

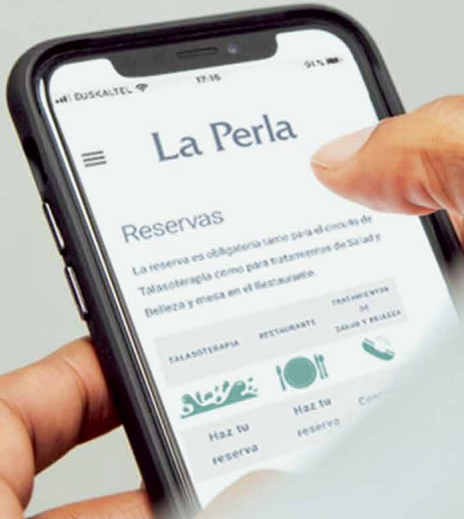
La Perla

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.	
12	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.	
16	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.	
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.	
30	BELLEZA VERSE BIEN, SENTIRSE MEJOR	Programas, tratamientos, cosmética exclusiva y técnicas punteras para verse y sentirse mejor.	
38	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.	
42	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: **38 €**
- 3 horas: **43 €**
- 5 horas: **54 €** (Acceso a gimnasio incluido)

Joven:

- 2 horas: **30 €**
- De 16 a 25 años. Presentando el DNI.

Infantil:

- 2 horas: **25 €**
- De 6 a 15 años. Acompañados de un adulto.

DE LUNES A VIERNES (Festivos no incluidos)

Individual:

- 2 horas: **28 €** (De 13:30 h a 16:00 h)

Familiar:

- Tres personas. 1 h 30 min: **73 €**
 - Cuatro personas. 1 h 30 min: **91 €**
 - Cinco personas. 1 h 30 min: **107 €**
- Máximo de 2 adultos con niños de hasta 15 años.

DOMINGOS (Excepto del 21 de diciembre al 6 de enero)

Dúo:

- 2 horas: **56 €**
- De 15:00 h a cierre. 2 personas.

Bonos y Sesiones Talasoterapia

TODOS LOS DÍAS (Festivos incluidos)

Bono 10 sesiones

- 2 horas: **291 €**
- 3 horas: **329 €**

DE LUNES A VIERNES (Festivos no incluidos)

Bono 10 sesiones

- 2 horas: **249 €**
- 3 horas: **290 €**

ENTRENAMIENTO PERSONAL EN AGUA DE MAR

- Sesión individual 45 min: **56 €**
- Bono 5 Sesiones de 45 min: **265 €**
- Bono 10 Sesiones de 45 min: **497 €**

NUESTRA SUGERENCIA

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.

