

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.



04 **TALASOTERAPIA** OCÉANOS QUE CURAN

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



14 **DEPORTE** 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.



20 **SALUD** PARA EL CUERPO, PARA LA MENTE

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



32 **BELLEZA** VERSE BIEN, SENTIRSE MEJOR

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



40 **GASTRONOMÍA** NUESTRA GASTRONOMÍA, NUESTRA BAHÍA

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



46 **SOCIOS/AS** 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.



52 **EXPERIENCIAS** 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.



60 **INFORMACIÓN** PROTOCOLOS Y NORMATIVAS

TALASOTERAPIA

OCÉANOS QUE CURAN

El agua de mar lleva siglos utilizándose como remedio para despertar el bienestar de las personas. La Perla, uno de los mayores centros urbanos de talasoterapia de Europa, aúna los beneficios naturales de las aguas del Cantábrico con un emplazamiento privilegiado, asomado a una bahía única.

Las piscinas de relax, jacuzzi panorámico, saunas o camas de agua del circuito de talasoterapia te harán evocar aquello que un poeta griego dejó escrito: “La mar lava todos los males”.



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 reposo

Servicios

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

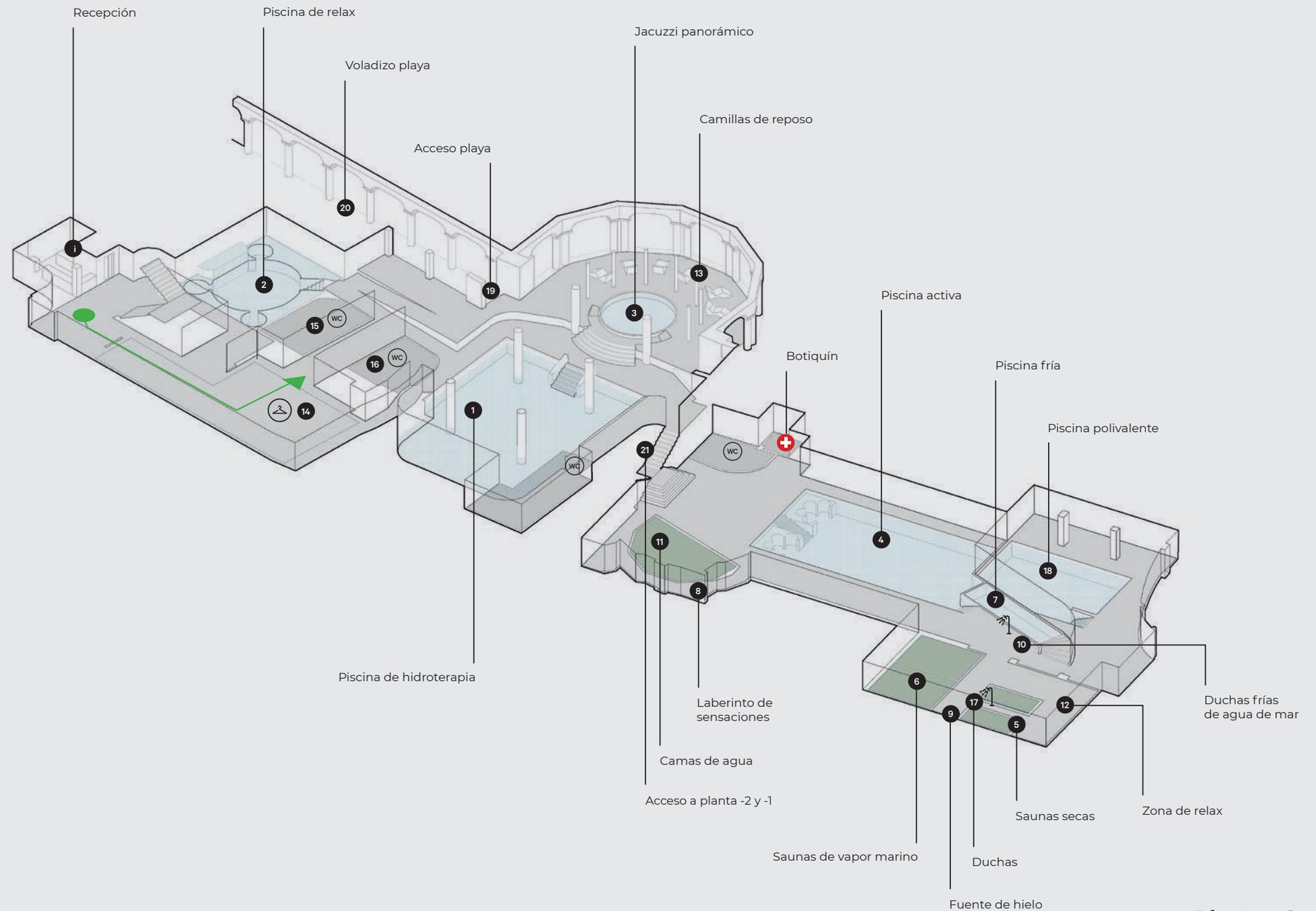
Exclusivo

- 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

CIRCUITOS RECOMENDADOS

La talasoterapia es un método terapéutico que utiliza elementos naturales del entorno marino para alcanzar un equilibrio 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

- En camillas de reposo o en camas de agua: 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



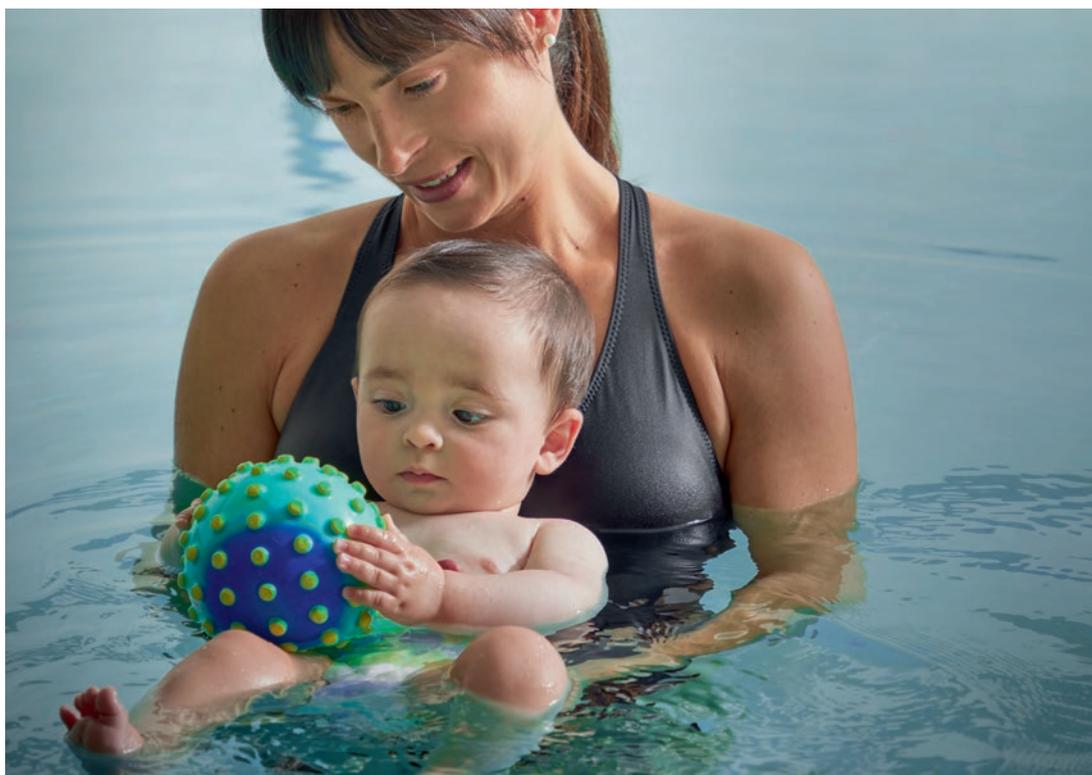
Jacuzzi panorámico 5 min

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



Reposo 10 min

- En camas de agua o en camillas de reposo: 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 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.

