, establece un diagnóstico gratuito y propone los tratamientos faciales, corporales o programas personalizados más adecuados.
A partir de ahí comienza a construirse la 'experiencia La Perla' cimentada en lograr unos resultados visibles y un servicio premium en un entorno único y relajante; un momento para uno mismo, un paréntesis de la realidad en el que se pone el foco única y exclusivamente en tu bienestar, tu cuerpo y tu desconexión.

Los tratamientos faciales engloban peelings e higienes, cuidados para los desgastes estacionales, para mitigar las consecuencias de la edad y para combatir el envejecimiento. Estos se completan con el uso de la aparatología más avanzada del mercado de marcas de referencia como Venus Legacy, Indiba Deep Care, Thalgoskin, LPG Alliance o Photocare.

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

Los tratamientos corporales, íntegramente diseñados por el equipo de La Perla, engloban una amplia gama de técnicas específicas para remodelar, drenar, atenuar la celulitis o reducir grasa localizada. La eficacia de estos radica en la combinación de técnicas de hidroterapia, con masajes manuales y aparatología de última generación.

La Perla también cuenta con programas personalizados, que se desarrollan en varios días o sesiones, para ponerse en forma, moldear el cuerpo, mejorar los hábitos alimenticios o perder peso. En muchos de estos casos, el departamento de belleza, fiel a la filosofía 360º, establece sinergias con otras áreas del centro como la talasoterapia, el gimnasio y el servicio de dietética y nutrición no solo para conseguir resultados eficaces sino para implantar nuevos hábitos saludables que garanticen un efecto duradero de los tratamientos.



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

BEAUTY SHOP

Los profesionales del área de Belleza de La Perla han seleccionado para sus clientes los mejores productos de sus marcas de confianza. Estos pueden ser adquiridos en el área de Belleza del centro o a través de la web.

Natura Bissé
Empresa española con más de 30 años de experiencia en el sector y una de las firmas líder en la industria de la cosmética mundial. Los productos de Natura Bissé ilustran a la perfección los valores de esta marca (innovación, perseverancia y curiosidad) que siempre ha trabajado muy estrechamente con spas o centros de belleza, recabando información de primera mano y perfeccionando sus cosméticos y rituales.

Thalgo
Firma creada en 1964, Thalgo es una plasmación de la visión personal de su creador, el farmacéutico André Bouclet. Este laboratorio francés pionero desarrolla sus productos partiendo de la idea de que el mar es una fuente de energía vital para el ser humano, capaz de regenerarlo física y mentalmente, de ahí su investigación constante y el uso de algas y extractos marinos en el ámbito médico y la talasoterapia.

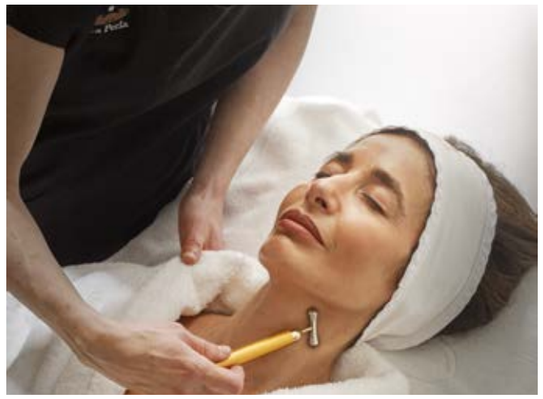
Evidens de Beauté
La cosmética antiedad de lujo de Evidens de Beauté nace en 2007 con el deseo de maridar, bajo un mismo nombre, el arte del Saho, el ritual de belleza japonés, y la elegancia francesa, ambas señas importadas por sus dos creadores: Eriko Nakamura y Charles-Edouard Barthes. Adaptados a todos los tipos de piel, incluso a las más sensibles, sus productos ofrecen resultados significativos y visibles a las pocas semanas de uso.

Me and me
Creada e ideada por la biofarmacéutica española Sonia Almela, Me and Me es una casa pionera de cosmética especializada en los 1.000 primeros días del bebé y la maternidad. Fundada en 2017, la empresa crea productos para tratar la piel con un alto grado de efectividad y protegerla de las alteraciones y transformaciones que sufre durante el embarazo y la lactancia.

Sçens Organic&Vegan
Marca comprometida con el medio ambiente que desarrolla sus cosméticos orgánicos y veganos certificados inspirados en la madre naturaleza.

Darling
Darling es una casa exclusiva especializada en productos para el cuidado de la piel expuesta al sol. Desde sus inicios, la marca ha apostado por dejar huella en el mundo del diseño, la moda y las tendencias. Una de sus señas de identidad es la fantástica textura de sus productos, formulados con múltiples ingredientes activos que aportan hidratación y, a la vez, garantizan un bronceado perfecto.

Tratamientos Faciales



PEELINGS E HIGIENES

- Peeling Flash luminosidad: **58 €**
  Exfoliación intensiva que atenúa las manchas, minimiza los poros, y devuelve a la piel toda su luminosidad.
- Higiene Carboxi The Cure: **87 €**
  Tratamiento que elimina las impurezas internas de la piel, hidrata, restaura y proporciona luminosidad.
- Diamond Cocoon: **108 €**
  Ritual a base de probióticos que oxigena, fortalece, detoxifica el cutis y revierte los efectos de la polución y el estrés

CUIDADOS ESENCIALES

- Contorno de ojos: **54 €**
  Técnica para reafirmar la zona ocular, drenar las bolsas, minimizar arrugas y aportar luminosidad a la mirada.
- Reafirmante cuello V-Neck: **65 €**
  Tratamiento para doble mentón, cuello y escote que rellena arrugas, reafirma la piel, define y devuelve la firmeza.
- Hidratación Belleza Marina: **88 €**
  Tratamiento para corregir desequilibrios de la piel que la restaura, hidrata, remineraliza en profundidad y recupera luminosidad.
- Detox con alga spirulina: **99 €**
  Experiencia a base de magnesio marino que aporta luminosidad y combate los primeros signos de la edad.
- Luminosidad Glow: **98 €**
  Tratamiento antioxidante y aclarante que aporta un extra de luminosidad a la piel.