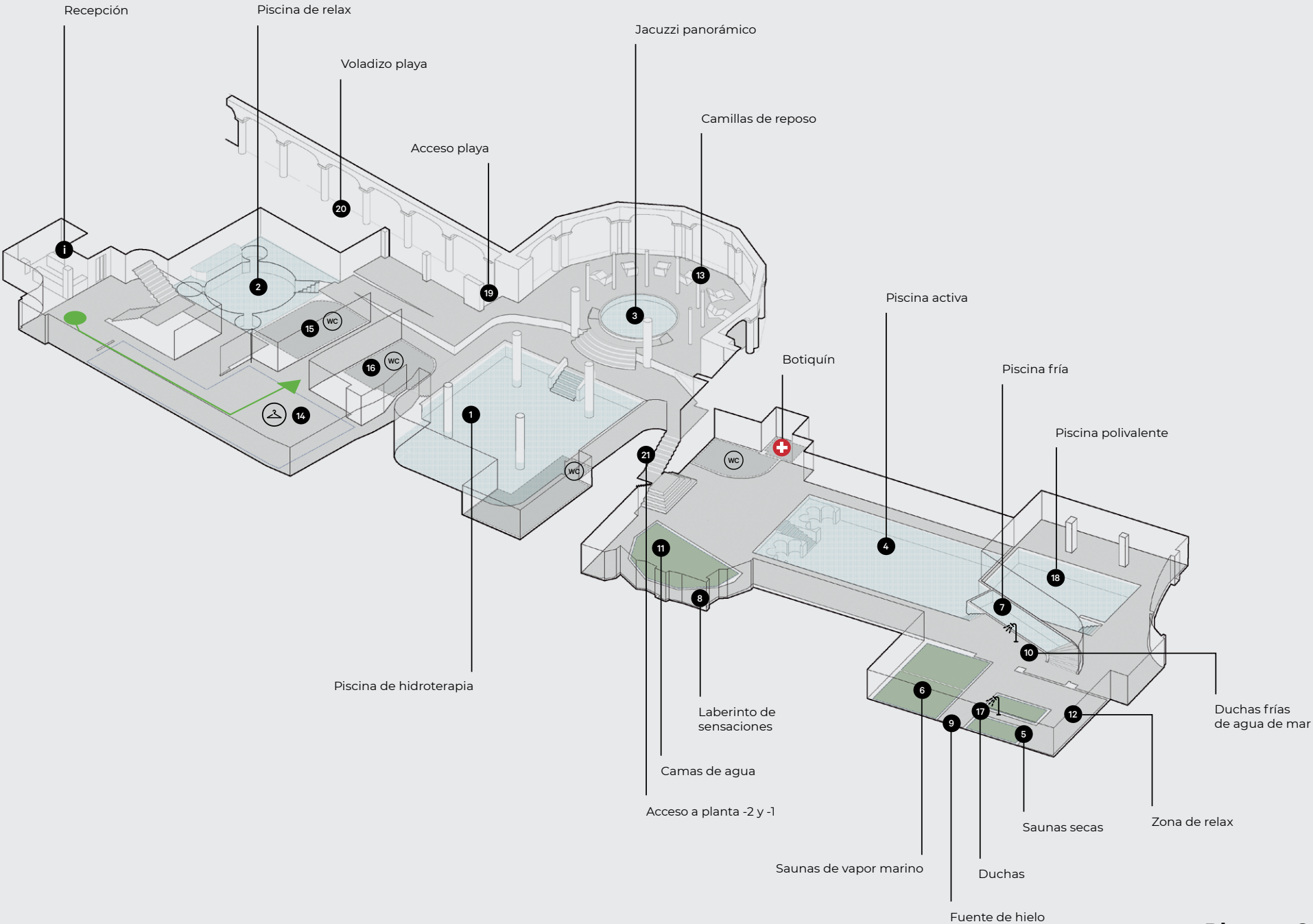
Exclusivo

- 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.



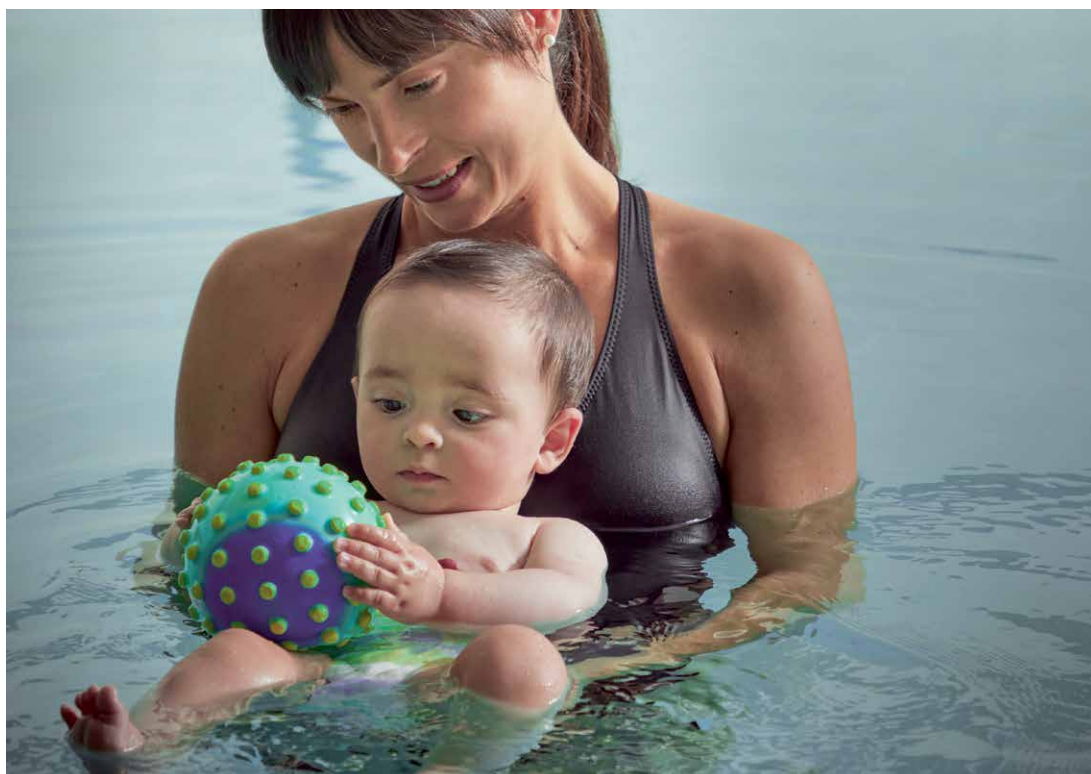
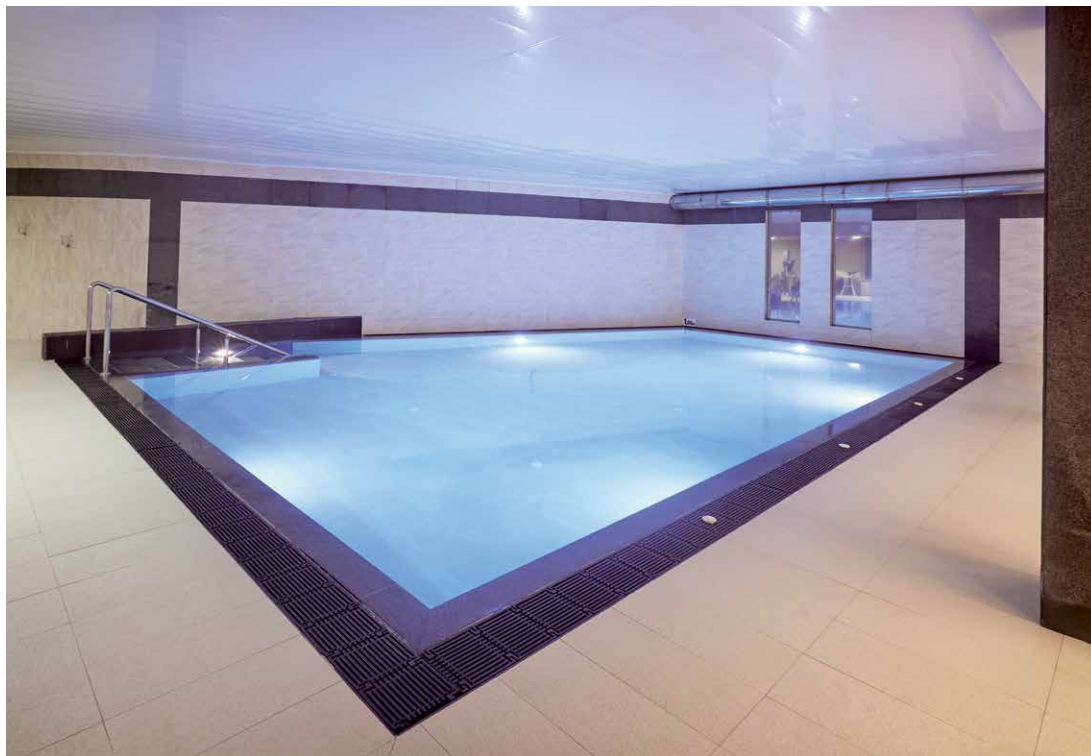
Jacuzzi panorámico 5 min