DEPORTE

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

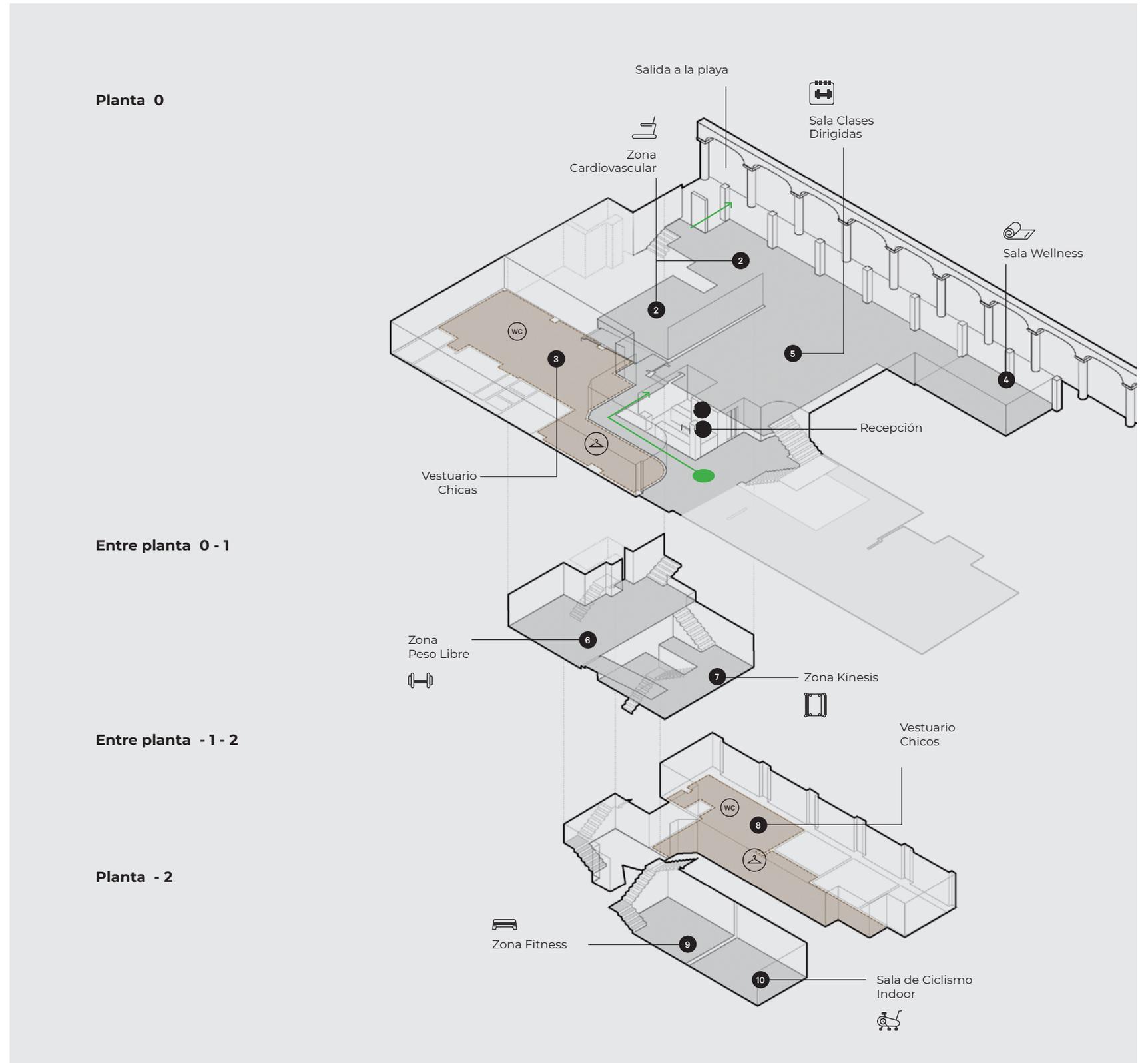
-  **6 ZONA FITNESS:** Peso libre
-  **7 ZONA FITNESS:** Kinesis

Entre planta - 1 - 2

-  **8 VESTUARIO CHICOS**

Planta - 2

-  **9 ZONA FITNESS:**
Peso libre y trabajo individual.
-  **10 SALA CICLISMO INDOOR:**
Método propio de trabajo LP Cycling.



SALUD

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.