Nuestras marcas de confianza:

THALGO LA BEAUTÉ MARINE
EVIDENS DE BEAUTÉ
NATURA BISSÉ Barcelona
LPG endermologie
VENUSCONCEPT
INDIBA revitalizing lives
WINBACK AESTHETIC
SCENS ORGANIC&VEGAN

CONSULTAS

CONSULTA DE ESTÉTICA
Diagnóstico gratuito para aconsejar los tratamientos de rostro y cuerpo más adecuados a las necesidades de cada persona.

CONSULTA DE ESTÉTICA ONCOLÓGICA
Diagnóstico gratuito para tratar la salud de la piel de los pacientes oncológicos y paliar algunos de los efectos secundarios derivados de los tratamientos.

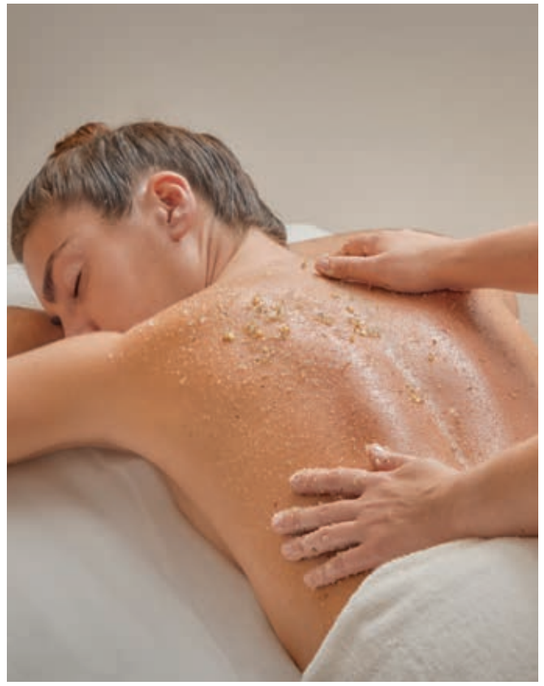
ANTIEDAD

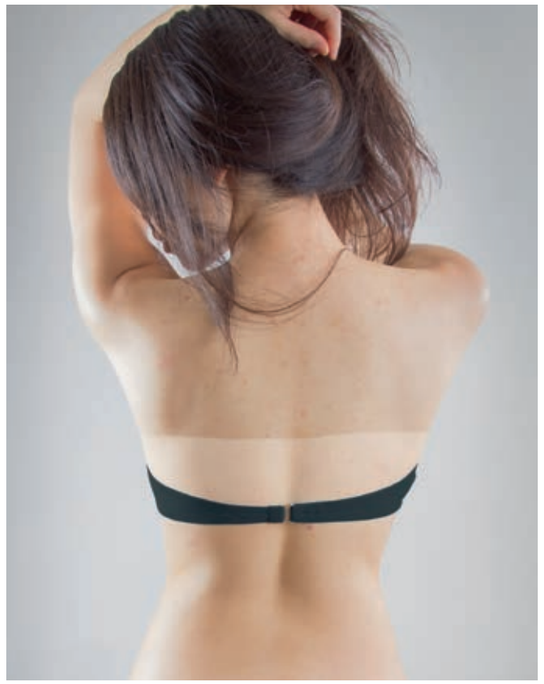
- Anti-arrugas Hyalu Procollagène: **107 €**
  Tratamiento antiedad que trata arruga por arruga combinando el complejo Hyalu-Procollagène con los Rollers Boosters de Thalgo.
- LPG Alliance Medical:
  Técnica antiedad Endermologie® para rellenar arrugas, reafirmar el tejido y aportar luminosidad a la piel.
  25 min. (contorno ojos, óvalo o cuello): **49 €**
  50 min. (rostro completo): **88 €**
  90 min (rostro, cuello y escote): **125 €**
- INDIBA Deep Care o WINBACK Back3TX:
  Tecnología para reafirmar, regenerar y tratar las arrugas de rostro y cuello a través de la radiofrecuencia.
  25 min (contorno ojos, óvalo o cuello): **49 €**
  50 min. (rostro completo): **88 €**
  90 min (rostro, cuello y escote): **125 €**
- Sesión de Facial Yoga Plan®: **160€**
  Clase de Yoga Facial individual adaptada a cada tipo de rostro y necesidades, destinada a enseñar los ejercicios faciales más adecuados según el perfil de la cara. Ejercicios de tonificación, automasaje con piedra Jade y Gua Sha, con pautas de mantenimiento en casa.