- 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

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.

CURSOS BEBÉS Y NIÑOS

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 jueves en horario de mañana y tarde.
- Semanales.
- Consultar precios.

Desde los 3 a los 7 años.

- 10 sesiones de 30 minutos.
- De lunes a jueves en horario de mañana y tarde.
- Quincenales.
- Consultar precios.

ENTRENAMIENTO PERSONAL

Para bebés, niños y adultos.

- Sesión individual 30 min: **39 €**
- Bono 10 Sesiones de 30 min: **307 €**

DEPORTE

RESISTENCIA, FLEXIBILIDAD Y FUERZA

Con más de 30 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: **38 €**
- 3 horas: **43 €**
- 5 horas: **54 €** (Acceso a talasoterapia opcional)

Joven:

- 2 horas: **30 €**
- 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: **291 €**
- 3 horas: **329 €**

DE LUNES A VIERNES (Festivos no incluidos)

Bono 10 sesiones

- 2 horas: **249 €**
- 3 horas: **290 €**

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

Entrenamientos

ENTRENAMIENTO PERSONAL

Sesión individual:

- 30 min: **34 €**
- 45 min: **46 €**
- 1 hora: **56 €**

Bono 5 sesiones:

- 30 min: **159 €**
- 45 min: **219 €**
- 1 hora: **265 €**

Bono 10 sesiones:

- 30 min: **298 €**
- 45 min: **410 €**
- 1 hora: **497 €**

ENTRENAMIENTO PERSONAL EN AGUA DE MAR

- Sesión individual 45 min: **56 €**
- Bono 5 sesiones de 45 min: **265 €**
- Bono 10 sesiones de 45 min: **497 €**

NUESTRA SUGERENCIA

Añade a tu Entrenamiento Personal un Plan de Nutrición Deportiva por 90 €

Preparación Deportiva

PREPARACIÓN DEPORTIVA TRIMESTRAL ESPECÍFICA*

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

- PLAN LA PERLA: **231 €**
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.