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 €**
 - Relajante antiestrés 25 min: **44 €**
 - Relajante con aromaterapia 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 Monoí 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.*



SERVICIOS MÉDICOS

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

- Consulta médica: **100 €**
- Consulta médica con ecografía: **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

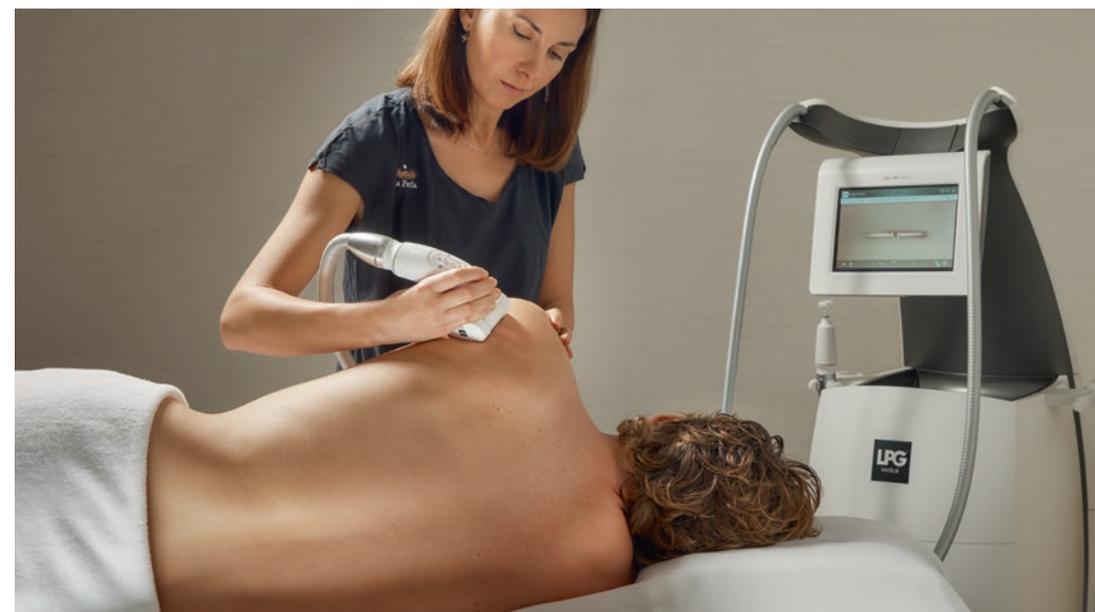
Masaje suave, dirigido a diferentes zonas para mejorar la circulación linfática y facilitar la eliminación de toxinas. Disminuye el edema, la inflamación y el dolor local. Efecto inmunológico adicional sobre el músculo. Esencial en post-cirugía con acumulación de líquido localizado.

- 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.

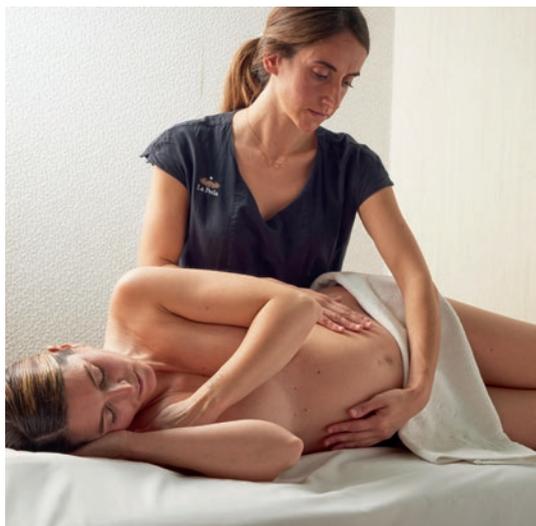
- 25 min: **45 €**
- 40 min: **65 €**
- 55 min: **75 €**

Nuestras marcas de confianza:



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 y duración 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.

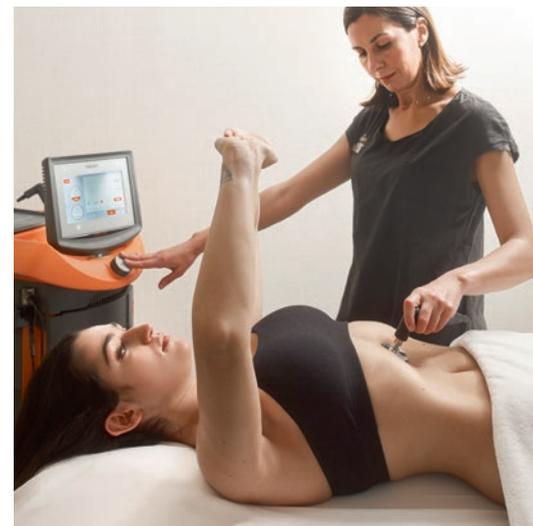
TÉCNICAS:

- 1º Masaje terapéutico: Elimina el dolor de espalda
 - 2º Terapia en agua de mar: Prepara y acondiciona el cuerpo y suelo pélvico
 - 3º Consulta nutricional: Dieta para ti y tu bebé
 - 4º 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 aparatología.