ANTIARRUGAS - REAFIRMANTES

- Reafirmante Silicium Lift Marine: **112 €**
  Tratamiento antiedad Face Fitness a base de algas, silicio y vitamina C. Rellena arrugas, tensa y aporta luminosidad.
- Rejuvenecimiento Exception Marine: **149 €**
  Lifting manual que remodela la estructura de la piel, reposiciona volúmenes y redibuja el contorno del rostro con activos marinos.
- Diamond Experience by Natura Bissé:
  Lifting manual a base de masajes regenerantes que ayuda a frenar el paso del tiempo y aporta luminosidad a la piel.
  Energy: **109 €**
  Multisensorial: **169 €**
- Lifting japonés Kobido by Evidens de Beauté:
  Ceremonia de belleza japonesa combinada con cosmética francesa que limpia, equilibra y rejuvenece la piel, confiriendo un tono radiante y corrigiendo la pérdida de firmeza.
  55 min. **115 €**
  90 min. **179 €**
- Venus Legacy-Radiofrecuencia MP2:
  Tratamiento reafirmante y antiarrugas realizado con tecnología de última generación a través de radiofrecuencia y pulsos magnéticos.
  25 min. (ojos, labios o cuello): **69 €**
  50 min. (rostro completo): **129 €**

Tratamientos Corporales





EXFOLIANTES

- **Exfoliante con sales del Mar Muerto: 49 €**
  Exfoliación activa que elimina las células muertas de la piel y aporta oligoelementos marinos dejando la piel tersa.
- **Peeling Citrus a la vitamina C+C: 49 €**
  Tratamiento de exfoliación a base de esencia de cítricos que aporta frescura y resulta ideal para renovar la piel en verano.
- **Peeling con fibras de coco y arena blanca: 49 €**
  Exfoliación corporal con principios activos de la Polinesia: flor de la vainilla, algomonoï, fibras de coco, arena blanca de playas de Tahití y sal marina.
- **Peeling de flores y sales marinas: 49 €**
  Peeling renovador y nutritivo al extracto de pétalos de algas y sales marinas que elimina toxinas, impurezas, células muertas o restos de bronceado.
- **Peeling Mar de Indias: 49 €**
  Tratamiento exfoliante que nutre, suaviza y exfolia la piel gracias a los aceites y la sal marina.

SOLARES

- **Bronceado DHA: 45 €**
  Bronceado uniforme por micropulverización con extracto 100% natural de caña de azúcar. Dermatológicamente testado, hipoalergénico y duración de 5 a 9 días.

Nuestras marcas de confianza:

WINBACK AESTHETIC · VENUSCONCEPT · NaturaBissé Barcelona · LPG endermologie · THALGO LA BEAUTÉ MARINE · INDIBA revitalizing lives · Ballancer

ANTICELULÍTICOS - DRENANTES

- **Presoterapia Ballancer: 39 €**
  Técnica de drenaje linfático mecánico que favorece la estimulación del sistema linfático y circulatorio.
- **Masaje anticelulítico La Perla: 45 €**
  Masaje modelador y anticelulítico que esculpe el cuerpo, atenúa la 'piel de naranja' y reduce volúmenes en zonas localizadas.
- **Masaje subacuático en baño drenante: 45 €**
  Chorro subacuático realizado en bañera de hidromasaje que moviliza la grasa localizada y activa la circulación.
- **BodySculpt Marino: 76 €**
  Tratamiento personalizado que remodela, reduce y reafirma el cuerpo, gracias a la tecnología Body-palp y la doble envoltura de algas frío/calor.
- **Modelaje corporal con drenaje: 82 €**
  Masaje manual con ventosas para remodelar el cuerpo, con un efecto drenante y detoxificante.

REDUCTORES - REAFIRMANTES

- **LPG Cellu M6 Alliance:**
  Tratamiento de remodelación corporal que permite la eliminación de grasas, mejorar la calidad de la piel y atenuar la celulitis.
  25 min: **45 €**
  50 min: **82 €**
- **Venus Legacy - Radiofrecuencia MP2**
  Tecnología reafirmante de última generación que remodela el cuerpo y lucha de forma eficaz contra la flacidez.
  25 min: **69 €**
  50 min: **129 €**
- **INDIBA Deep Care o WINBACK Back3TX:**
  Tratamiento indicado para la reafirmación de la piel, la remodelación corporal, la reducción de celulitis y tratamientos de pre y post-cirugía.
  25 min: **45 €**
  50 min: **82 €**

Programas Personalizados

PLAN INTENSIVO REDUCTOR

OBJETIVOS:

Lograr una reducción de peso, tonificar la musculatura, moldear el cuerpo, implantar una rutina deportiva y unos hábitos saludables.

INCLUYE:

+ Creación y diseño de un programa personalizado que combina varios tratamientos tras realizar una consulta estética y dietética.
+ Plan dietético-nutricional mensual con controles semanales.
+ Plan deportivo mensual personalizado en el Gimnasio La Perla.
+ Tratamiento semanal reductor anticelulítico o reafirmante personalizado según diagnóstico previo.

DURACIÓN:

1 mes: **440 €**

PLAN REDUCTOR ANTICELULÍTICO

OBJETIVOS:

Moldear el cuerpo, atenuar la celulitis, mejorar la circulación y tonificar la musculatura general.

INCLUYE:

+ Creación y diseño de un programa personalizado que combina varios tratamientos tras realizar una consulta estética y dietética.
+ Programa Reductor de 10 sesiones de 1 hora de duración cada uno, consistente en:
    - Tratamientos de hidroterapia con chorros, envolturas y baños.
    - Tratamientos reductores específicos con aparatología: vacumterapia, LPG, Indiba, presoterapia Ballancer, etc.
    - Masajes reductores, anticelulíticos o drenaje linfático, según diagnóstico.

DURACIÓN:

10 sesiones (2 o 3 por semana): **675 €**

PLAN REDUCTOR ANTICELULÍTICO INTEGRAL

OBJETIVOS:

Conseguir una puesta en forma integral, combinando ejercicio físico, hábitos nutricionales adecuados y un programa personalizado de tratamientos estéticos.

