

# THE SPA



GRAND HOTEL  
SON NET

# A SANCTUARY OF RELAXATION

OUR EXCLUSIVE SPACE DEDICATED  
TO RELAXATION, BEAUTY AND WELLNESS  
FOR THE MIND, BODY AND SPIRIT



GRAND HOTEL  
SON NET



# THE SPA

UN OASIS DE LUJO – AN OASIS OF LUXURY

## TREATMENT

Cuatro salas de masajes y belleza, además de una sala de manicura  
*Four Massage & Beauty Rooms and One Nails & Hair Room*

## OUTDOOR POOL

Piscina exterior de 30 m  
*30 m Outdoor Swimming Pool*

## JACUZZI

Jacuzzi exterior con impresionantes vistas a la montaña  
*Outdoor Jacuzzi with Breathtaking Mountain View*

## THERMAL

Instalaciones lujosas y muy espaciosas, totalmente nuevas  
*Spacious & Luxurious, Brand New Facilities*

## INDOOR POOL

Piscina cubierta climatizada de 40 m<sup>2</sup>  
*40 m<sup>2</sup> Indoor-Heated Swimming Pool*

## FITNESS

Gimnasio de última generación  
*State-of-the-art Fitness Area*

## UN SANTUARIO DE RELAJACIÓN A SANCTUARY OF RELAXATION

Zonas de tratamientos y masajes, zonas termales, piscina cubierta climatizada de 40 m<sup>2</sup>  
y piscina exterior de 30 m y gimnasio de última generación.

*Treatment and massage zones, thermal areas, 40m<sup>2</sup> indoor-heated swimming pool  
and 30 m outdoor swimming pool and state-of-the-art gymnasium.*



EL SPA. UN OASIS DE LUJO  
*THE SPA. AN OASIS OF LUXURY*

El paisaje, la arquitectura y el diseño se han combinado cuidadosamente para promover el bienestar en todas sus formas. En su interior, los 1.000 metros cuadrados de spa albergan cinco salas de tratamiento, un gimnasio de última generación, una piscina cubierta de agua salada y un circuito termal con sauna, baño de vapor, piscina fría y fuente de hielo. Estos espacios únicos, de elegancia palaciega, acogen a nuestros huéspedes haciendo una experiencia inolvidable.

*The landscape, architecture, and design have been thoughtfully combined to promote well-being in all its forms. Inside, 1,000 square meters house five treatment rooms, a state-of-the-art fitness area, an indoor saltwater pool, and a thermal circuit featuring a sauna, steam room, cold plunge pool, and ice fountain. These splendid spaces, with their palatial elegance, welcome guests with sumptuous warmth.*

LOS TRATAMIENTOS. DISFRUTE DEL TRATAMIENTO QUE SE MERECE  
*THE TREATMENTS. INDULGE IN THE TREATMENT YOU DESERVE*

Nuestros terapeutas ofrecen una selección personalizada de lujosos tratamientos faciales y corporales, con productos de primera calidad de Seed to Skin Tuscany, junto con una gran variedad de servicios de masaje y cuidado de manos y pies. Basándonos en tradiciones como las técnicas orientales, los conocimientos ancestrales y los avances de la investigación clínica, nos centramos en ofrecerle una experiencia rejuvenecedora e inolvidable adaptada específicamente a usted.

*Our skilled therapists offer a personalized selection of luxurious face and body treatments, featuring premium Seed to Skin Tuscany products alongside a variety of massage, hand, and foot care services. Drawing on traditions such as oriental techniques, ancestral knowledge, and advances in clinical research, we are dedicated to providing you with a rejuvenating and unforgettable experience tailored specifically to you.*

UN ENTORNO IDÍLICO. UN REFUGIO DE ARMONÍA  
*AN IDYLLIC SETTING. A HIDEAWAY OF HARMONY*

En el valle de Puigpunyent, enclavado entre los majestuosos picos de la Serra de Tramuntana, surge un spa en perfecta armonía con la belleza natural de Mallorca. Rodeado de la garriga mediterránea, sus muros de piedra se funden a la perfección con el paisaje, mientras amplios ventanales se abren a vistas de olivos y almendros, romero, lavanda y mucho más.