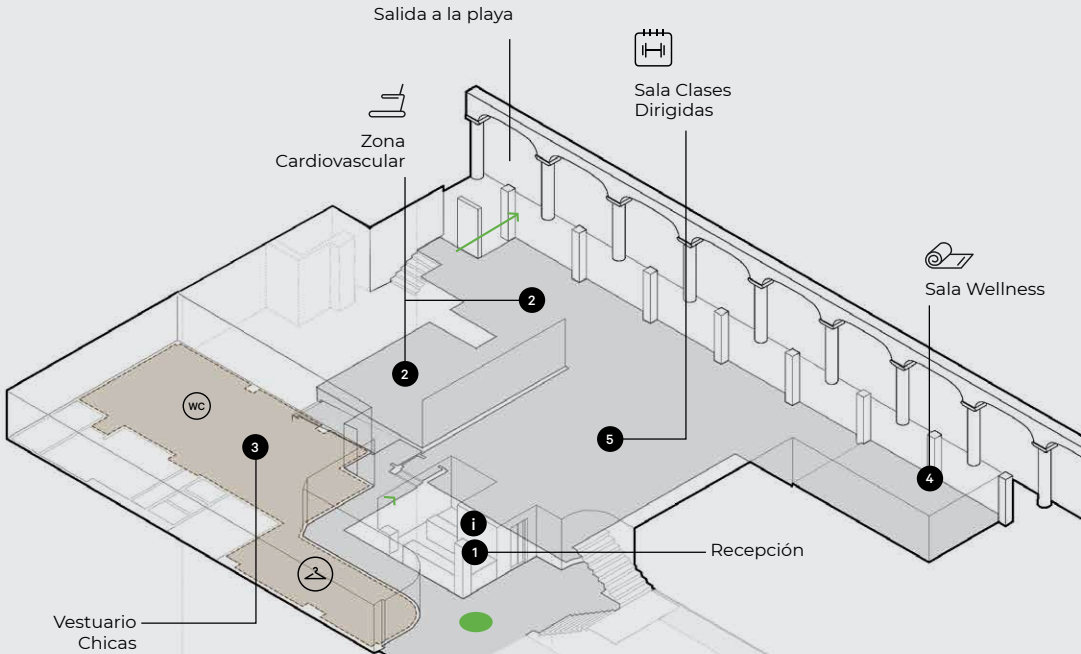
Entre planta - 1 - 2

-  8 **VESTUARIO CHICOS**

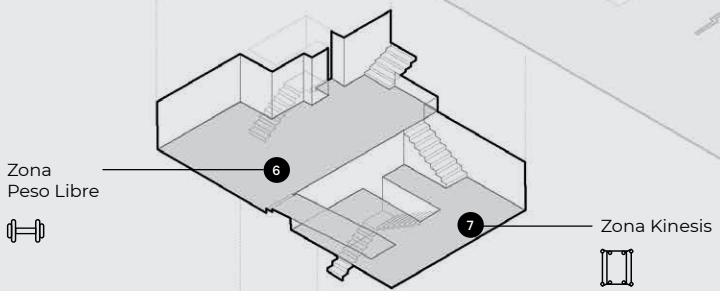
Planta - 2

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

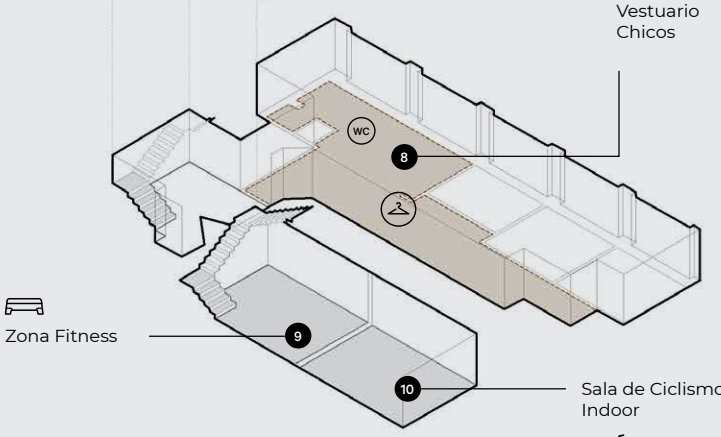
Planta 0



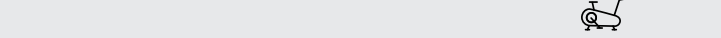
Entre planta 0 - 1



Entre planta - 1 - 2



Planta - 2



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 Talasoterapia*

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



Gimnasio*

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

* 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

* Válido para modalidad de pago trimestral, semestral y anual.

Socio Talasoterapia



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: **86 €**
- Trimestral: **236 €**
- Semestral: **457 €**
- Anual: **892 €**

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: **108 €**
- Trimestral: **299 €**
- Semestral: **556 €**
- Anual: **1.085 €**

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: **95 €**
- Trimestral: **254 €**
- Semestral: **472 €**
- Anual: **919 €**

SOCIO GYM PLUS

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

- Mensual: **111 €**
- Trimestral: **301 €**
- Semestral: **583 €**
- Anual: **1.130 €**

SOCIO GAZTE GYM PLUS

- Mensual: **69 €**
De 16 a 25 años.

SOCIO GYM FIN DE SEMANA

Acceso al gimnasio: sábados, domingos y festivos.

- Mensual: **48 €**
- Trimestral: **128 €**
- Semestral: **249 €**
- Anual: **485 €**

Socio Perla (Talasoterapia y Gimnasio)



SOCIO PERLA FAMILIAR

Acceso al gimnasio y a la talasoterapia todos los días.

- Mensual mayor de 25 años: **107 €**
- Mensual menor de 25 años: **62 €**

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: **147 €**
- Trimestral: **408 €**
- Semestral: **797 €**
- Anual: **1.541 €**

TAQUILLAS

- De uso diario: Gratuitas.
- De uso privado: **129 €** (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 recomendable domiciliar el pago de las cuotas a partir del segundo mes.

PARA EL CUERPO, PARA LA MENTE

SALUD

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: **37 €**
- Chorro subacuático en bañera hidromasaje: **49 €**

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 Niágara: **44 €**
- Baño de hidromasaje Bora Bora Dúo: **70 €**

ENVOLTURAS

Envolturas peloides relajantes o terapéuticas a base de principios extraídos del mar.