INCLUYE:

+ Creación y diseño de un programa personalizado que combina varios tratamientos tras realizar una consulta estética y dietética.
+ Plan dietético-nutricional trimestral con controles semanales.
+ Plan deportivo trimestral personalizado en el Gimnasio La Perla
+ Programa Reductor de 10 sesiones de 1 hora de duración cada uno, consistente en:
    - Tratamientos de hidroterapia con chorros, envolturas y baños.
    - Tratamientos reductores específicos con aparatología: vacumterapia, LPG, Indiba, presoterapia Ballancer, etc.
    - Masajes reductores, anticelulíticos o drenaje linfático, según diagnóstico.

DURACIÓN:

3 meses: **1.130 €**

NUESTRA GASTRONOMÍA, NUESTRA BAHÍA

Emplazados en un espacio privilegiado de Donostia-San Sebastián, con vistas a la bahía de La Concha, el restaurante La Perla, su cafetería y tres terrazas conforman una propuesta gastronómica única. Una cocina honesta con las raíces, la tradición vasca y el producto de temporada, sin renunciar a un necesario toque de vanguardia en todos los platos. La carta incluye además opciones saludables para quienes deseen completar sus experiencias en el circuito de talasoterapia, gimnasio o tratamientos.

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

Restaurante La Perla

La principal propuesta gastronómica es el restaurante con un amplio mirador panorámico y especializado en una cocina de cercanía y raíces vascas, tanto en sus recetas como en su abanico de materias primas. La carta ofrece una cuidada selección de productos de temporada de proveedores locales, preparados según la tradición culinaria autóctona (tanto la vasca como la donostiarra) y actualizados con el toque justo de innovación.

El Restaurante es, a su vez, una extensión de la filosofía saludable de las diferentes áreas de nuestro centro por lo que su carta, siempre flexible, cuenta con opciones sin gluten y vegetarianas o para aquellos comensales que deseen seguir una dieta concreta.

Quien quiera vivir una experiencia 360° y combinar el circuito de talasoterapia o los tratamientos individuales de salud y belleza con la propuesta gastronómica puede conocer los detalles en la sección de Experiencias Delicatessen.

Asimismo, el restaurante es lugar de encuentro tanto para momentos íntimos como para grupos. El equipo cuenta con una amplia experiencia en la organización de eventos y reuniones. Los comedores y terrazas se pueden adaptar a cualquier necesidad a la hora de celebrar un acontecimiento entre amigos o familiares, una comida o cena de negocios o una ocasión especial como una boda o un cumpleaños.

> “El restaurante es lugar de encuentro, momentos íntimos o celebraciones de grupos”

Nuestros Menús

Menú de Temporada*
De lunes a viernes, no festivos

Menú Degustación *
Todos los días, incluidos festivos.

¡Consulte Planes Delicatessen en la sección Experiencias!

* Se sirve en el restaurante panorámico (comedor). No se sirve en la terraza.

Consultar disponibilidad según temporada y sujeta a horarios

Bar y Cafetería

El bar y cafetería es un lugar de referencia en el paseo de La Concha, tanto si se quiere comenzar el día con su amplia variedad de desayunos como si se quiere tomar un tentempié en su barra de pinchos, o comer o cenar con una variada carta de raciones, ensaladas y platos.

> Cocina vasca con un giro moderno y una apuesta constante por el producto de temporada

> En la barra se pueden encontrar pinchos novedosos y propuestas clásicas de la llamada 'cocina en miniatura'.

“La Perla cuenta con tres terrazas de situación y vistas privilegiadas, un espacio único en la ciudad en el que poder comer o beber algo junto a la icónica barandilla de La Concha”

Las terrazas

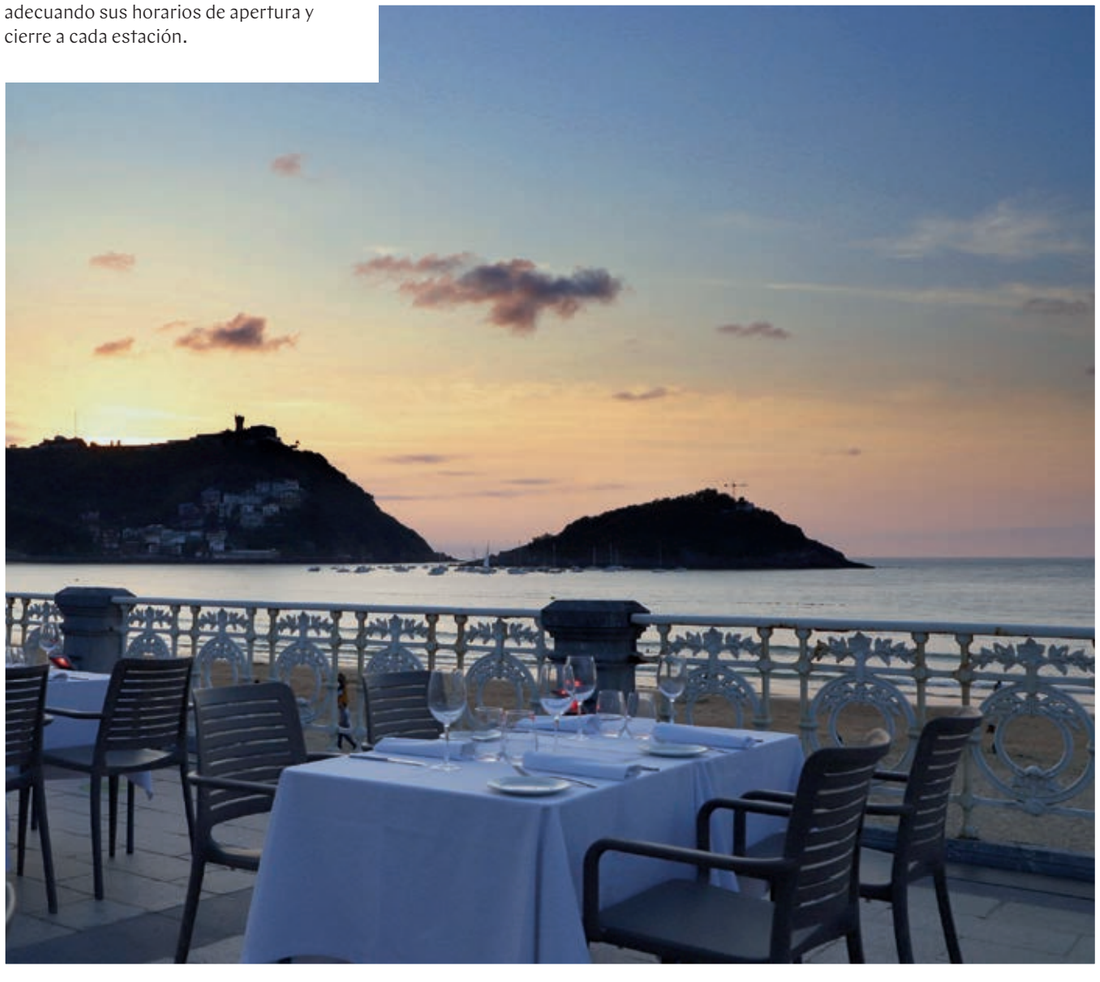
La **Terraza Igueldo**, la más occidental y próxima a ese monte, es el oasis idóneo para desconectar, tomar algo relajadamente y contemplar las puestas de sol en la bahía de La Concha. Ambientada con cómodos sofás, decoración vegetal, Igueldo es ideal para tomar un vermú o un aperitivo antes de comer, reposar a media tarde o dar la bienvenida a la noche con su carta de combinados, cócteles y sus afamados mojitos. En los meses cálidos, la Terraza Igueldo acoge una abultada agenda de actuaciones en directo, tanto de grupos musicales como de actuaciones de DJs locales.