Precio y duración 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.

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

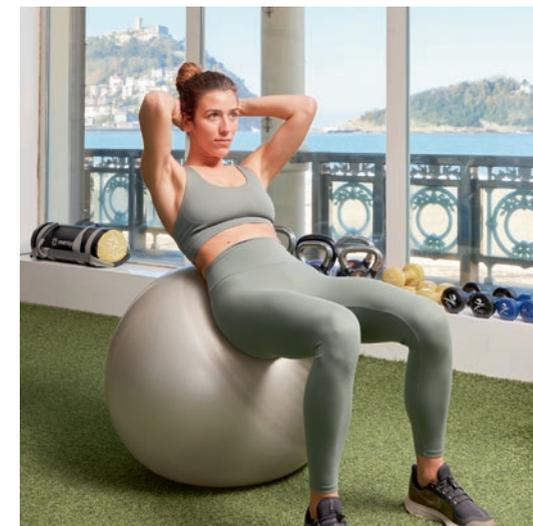
GIMNASIA POST-NATAL GRUPAL*

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:

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



Nuestras marcas de confianza:

THALGO
LA BEAUTE 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.
- 1º Consulta: **85 €**
- Consulta de seguimiento (online o presencial): **35 €**
- Bono de 4 consultas de seguimiento (online o presencial): **125 €**
- BONO PÉRDIDA DE PESO: 1º 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.
- 1º 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.

- 1º 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

- 1º 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.

- 1º 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...



Nº de colegiado: EUS00497

BELLEZA

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.

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.
- **Detox con alga spirulina: 99 €**
Experiencia a base de magnesio marino que aporta luminosidad y combate los primeros signos de la edad.

Nuestras marcas de confianza:

THALGO
LA BEAUTE MARINE

EVIDENS
DE BEAUTE

Natura Bissé
Baicalone

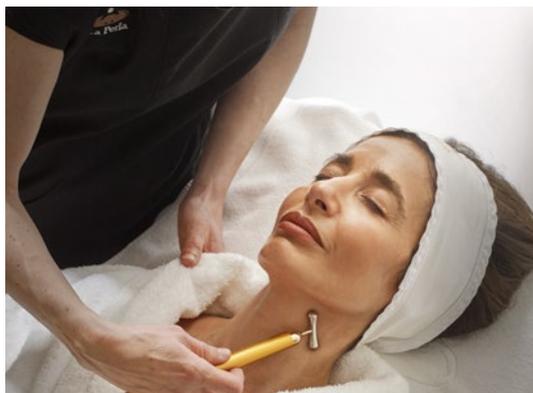
LPG
endermologie

VENUS CONCEPT

WINBACK
AESTHETIC

INDIBA
revitalizing lives

SÇENS
ORGANIC & VEGAN



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.
- **Luminosidad Glow: 98 €**
Tratamiento antioxidante y aclarante que aporta un extra de luminosidad a la piel.
- **Organic & Vegan skincare: 109 €**
Tratamiento facial con productos orgánicos que devuelve a la piel un aspecto saludable y luminoso.

CONSULTAS

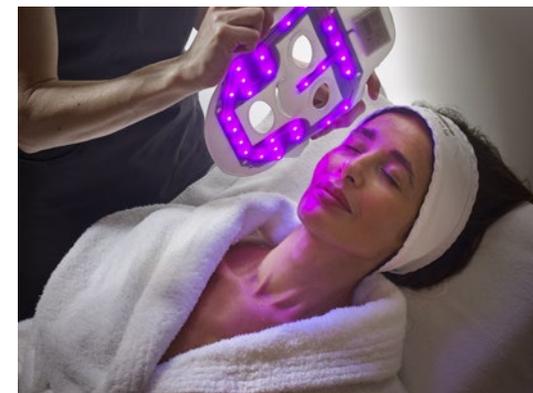
CONSULTA DE ESTÉTICA
Diagnóstico gratuito para aconsejar los tratamientos de rostro y cuerpo más adecuados a las necesidades de cada persona.