- Algas marinas (drenante): **48 €**
- Barros del Mar Muerto (descontracturante): **48 €**
- Especial marina: Barros + Algas (descontracturante-drenante): **48 €**
- Envoltura hidratante con Masaje cráneo-facial antiestrés: **64 €**

INFORMACIÓN DE INTERÉS

BONOS

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

Experiencias de Salud



CIRCULATORIO

PIERNAS CANSADAS 1 h 30 min: 125 €

Indicado para pesadez, hinchazón, retención...

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

DEPORTIVO

DESCARGA DE PIERNAS 1 h 30 min: 125 €

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: 125 €

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

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

Masajes



MASAJES RELAJANTES

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

- Cráneo-facial antiestrés 25 min: **48 €**
- Relajante de pies 25 min: **48 €**
- Relajante antiestrés:
 - 25 min: **48 €**
 - 50 min: **78 €**
- Relajante bajo agua de mar (Vichy) 40 min: **78 €**
- Relax La Perla 55 min: **78 €**
Baño hidromasaje con agua de mar + Masaje relajante antiestrés 40 min.

MASAJES SENSORIALES DEL MUNDO

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

- Lomi-Juma hawaiano Spa Ritual 50 min: **85 €**
- French Riviera con piedra térmica jade 50 min: **85 €**
- Relajante con piedras calientes volcánicas 50 min: **85 €**
- Tahití con saquitos de arena caliente y aceite Monoï 50 min: **85 €**

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: **48 €**
- Terapéutico:
 - 25 min: **48 €**
 - 50 min: **78 €**
- Deportivo 50 min: **78 €**
- Drenaje Linfático 50 min: **78 €**
- Drenaje Linfático La Perla 55 min: **78 €**
Baño drenante con agua de mar + Drenaje linfático 40 min.
- Terapéutico La Perla 55 min: **78 €**
Baño decontracturante + Masaje terapéutico 40 min.

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.

Experiencias Rituales del Mundo



RITUAL ISLAS PACÍFICAS 2 h: 169 €

- + Escala Isla de Las Lagunas: Baño relajante efervescente azul intenso.
- + Escala Bora Bora: Exfoliante con fibras de coco y arena blanca.
- + Escala Tahití: Masaje islas Pacíficas con saquitos de arena caliente y aceite Monoï.

RITUAL MAR DE INDIAS 2 h: 169 €

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

RITUAL MARIN FRENCH RIVIERA 2 h: 180 €

- + Escala Cannes: Masaje relajante con piedra térmica de jade blanco.
- + Escala Saint-Tropez: Ritual facial talaso con algas microestalladas.

Experiencias Wellness



ENCANTO MARINO 3 h: 119 €

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

SENSITIVO SPA 3 h: 119 €

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

LA PERLA CANTÁBRICO 2 h: 155 €

- + Baño antiestrés con sales marinas.
- + Envoltura marina de barro del Mar Muerto y algas.
- + Masaje relajante antiestrés 50 min.

SPA DÚO 2 h 30 min: 184 €

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: 233 €

Precio para dos personas en cabina doble.

- + Baño dúo relajante efervescente.
- + Masaje SPA Lomi-Juma hawaiano.

Fisioterapia y Rehabilitación



FISIOTERAPIA

Sesión de fisioterapia.

- 25 min: **48 €**
- 50 min: **78 €**

BONOS TERAPÉUTICOS PERSONALIZADOS

Tras consulta previa de valoración, los profesionales pautan sesiones de tratamiento, apoyándose en la combinación de técnicas de talasoterapia (envolturas, baños, jets), aparatología (Indiba Activ, Nesa, LPG Alliance, Winback), y terapias manuales (fisioterapia, drenaje linfático, masaje, etc.)

- 5 sesiones de terapia 25 min: **217 €**
- 10 sesiones de terapia 25 min: **410 €**
- 5 sesiones de terapia 50 min: **352 €**
- 10 sesiones de terapia 50 min: **667 €**

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.



INDIBA ACTIV

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

- 25 min: **48 €**
- 50 min: **78 €**

LPG ALLIANCE TERAPÉUTICO

Técnica para tratar fibrosis, adherencias y mejorar la elasticidad de la cicatriz.

- 25 min: **48 €**

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 personalizado 50 min: **78 €**
- Programa terapia del sueño personalizado: consulta médica previa.

WINBACK BACK3TX

Tecnología para reducir el dolor crónico, la inflamación y mejorar la movilidad.

- 25 min: **48 €**
- 50 min: **78 €**

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: **78 €**

DEPORTIVA POST-COMPETICIÓN

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

- 50 min: **78 €**

RELAJACIÓN CUERPO Y MENTE

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

- 50 min: **78 €**

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 1 día por semana: **85 €**

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 1 día por semana: **85 €**

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.

- 50 min: **78 €**

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: **85 €**

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: **110 €**

Nuestra marca de confianza:



GINNASIA 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.