La **Terraza Santa Clara**, situada en el medio de las tres como la isla de la que toma su nombre, es la más versátil. En ella se puede desayunar, tomar el aperitivo, merendar, comer o cenar, con una variada carta. La terraza Santa Clara permanece abierta todo el año, adecuando sus horarios de apertura y cierre a cada estación.

La **Terraza Urgull** está especializada en 'fast good' y orientada a un público muy amplio que desea pasar un rato distendido comiendo con vistas al mar, hacer una pausa en un intenso día de playa o cenar algo informal. Su carta es muy variada (sándwiches, ensaladas o hamburguesas) y en ella se trabaja, también, el producto de cercanía. Urgull es la más desenfadada de nuestras terrazas y abre en los meses de primavera y verano.

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

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



LAS VENTAJAS DE SER SOCIO/A

Formar parte de un centro con una visión de la salud de 360º tiene numerosas ventajas. Ser socio/a de La Perla permite, además, disfrutar de unas instalaciones en un emplazamiento único con terrazas, restaurante, cafetería, gimnasio, talasoterapia y centro de salud y belleza integrados, así como precios especiales y descuentos.

Ventajas y descuentos para socios

Salud y Belleza*

- **10%** de descuento en **tratamientos** individuales.
- **10%** de descuento en productos de **cosmética.**
- **5%** de descuento **en experiencias y bonos.**
  No aplicable en bonos de entrenamiento personal ni de circuito de talasoterapia.

Cafetería y Terrazas*

- **10%** de descuento en **consumiciones.**

Circuito de Talasoterapia*

- **50% de descuento en la entrada extra.**
  De lunes a viernes excepto festivos.

Gimnasio*

- **50% de descuento en la entrada extra.**
  De lunes a viernes excepto festivos.
- **10% de descuento en preparación deportiva específica trimestral.**

* Todas las ventajas y descuentos son para uso propio de los socios

Regalo Pack Bienvenida

La Perla entiende la salud y el bienestar desde una perspectiva global y 360° por lo que todas sus áreas y servicios se complementan, interrelacionan y trabajan de manera colaborativa para brindar los mejores resultados a sus clientes. El Pack Bienvenida incluye:

- **Consulta Médica**
- **Consulta Deportiva**
- **Consulta Estética**
- **Análisis de la Composición corporal**
- **50% descuento** en un primer tratamiento de salud o belleza

Socio Gimnasio

SOCIO GYM

Acceso al gimnasio: todos los días
Acceso a la talasoterapia: una vez por semana *(excepto fines de semana y festivos. No acumulable por semanas)*.

- Mensual: **92 €**
- Trimestral: **247 €** (82,33 € / mes)
- Semestral: **458 €** (76,33 € / mes)
- Anual: **892 €** (74,33 € / mes)

SOCIO GYM PLUS

Acceso al gimnasio: todos los días
Acceso a la talasoterapia: todos los días *(excepto fines de semana y festivos).*

- Mensual: **108 €**
- Trimestral: **292 €** (97,33 € / mes)
- Semestral: **540 €** (90 € / mes)
- Anual: **1.053 €** (87,75 € / mes)

SOCIO GAZTE GYM PLUS

- Mensual: **67 €**
  De 16 a 25 años

TAQUILLAS

- De uso diario: Gratuitas
- De uso privado: **124 €** (Alquiler anual)

Por razones de eficacia y comodidad es necesario domiciliar el pago de las cuotas a partir del segundo mes.

SERVICIOS DE CORTESÍA LA PERLA

- Gel de ducha
- Secador de cabello
- Taquillas de uso diario
- Wifi

Socio Talasoterapia

Modalidades

SOCIO TALASO LUNES A VIERNES

Acceso a la talasoterapia de lunes a viernes.
Acceso al gimnasio : una vez por semana (excepto fines de semana y festivos). No acumulable por semanas.