*In the valley of Puigpunyent, nestled among the majestic and serene peaks of the Serra de Tramuntana, a spa emerges in perfect harmony with Mallorca's natural beauty. Surrounded by Mediterranean garrigue, its stone walls blend seamlessly into the landscape, while expansive windows open onto views of olive and almond trees, rosemary, lavender, and more.*





# CONTENIDOS *CONTENTS*

15

MASAJES TRADICIONALES  
*TRADITIONAL MESSAGES*

19

MASAJES ORIENTALES  
*ORIENTAL MESSAGES*

23

RITUALES PARA ROSTRO Y CUERPO  
*RITUALS FOR FACE & BODY*

27

REALCE SU BELLEZA  
*ENHANCE YOUR BEAUTY*

33

ÁREA TERMAL  
*THERMAL AREA*

37

YOGA Y MEDITACIÓN  
*YOGA & MEDITATION*

43

ÁREA FITNESS  
*FITNESS AREA*

47

ACCESOS Y ABONOS  
*ACCESS & MEMBERSHIP*



MASAJES TRADICIONALES  
*TRADITIONAL MESSAGES*

Convierta su estancia en una experiencia inolvidable.  
*Transform your stay into an unforgettable experience.*



GRAND HOTEL  
SON NET



## TRADITIONAL MESSAGES

### RELAJANTE AROMÁTICO *RELAXING AROMATHERAPY*

50' | 80'

Masaje suave realizado con aceites esenciales recomendados para reducir el estrés.

*Soft massage done with essential oils recommended to reduce stress.*

### LOMI LOMI NUI *LOMI LOMI NUI*

50' | 80'

Esta antigua técnica de masaje originaria de Hawái se realiza con manos y antebrazos y aceite tibio de coco; sus movimientos fluidos y rítmicos le mecerán como las olas del océano, para llevarle a una profunda relajación y equilibrio de cuerpo y mente.

*This ancient Hawaiian massage technique is performed with hands and forearms and coconut warm oil. Its fluid movements, imitating the flow of ocean waves, will envelop and softly rock you to create a deep sense of relaxation and balance for mind and body.*

### DEPORTIVO *SPORTS*

50' | 80'

Masaje activo y enérgico que mejora la flexibilidad muscular y reduce la tensión, de cuerpo entero o dirigido a un grupo muscular específico.

*An active and energetic massage shown to improve muscle flexibility and reduce tension, full body, or targeted at a specific muscle group.*

### ESPALDA, CUELLO Y HOMBROS *BACK, NECK & SHOULDERS*

30' | 50'

Libere sus hombros y cuello de la tensión y mejore su postura con este tratamiento localizado.

*Feel a weight lift off your shoulders and neck, improving your posture with this localized treatment.*

## TRADITIONAL MESSAGES

### PIEDRAS CALIENTES HOT STONES

80'

La terapia geotérmica combina el masaje terapéutico tradicional con la aplicación de piedras volcánicas sobre la piel a diferentes temperaturas, con el fin de facilitar el flujo de energía vital y aliviar así trastornos físicos y emocionales.

*The geothermal therapy combines the traditional therapeutic massage with the application of volcanic stones to the skin at different temperatures, in order to facilitate the flow of vital energy and thus alleviate physical and emotional disorders.*

### PRE - POSTNATAL PRE - POSTNATAL

50' | 80'

El cuidado y el restablecimiento de la salud de las madres primerizas o embarazadas aportan un confort y un alivio totales. Sólo después de 12 semanas.

*Nurturing and restoring care for new or expecting mothers, brings total comfort and relief. Only after 12 weeks.*

*\* 30 minutes light feet are recommended if you combine it with any other treatment. Otherwise, our therapists always recommend 50 minutes for a standalone treatment.*

### PIES LIGEROS \* LIGHT FEET \*

30' | 50'

Una combinación de toallas calientes, masaje con bálsamo perfumado y técnicas de puntos de presión para aliviar la tensión, mejorar la circulación y armonizar el cuerpo.

*A combination of hot towels, scented balm massage and pressure point techniques to relieve tension, improve circulation and harmonise the body.*

*\* Se pueden combinar 30 minutos de pies ligeros con cualquier otro tratamiento; sin embargo, en caso de desear tratamiento único, nuestras terapeutas recomiendan siempre 50 minutos.*

### KOBIDO. MASAJE LIFTING FACIAL KOBIDO. FACIAL LIFTING MASSAGE

50' | 80'

Un masaje facial japonés lifting que combina técnicas precisas para tonificar y reafirmar la piel. Estimula la circulación y aporta luminosidad, dejando un efecto rejuvenecedor y relajante.

*A lifting Japanese facial massage that combines precise techniques to tone and firm the skin. It stimulates circulation and enhances radiance, leaving a rejuvenating and relaxing effect.*

# MASAJES ORIENTALES *ORIENTAL MESSAGES*

El arte tradicional de sanar, de manos de nuestra terapeuta asiática.  
*The traditional art of healing, performed by our Asian therapist.*



GRAND HOTEL  
SON NET



## ORIENTAL MESSAGES

### MASAJE PALACIO GRAND HOTEL SON NET GRAND HOTEL SON NET PALACE MASSAGE

50' | 80'

Masaje que combina pindas de hierbas calientes y técnicas manuales para relajar los músculos y liberar tensiones. Activa la circulación, alivia molestias y deja una sensación profunda de bienestar. Usted elige la presión que desea.