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

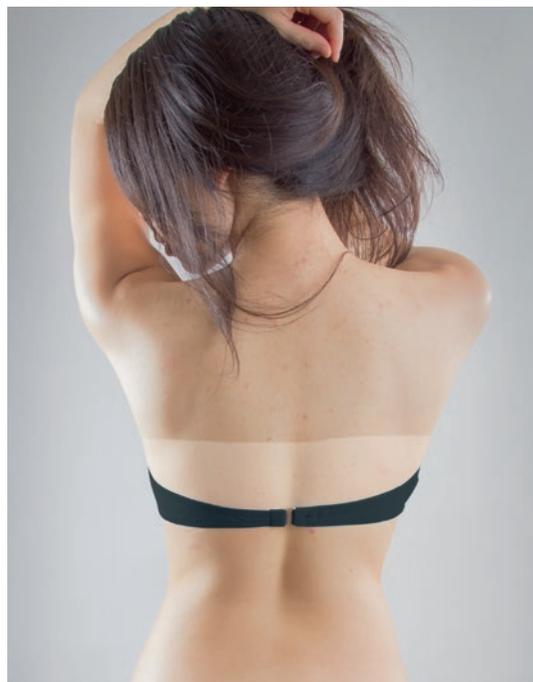
- **Reafirmante Silicium Lift Marine: 112 €**
Tratamiento antiedad Face Fitness a base de algas, silicio y vitamina C. Rellena arrugas, tensa y aporta luminosidad.
- **Rejuvenecimiento Exception Marine: 149 €**
Lifting manual que remodela la estructura de la piel, reposiciona volúmenes y redibuja el 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 €
Life Infusion: 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

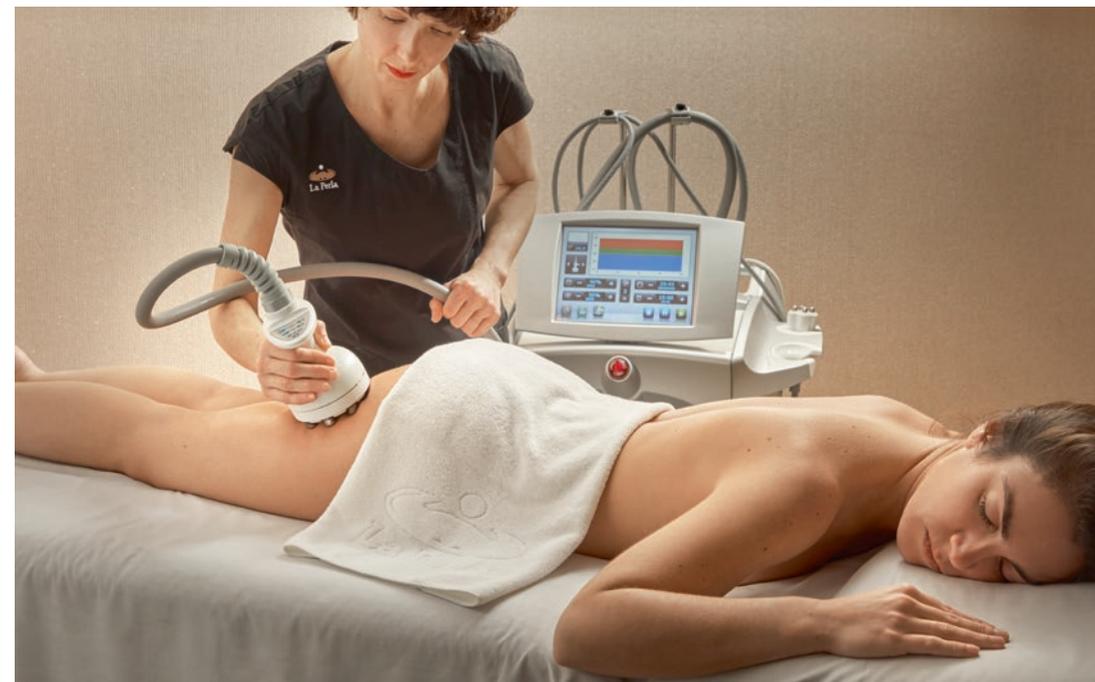
- **Exfoliante con sales del Mar Muerto: 49 €**
Exfoliación activa que elimina las células muertas de la piel y aporta oligoelementos marinos dejando la piel tersa.
- **Peeling Citrus a la vitamina C+C: 49 €**
Tratamiento de exfoliación a base de esencia de cítricos que aporta frescura y resulta ideal 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, algomonoí, 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:



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 €**

GASTRONOMÍA

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 restaurante es lugar de encuentro, momentos íntimos o celebraciones de grupos

”

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.



“

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

”

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.

“

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

”



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 vermouth 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.

“

“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

”



SOCIOS/AS

LAS VENTAJAS DE SER SOCIO/A

Formar parte de un centro con una visión de la salud de 360° 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 Talsoterapia*

- 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)

SERVICIOS DE CORTESÍA LA PERLA



Gel
de ducha



Secador de
cabello



Taquillas de
uso diario



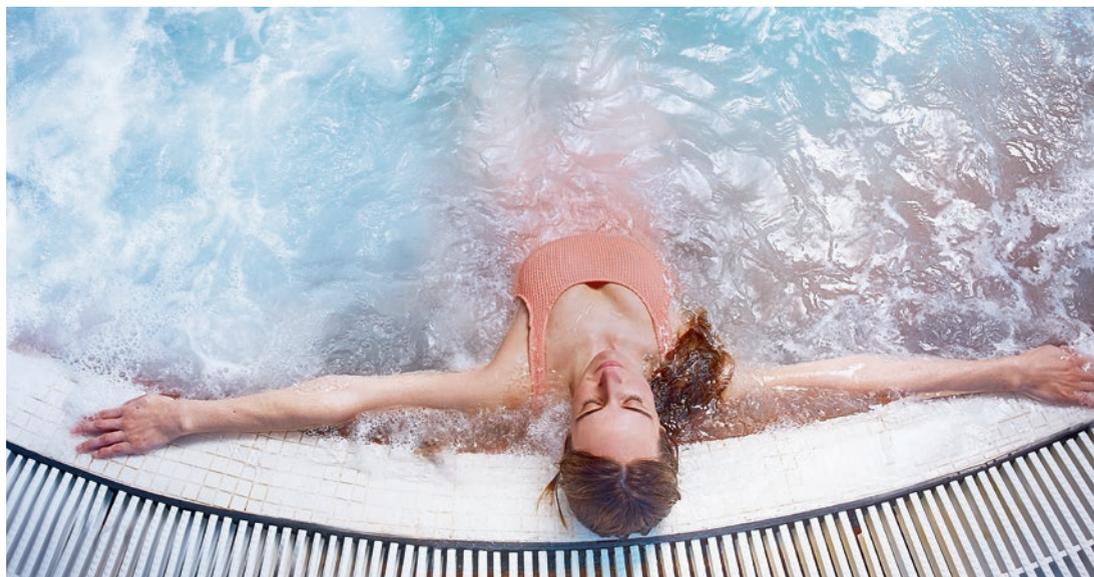
Wifi



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

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.

EXPERIENCIAS

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 €

Precio para dos personas en cabina doble

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

Nº1 EN VENTAS

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 €

- + Circuito de Talasoterapia 2h
- + Envoltura de barros del Mar Muerto
- + Masaje relajante antiestrés

Nº1 EN VENTAS

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 €

- + 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 Pacíficas con saquitos de arena caliente y aceite monoï

Nº1 EN VENTAS

RITUAL MAR DE INDIAS 2h: 165 €

- + Escala Egiptia: 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 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

Nº1 EN VENTAS

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 €

Nº1 EN VENTAS

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

RITUAL ORGANIC & VEGAN LA PERLA 2 h: 195 €

- + 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 OCÉANS 2 h: 199 €

Nº1 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 €

Nº1 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 €

Nº1 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 relajante antiestrés
- + 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 360° 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

- Bañador entero sin mangas, bikini o trikini, 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 chanclas 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