- Mensual: **79 €**
- Trimestral: **217 €** (72,33 € / mes)
- Semestral: **420 €** (70 € / mes)
- Anual: **819 €** (68,25 € / mes)

SOCIO TALASO DE LUNES A DOMINGO

Acceso a la talasoterapia todos los días.
Acceso al gimnasio: una vez por semana (excepto fines de semana y festivos). No acumulable por semanas.

- Mensual: **99 €**
- Trimestral: **275 €** (91,66 € / mes)
- Semestral: **536 €** (89,33 € / mes)
- Anual: **1.038 €** (86,50 € / mes)

TAQUILLAS

- De uso diario: Gratuitas
- De uso privado: **124 €** (Alquiler anual)

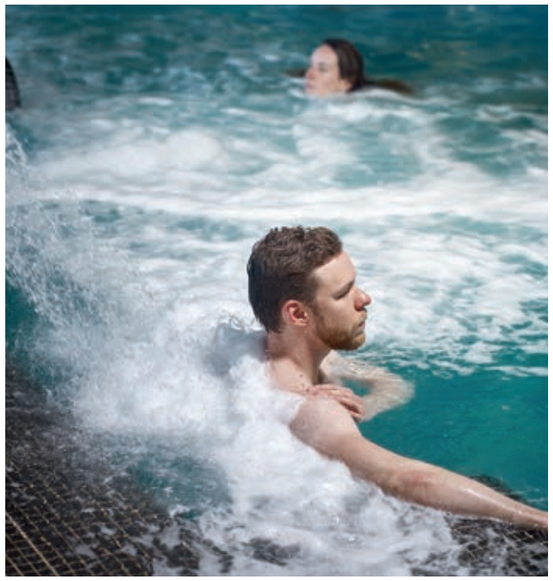
SERVICIOS DE CORTESÍA LA PERLA

Gel de ducha · Secador de cabello · Secador de bañadores · Taquillas de uso diario

Por razones de eficacia y comodidad es necesario domiciliar el pago de las cuotas a partir del segundo mes.

Socio Perla (Talasoterapia y Gimnasio)

Modalidades



SOCIO PERLA FAMILIAR

Acceso al gimnasio y a la talasoterapia todos los días.

- Mensual mayor de 25 años: **102 €**
- Mensual menor de 25 años: **59 €**

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

SOCIO PERLA

Acceso al gimnasio y a la talasoterapia todos los días.

- Mensual: **140 €**
- Trimestral: **389 €** (129,66 € / mes)
- Semestral: **759 €** (126,50 € / mes)
- Anual: **1.468 €** (122,33 € / mes)

TAQUILLAS

- De uso diario: Gratuitas
- De uso privado: **124 €** (Alquiler anual)

SERVICIOS DE CORTESÍA LA PERLA

Gel de ducha · Secador de cabello · Secador de bañadores · Taquillas de uso diario · Wifi

Por razones de eficacia y comodidad es necesario domiciliar el pago de las cuotas a partir del segundo mes.

PLANES RECOMENDADOS

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.

Experiencias Dúo

SPA DÚO 2 h 30 min: 171 € N°1 EN VENTAS
Precio para dos personas en cabina doble

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

WELLNESS DÚO 1 h 30 min: 218 €
Precio para dos personas en cabina doble

+ Baño relajante efervescente azul intenso
+ Masaje SPA Lomi Juma Hawaiano

SPA SPORT DÚO 5 h: 210 €
Precio para dos personas en cabina doble

+ Gimnasio
+ Circuito de Talasoterapia
+ Masaje deportivo

Experiencias Wellness

SENSITIVO SPA 3 h: 111 €

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

ENCANTO MARINO 3 h: 112 € N°1 EN VENTAS

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

MAR MUERTO LA PERLA 1 h 30 min: 117 €

+ Baño antiestrés con sales del Mar Muerto
+ Envoltura de barros del Mar Muerto y algas marinas
+ Masaje relajante antiestrés

Experiencias Rituales del Mundo

RITUAL ISLAS PACÍFICAS 2 h: 165 € N°1 EN VENTAS

+ 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 MAR DE INDIAS 2h: 165 €

+ Escala Egipcia: Baño de leche hidratante Cleopatra
+ Escala Laos: Peeling con jengibre y alga roja
+ Escala Indú : Masaje oriental cocooning con aceites esenciales ayurvédicos

DIAMOND WELL-LIVING EXPERIENCE 2 h: 165 €

+ Baño hidromasaje con aceites personalizados
+ Peeling con sales marinas, polvo de arroz y semillas de uva
+ Masaje envolvente con aloe vera, extracto de lima y aromaterapia

Experiencias de Salud

CIRCULATORIO
PIERNAS CANSADAS 1 h 30 min: 118 €

Indicado para pesadez, hinchazón,retención...