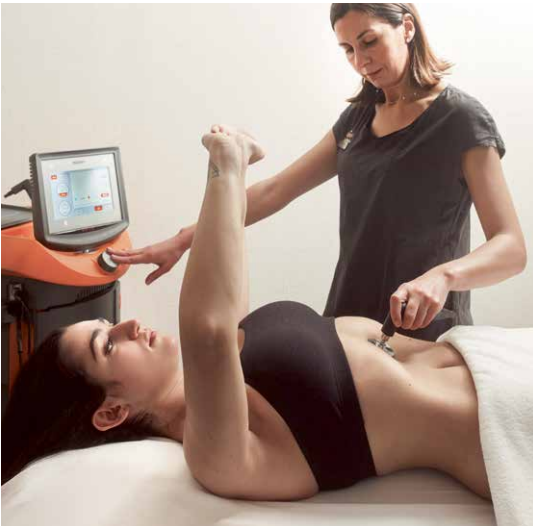
DURACIÓN: Una sesión por semana. Sesiones de 60 minutos.

- 1 mes: **89 €**
- 3 meses: **235 €**

* Sesiones grupales (6-10 personas).

Nueva Mamá

Post-Natal



CICATRIZ CON LPG ALLIANCE / INDIBA ACTIV

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

- 25 min: **48 €**

GINNASIA HIPOPRESIVA INDIVIDUAL

Los ejercicios hipopresivos aumentan el tono de la faja abdominal en reposo y fortalecen el suelo pélvico.

- Sesión con fisioterapeuta: **78 €**
- Sesión de seguimiento: **48 €**

GINNASIA POST-NATAL GRUPAL*

Clases dirigidas a partir de la cuarentena en gimnasio y en piscina de agua de mar con matrona.

OBJETIVOS: Acondicionamiento general post-natal: trabajo abdominal, sobrepeso, trabajo perineal, ...

DURACION: Dos sesiones por semana. Sesiones de 50 minutos.

- 1 mes: **150 €**
- 3 meses: **395 €**

* Sesiones grupales (8-12 personas).



MASAJE POST-NATAL

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

- 50 min: **78 €**

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 sesiones por semana).

- 10 sesiones: **699 €**

NUTRICIÓN PERSONALIZADA PARA UN BIENESTAR INTEGRAL

Nuestro enfoque se basa en una nutrición personalizada dentro de un modelo de trabajo multidisciplinar que contempla a la persona en su totalidad.

Nuestro objetivo es promover cambios realistas y sostenibles, basados en evidencia científica y coordinados con otros profesionales del centro para abordar el bienestar de forma integral.

SERVICIOS MULTIDISCIPLINARES

Más allá de la consulta nutricional, en La Perla ofrecemos programas integrales que combinan la nutrición con otras áreas del centro, para abordar la salud de forma global y coordinada.

- Plan Intensivo Reductor (1 mes)
- Plan Reductor Anticelulítico Integral (3 meses)
- Programa Postnatal Integral
- Cura Integral La Perla

Solicita infomación detallada.

SERVICIOS

- **Valoración nutricional integral**
Análisis de hábitos, estilo de vida, objetivos e historial clínico.
- **Planes de alimentación personalizados**
Adaptados a rutinas, preferencias y circunstancias personales.
- **Nutrición clínica**
 - o Trastornos digestivos
 - o Alteraciones metabólicas
 - o Salud hormonal
 - o Alergias e intolerancias
 - o Dietoterapia
- **Nutrición deportiva**
Optimización del rendimiento, la recuperación y la composición corporal.
- **Educación alimentaria y cambio de hábitos**
Para una relación más consciente y equilibrada con la alimentación.
- **Valoración de la composición corporal (Tanita)**
Análisis de masa grasa, masa muscular, agua corporal, etc.
- **Antropometría**
Evaluación mediante pliegues y perímetros corporales.
- **Asesoramiento nutricional en etapas específicas**
Adaptación nutricional a distintos momentos vitales.
- **Seguimiento presencial u online**

“

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

”



Nerea Roussel Alustiza
Nº de colegiado: EUS00497



CONSULTAS INDIVIDUALES

Primera consulta de nutrición
Evaluación completa de hábitos, objetivos y necesidades, con valoración de composición corporal y diseño de estrategia nutricional personalizada.

· 60 min: **90 €**

Consulta de seguimiento
Revisión de evolución, ajuste del plan y apoyo en el proceso de cambio de hábitos.

· 30 min: **40 €**

Valoración de composición corporal Tanita
Análisis para orientar objetivos y monitorizar progresos.

· 30 min: **25 €**

Antropometría
Medición mediante pliegues y perímetros corporales, especialmente indicada en contexto deportivo.

· 30 min: **35 €**

PACKS DE ACOMPAÑAMIENTO NUTRICIONAL

Pack Inicio
Primera consulta (1 h) + 4 seguimiento (30 min). Para iniciar un proceso completo con acompañamiento continuado.

· **210 €**

Pack Seguimiento
4 consultas de seguimiento (30 min). Para consolidar hábitos y mantener resultados.

· **145 €**

Pack Familiar / Pareja
Consulta conjunta inicial (1 h 30 min) + 1 seguimiento conjunto (1 h).

Para personas convivientes con objetivos comunes, con adaptación individual dentro de una misma estrategia. No indicado para necesidades nutricionales u objetivos diferentes.

· **165 €**

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.