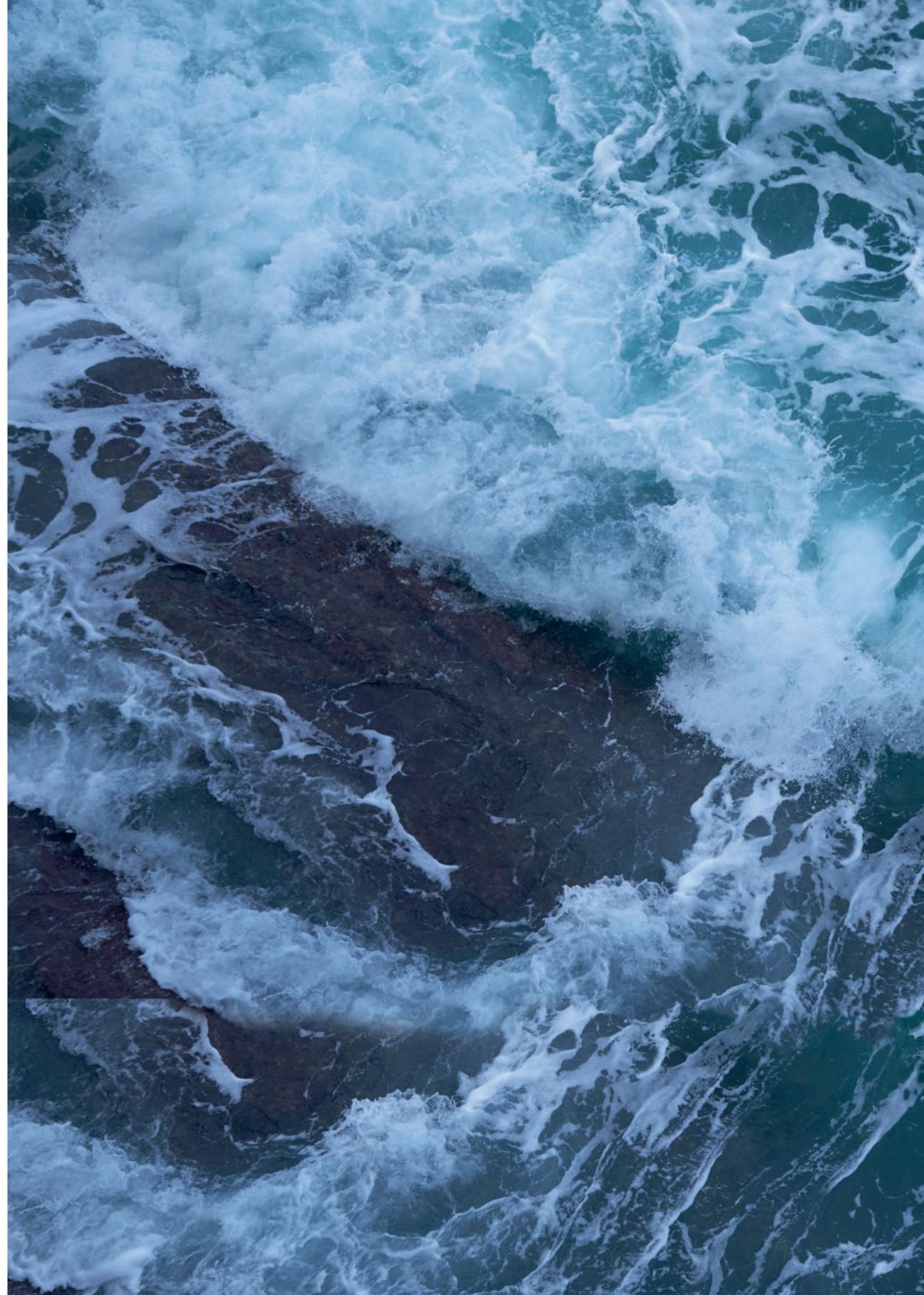
Las imágenes de este catálogo son publicitarias.



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

TalasoTerapia:

atencionalcliente@la-perla.net

Salud y Belleza:

reservas@la-perla.net

Iniciación Acuática para Bebés y Niños:

aquiaqua@la-perla.net

Restaurante:

restaurante@la-perla.net
943 462 484

Gimnasio:

gimnasio@la-perla.net

Socios:

socios@la-perla.net

www.la-perla.net