+ Baño hidromasaje drenante
+ Envoltura de algas
+ Masaje circulatorio

DEPORTIVO
DESCARGA DE PIERNAS 1 h 30 min: 118 €

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

+ Chorro a presión terapéutico
+ Masaje terapéutico de descarga
+ Presoterapia

DOLOR DE ESPALDA N°1 EN VENTAS
ESPALDA SANA LA PERLA 1 h 30 min: 118 €

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

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

Experiencias de Belleza

RITUAL CLEOPATRA 1 h 30 min: 121 €

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

LA PERLA CITRUS EXPERIENCE
1 h 30 min: 173 €

N°1 EN VENTAS

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

RITUAL ORGANIC & VEGAN LA PERLA
2 h 30 min: 245 €

+ Exfoliante con sales del Himalaya y del Mar Muerto y aceites esenciales
+ Envoltura de alga laminaria, limos y espirulina
+ Masaje Wood Therapy (maderoterapia)
+ Lifting facial antiedad

RED CARPET LA PERLA
1 h 30 min: 155 €

+ Ritual facial antiedad, luminosidad
+ Ritual corporal antiestrés

MEN EXPERIENCE 2 h: 156 €

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

ESCAPADA DE LUXE 2 h: 156 €

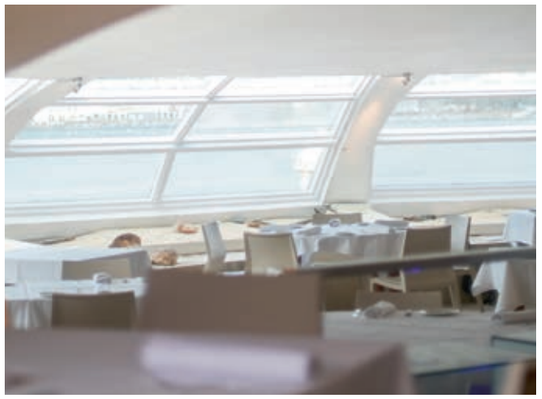
+ Peeling con pétalos de flores y sales marinas
+ Masaje hidratante con aceites esenciales
+ Hidratación facial con extracto de algas

RITUAL PRODIGE DES OCÈANS 2 h: 199 €

N°1 EN VENTAS

+ Ritual de belleza facial luminosidad
+ Ritual corporal sensorial relajante

Experiencias Delicatessen



TALASO + DESAYUNO: 40 €

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

TALASO + MENÚ: 78 €

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

RELAX Y BIENESTAR GOURMET: 120 €

N°1 EN VENTAS

De lunes a viernes, festivos no incluidos
+ Circuito de Talasoterapia 2 h
+ Envoltura detox con algas marinas
+ Menú de Temporada*

BIENESTAR Y SABORES: 92 €

N°1 EN VENTAS

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

GASTRONOMÍA, RELAX Y BIENESTAR: 131 €

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

GASTRONOMÍA Y WELLNESS: 165 €

Todos los días, incluidos festivos
+ Circuito de Talasoterapia 2 h
+ Masaje oriental con aceites esenciales y alga roja
+ Menú Degustación* La Perla

ⓘ

Consultar disponibilidad según temporada y sujeto a horarios

* MENÚ DEGUSTACIÓN Y DE TEMPORADA
Se sirven en el restaurante panorámico (comedor).
No se sirven en la terraza. Incluye bebida y café.

Cura Integral La Perla

La Cura Integral La Perla es la experiencia 360º por excelencia. Combina tratamientos de 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 2.500€

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 piscina de 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.

Circuito de Talasoterapia

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 la web, en recepción o por teléfono.
- Grupos a partir de 20 personas: para garantizar la entrada al centro es necesario efectuar reserva previa a través del Dpto. de Atención al Cliente.

COMPRAS

- Caducidad: Los bonos y vales tienen una validez de un año desde la fecha de compra.
- Devoluciones: No se admiten devoluciones.
- Cambios: Se permiten cambios presentando el ticket de compra. Plazo máximo 3 meses.

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 20 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 2,50€ en franjas de 30 minutos.
- Abierto todos los días excepto el 25 de Diciembre y el 1 y 6 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 15 € y de mujer 35 €.
- Venta gorro de tela: 3€ / Alquiler de toalla: 2€ / Alquiler de albornoz: 4€.
- En el alquiler de toalla y albornoz se requerirá un depósito de 10 €.
- 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.
- Las taquillas de uso diario es obligatorio dejarlas vacías y libres al finalizar la sesión llevándose todas las pertenencias.

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.
- Personas con problemas de salud o embarazadas deberán comunicarlo al personal del centro antes de entrar.
- En las piscinas encontrarán un monitor para ayudarles en caso de duda o necesidad.
- Además, disponemos de un vestuario especial para 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 Experiencias y Bonos. No aplicable a bonos de entrenamiento personal ni del circuito de talasoterapia.
- 10% de descuento en Tratamientos Individuales, Productos de cosmética y en la Cafetería y Terrazas para todos los socios.
- 50% de descuento en la entrada al Gimnasio para los socios de la Talasoterapia (de lunes a viernes excepto festivos).
- "Pack de Bienvenida". Incluye consulta médica, deportiva y de estética, análisis de la composición corporal, y el 50% en un primer tratamiento de salud o belleza.

NORMATIVA

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

SERVICIOS

- Taquilla anual 124 €

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, se ventila con ventilación natural 5 veces al día durante 5 minutos.
- El resto del día: ventilación mecánica.

Gimnasio

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

- La empresa no se hace responsable de aquellos objetos que no hayan sido guardados dentro de las taquillas.
- Es obligatorio llevarse cada día las pertenencias, dejando libres y limpias las taquillas de uso diario y zonas comunes.

INFORMACION ÚTIL PARA LOS SOCIOS/AS.

DESCUENTOS

Exclusivamente para uso propio del socio y no aplicable sobre tarifas reducidas.

- 5% de descuento en Experiencias y Bonos. No aplicable a bonos de entrenamiento personal ni de circuito de talasoterapia.
- 10% de descuento en Tratamientos Individuales, Productos de cosmética y en la Cafetería y Terrazas para todos los socios.
- 50% de descuento en la entrada a la Talaso para los socios del Gimnasio (de lunes a viernes excepto festivos).
- "Pack de Bienvenida". Incluye consulta médica, deportiva y de estética, análisis de la composición corporal, y el 50% en un primer tratamiento de salud o belleza.