Experiencias de Belleza

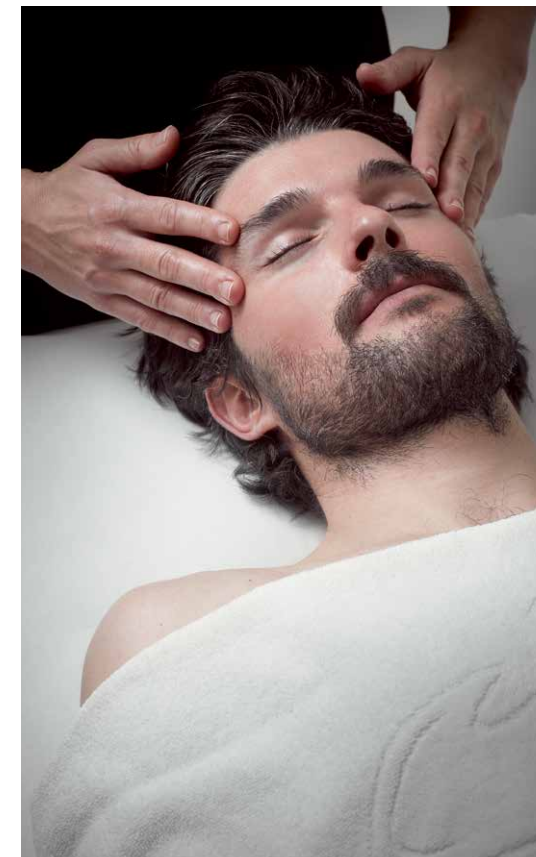


LA PERLA CITRUS EXPERIENCE 1 h 30 min: 176 €

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

RITUAL ORGANIC & VEGAN LA PERLA 2 h: 196 €

- + 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: 176 €

- + Ritual facial antiedad, luminosidad.
- + Ritual corporal antiestrés.

MEN EXPERIENCE 2 h: 180 €

- + Baño efervescente antiestrés.
- + Masaje relajante antiestrés.
- + Tratamiento facial energizante.

ESCAPADA DE LUXE 2 h: 180 €

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

Tratamientos Faciales



PEELINGS E HIGIENES

- **Peeling Flash Luminosidad: 59 €**
Exfoliación intensiva que atenúa las manchas, minimiza los poros y devuelve a la piel toda su luminosidad.
- **The Reset Cure: 89 €**
Higiene facial que elimina las impurezas internas de la piel, hidrata, restaura y proporciona luminosidad.



CUIDADOS ESENCIALES

- **Belleza Marina: 95 €**
Elige tu tratamiento según tu necesidad: Nutrición, Hidratación, Piel sensible, Piel grasa o Especial Hombre.
- **Luminosidad Glow: 106 €**
Elige tu tratamiento según tu necesidad: Vitamina C que aporta luminosidad o Antimanchas aclarante.
- **Hydra Défense Organic & Vegan: 125 €**
Tratamiento facial con productos orgánicos que hidrata y devuelve a la piel un aspecto saludable y luminoso.
- **Tratamiento Facial personalizado: 125 €**
Un tratamiento adaptado a las necesidades de cada piel mediante un diagnóstico previo y la elección del protocolo facial, técnicas y productos más adecuados.



ANTIARRUGAS - ANTIEDAD

- **Antiarrugas Hyalu Procollagène: 109 €**
Tratamiento antiedad que trata arruga por arruga combinando el complejo Hyalu-Procollagène con los Rollers Boosters de Thalgo.
- **Diamond Experience:**
Ritual antiedad a base de masajes regenerantes que ayuda a frenar el paso del tiempo y aporta luminosidad a la piel.
Energy: 115 €
Life Infusion: 175 €
- **Collagen Intense [R]Evolution: 115€**
Ritual pro-firmeza para pieles a partir de los 40 que atraviesan su propia transformación hormonal.



TECNOLOGÍA AVANZADA ANTIEDAD

- **LPG Alliance Medical: desde 55€**
Técnica antiedad Endermologie® para rellenar arrugas, reafirmar el tejido y aportar luminosidad a la piel.
- **INDIBA Deep Care: desde 55€**
Tecnología para reafirmar, regenerar y tratar las arrugas de rostro y cuello a través de la radiofrecuencia.
- **Venus Legacy-Radiofrecuencia: desde 69€**
Tratamiento reafirmante y antiarrugas realizado con tecnología de última generación a través de radiofrecuencia y pulsos magnéticos.
- **Skin Expert Advance: 109 €**
Una terapia regeneradora avanzada, ideal para pieles fotoenvejecidas, desvitalizadas o sensibles, que renueva y fortalece la piel a través del microneedling y la aplicación de exosomas.

Nuestras marcas de confianza:



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.