NORMATIVA

- Existe una normativa y reglamento de régimen interno para socios y usuarios con información útil, necesaria y de obligado cumplimiento que se firma al darse de alta en el caso de los socios y a su disposición en recepción para los usuarios. En caso de incumplimiento de estas normas, La Perla se reserva el derecho de admisión.
- El Centro se reserva el derecho a cerrar 15 días al año por revisiones técnicas.

SERVICIOS

- Taquilla anual 124 €

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, se realiza una ventilación natural después de cada clase.
- El resto del día: Ventilación mecánica.
- El fin de semana, las puertas permanecerán cerradas.

Salud y Belleza

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.
- 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.

COMPRAS

- Caducidad: Los bonos y vales tienen una validez de un año desde la fecha de compra.
- Devoluciones: No se admiten devoluciones.
- Cambios: Se permiten cambios presentando el ticket de compra. Plazo máximo 3 meses.

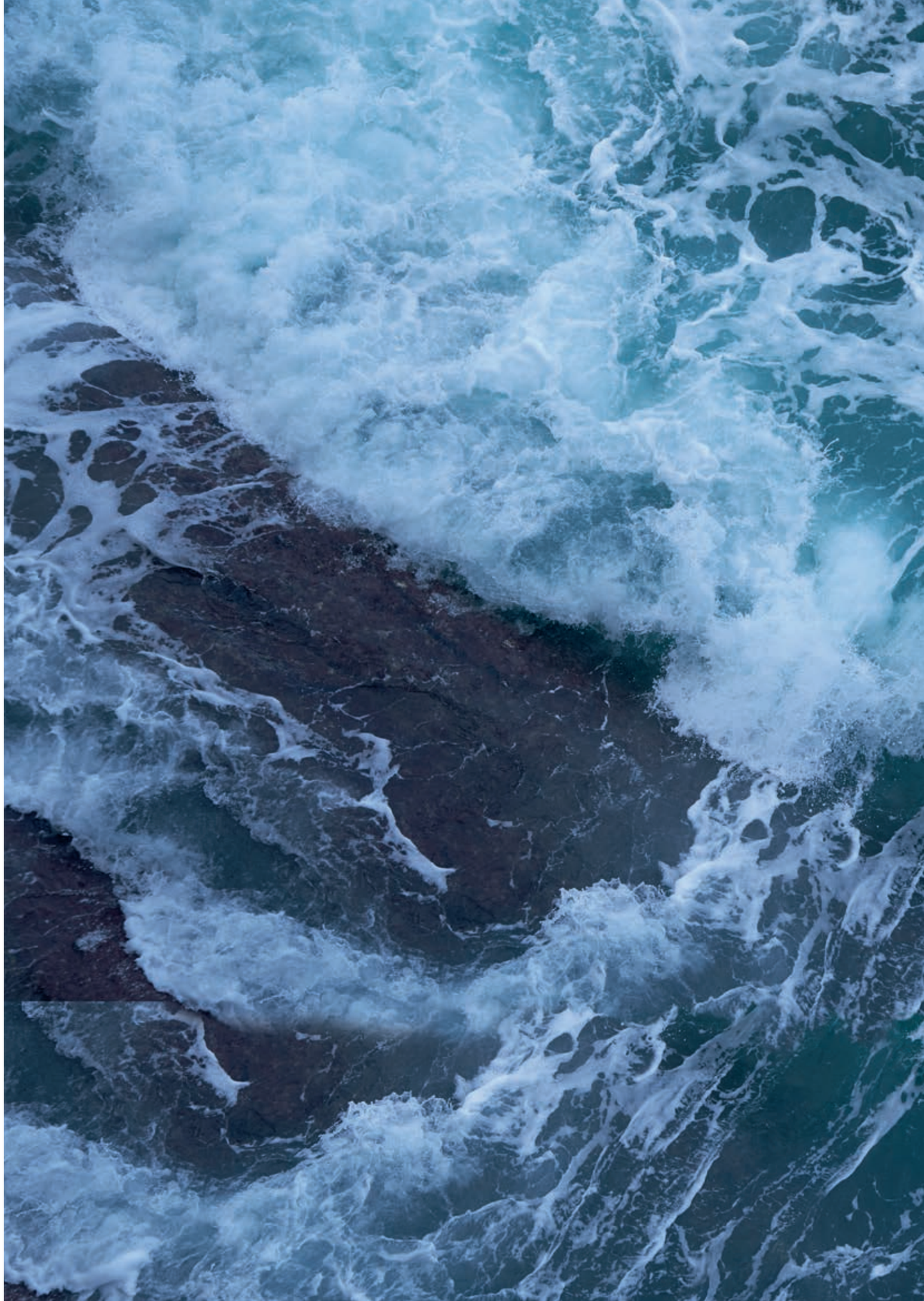
Abierto todos los días excepto el 25 de Diciembre, 1 y 6 de Enero.

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

Las imágenes de este catálogo son publicitarias.

Compra Online
www.la-perla.net/tienda

Reserva Talasoterapia y Restaurante Online
www.la-perla.net/reservas



Reserva Online
Talasoterapia y Restaurante
www.la-perla.net/reservas

Compra Online
www.la-perla.net/tienda

General:
info@la-perla.net
943 458 856

Restaurante:
restaurante@la-perla.net
943 462 484

Talasoterapia:
atencionalcliente@la-perla.net

Gimnasio:
gimnasio@la-perla.net

Salud y Belleza:
reservas@la-perla.net

Socios:
socios@la-perla.net

Iniciación Acuática para Bebés y Niños:
aquiaqua@la-perla.net

www.la-perla.net

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