REAFIRMANTES - LIFTING

- **Reafirmante Silicium Lift Marine: 115 €**
Tratamiento antiedad Face Fitness a base de algas, silicio y vitamina C. Rellena arrugas, tensa y aporta luminosidad.
- **Inhibit Zero Gravity: 125 €**
Tratamiento efecto lifting que trabaja en los tres tercios del rostro para definir el contorno y revelar una piel mucho más lisa, jugosa y tersa.
- **Rejuvenecimiento Exception Marine: 152 €**
Lifting manual que remodela la estructura de la piel, reposiciona volúmenes y redibuja el contorno del rostro con activos marinos.
- **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. 118 € / 90 min. 180 €

NUESTRA SUGERENCIA

Añade a tu Tratamiento Facial un extra de Contorno de ojos por 15 €

Tratamientos Corporales



EXFOLIANTES

- **Peeling Citrus a la vitamina C+C: 50 €**
Tratamiento de exfoliación a base de esencia de cítricos que aporta frescura y resulta ideal para renovar la piel en verano.
- **Peeling de flores y sales marinas: 50 €**
Peeling renovador y nutritivo al extracto de pétalos de algas y sales marinas que elimina toxinas, impurezas, células muertas o restos de bronceado.
- **Ritual Cleopatra: 124 €**
 - + Baño Cleopatra de leche.
 - + Exfoliación con sales del Mar Muerto.
 - + Masaje corporal hidronutritivo.

ANTICELULÍTICOS - DRENANTES

- **Masaje anticelulítico La Perla: 48 €**
Masaje modelador y anticelulítico que esculpe el cuerpo, atenúa la 'piel de naranja' y reduce volúmenes en zonas localizadas.
- **Masaje subacuático en baño drenante: 48 €**
Chorro subacuático realizado en bañera de hidromasaje que moviliza la grasa localizada y activa la circulación.
- **Modelaje corporal con drenaje: 85 €**
Masaje manual con ventosas para remodelar el cuerpo, con un efecto drenante y detoxificante.

TECNOLOGÍA AVANZADA

- **Presoterapia Ballancer: 45 €**
Técnica de drenaje linfático mecánico que favorece la estimulación del sistema linfático y circulatorio.
- **LPG Cellu M6 Alliance: desde 49€**
Tratamiento de remodelación corporal que permite la eliminación de grasas, mejorar la calidad de la piel y atenuar la celulitis.
- **INDIBA Deep Care: desde 49€**
Tratamiento indicado para la reafirmación de la piel, la remodelación corporal, la reducción de celulitis y tratamientos de pre y post-cirugía.
- **Venus Legacy - Radiofrecuencia: desde 69€**
Tecnología reafirmante de última generación que remodela el cuerpo y lucha de forma eficaz contra la flacidez.

* Se recomienda un mínimo de seis sesiones.

PROGRAMA 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): **699 €**

Programas Personalizados



PLAN INTENSIVO REDUCTOR 1 MES

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: **499 €**

PLAN INTEGRAL REDUCTOR 3 MESES

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: **1.295 €**

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, salud, belleza y gastronomía) para obtener el mejor resultado según las necesidades de cada paciente.

CURA INTEGRAL LA PERLA 2.700€

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 estética), se elabora un programa personalizado, que incluye técnicas de aplicación diaria:

- Circuito 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.



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.

Experiencias Delicatessen



De lunes a viernes

(Festivos no incluidos)

TALASO + DESAYUNO: 43 €

- + 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: 79 €

- + Circuito de Talasoterapia 2 h.
- + Menú de Temporada*.

Todos los días

(Festivos incluidos)

BIENESTAR Y SABORES: 95 €

- + Circuito de Talasoterapia 2 h.
- + Menú Degustación* La Perla.

GASTRONOMÍA, RELAX Y BIENESTAR: 139 €

- + Circuito de Talasoterapia 2 h.
- + Masaje relajante antiestrés.
- + Menú Degustación* La Perla.

GASTRONOMÍA Y WELLNESS: 172 €

- Circuito de Talasoterapia 2 h.
- + Masaje Tahití con saquitos de arena caliente y aceite de Monoï.
- + Menú Degustación* La Perla.

i Consultar disponibilidad según temporadas y horarios.
Es posible adquirir el Menú de Temporada o el Menú Degustación individualmente.
* Se sirve en el restaurante panorámico (comedor). No se sirve en terraza.

Restaurante La Perla

La principal propuesta gastronómica es el restaurante con un amplio comedor panorámico y especializado en una cocina vasca abierta a la innovación. La carta ofrece una cuidada selección de productos de temporada de proveedores locales, preparados según la tradición culinaria autóctona.

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.

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.

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, comer o cenar con una variada carta de raciones, ensaladas y platos.

Las terrazas

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 y 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.

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.

URGULL

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.



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. No se recomienda la entrada en el jacuzzi y está prohibida la entrada en saunas y baños de vapor 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 3€ en franjas de 30 minutos.

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 16 € y de mujer 37 €.
- Venta gorro de tela: 4€ / Alquiler de toalla: 2€ / Alquiler de albornoz: 5€.
- 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 al precio de 4 €.
- 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 para modalidad de pago trimestral, semestral y anual.

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.

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

- Ropa y zapatillas deportivas.
- Toalla: Es un requisito obligatorio para poder utilizar la instalación. La toalla debe tener un tamaño suficiente para protegerte. Hay servicio de toalla.
- Bebida: Se dispone de una fuente de agua de uso gratuito.

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 para modalidad de pago trimestral, semestral y anual.

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.

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.

El centro se reserva el derecho a cerrar 15 días al año por revisiones técnicas.



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

Las imágenes de este catálogo son publicitarias.



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:

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