*Massage combining hot herbal compresses with manual techniques to relax muscles and release tension. It stimulates circulation, relieves discomfort, and leaves a deep sense of well-being. You choose the pressure you prefer.*

### FUSIÓN DE TERAPIAS ORIENTALES ORIENTAL THERAPIES FUSION

50' | 80'

Terapia exclusiva de intensidad media a fuerte que combina diferentes disciplinas según sus necesidades para restaurar el equilibrio físico y energético.

*Exclusive therapy that blends different disciplines, depending on your needs, using medium to strong intensity to restore physical and energetic alignment.*

### TRADICIONAL TAILANDÉS TRADITIONAL THAI

50' | 80' | 110'

El masaje tailandés se realiza en pijama tailandés, sin aceite y con técnicas de estiramiento. Es un trabajo corporal profundo que ayuda a restablecer nuestra energía vital y a reequilibrar nuestros aspectos físicos, mentales y emocionales. Las técnicas utilizadas son de presión pasiva y estiramientos que alivian el dolor y el estrés. Se utilizan las manos, los dedos, los codos, los antebrazos, los pies y las rodillas.

*Thai massage is performed in Thai pyjamas, without oil and with stretching techniques. It is a deep body work that helps to restore our vital energy and to rebalance our physical, mental and emotional aspects. The techniques used are passive pressure and stretching techniques that relieve pain and stress. Hands, fingers, elbows, forearms, feet and knees are used.*

### BALINÉS BALINESE

50' | 80'

Masaje de intensidad media que estimula la circulación sanguínea y linfática, restaura el tono muscular y alivia el estrés.

*Medium-intensity treatment aimed to stimulate blood and lymphatic circulation and restore muscle tone relieving stress.*

*\* 30 minutes light feet are recommended if you combine it with any other treatment. Otherwise, our therapists always recommend 50 minutes for a standalone treatment.*

## ORIENTAL MESSAGES

### REFLEXOLOGÍA TAILANDESA \* *THAI REFLEXOLOGY* \*

30' | 50'

Terapia milenaria que regula el bienestar general mediante presiones en los puntos reflejos de órganos y sistemas que se encuentran en los pies.

*This ancient therapy regulates overall well-being through pressure on reflex points of organs and systems located on the feet.*

\* Se pueden combinar 30 minutos de pies ligeros con cualquier otro tratamiento; sin embargo, en caso de desear tratamiento único, nuestras terapeutas recomiendan siempre 50 minutos.

### TERAPIA PERSONALIZADA *HEALING BESPOKE*

50' | 80'

Un masaje único y personalizado para atender sus necesidades específicas. El tratamiento puede incluir o combinar distintas técnicas: liberación miofascial, trabajo en puntos gatillo, estiramientos, masaje drenante, terapia cráneo sacral, dependiendo de sus necesidades y objetivos. Sentirá cómo se renueva el flujo de su energía vital.

### ARMONÍA A CUATRO MANOS *FOUR HANDS HARMONY*

50' | 80'

Masaje sincronizado para sumergirse en un estado de placentera relajación.

*Gently synchronised attention to immerse yourself in a feeling of pleasure and total relaxation.*

*A personalised and unique massage in order to address your specific needs. The treatment may include or combine different techniques: myofascial release, trigger point work, stretching, lymphatic drainage massage, cranio-sacral therapy, depending on your needs and goals. Feel how the flow of your vital energy is renewed.*

RITUALES PARA ROSTRO Y CUERPO  
*RITUALS FOR FACE & BODY*



GRAND HOTEL  
SON NET



THE SLIP  
NET WT. 1.7 FL. OZ.

THE SLIP  
NET WT. 1.7 FL. OZ.

REVERSE

FACIAL EXCLUSIVO SON NET  
*THE SIGNATURE FACIAL*

80'

Encuentre su verdadero brillo interior con este innovador tratamiento facial. Las propiedades curativas de la naturaleza se combinan con las técnicas exclusivas de masaje Myofascial y Gua Sha para esculpir, tonificar, elevar y tensar la piel, mejorando sus contornos y textura. Un resultado visiblemente espectacular.

*Find your inner true glow with this innovative facial treatment. The power of nature's curative properties combined with the signature Myofascial and Gua Sha massage techniques to sculpt, tone, lift, and tighten the skin, enhancing contours and texture. A visibly spectacular result.*

HYDRA ESSENCE FACIAL

FACIAL HIDRATACIÓN PROFUNDA  
*DEEPLY HYDRATING FACIAL*

50'

Revitalice su piel con este facial restaurador, que mejora la hidratación, el volumen y la luminosidad. Un tratamiento personalizado centrado en sus necesidades específicas, combinado con un masaje miofascial para esculpir y elevar y un complejo hidratante para obtener un resultado radiante.

*Revitalize the skin with our restorative treatment, enhancing hydration, volume, and brightness. A Bespoke treatment that targets your specific concerns, combined with a Myofascial massage to sculpt and lift, complemented with a hydrating complex for a radiant result.*

## RITUALS FOR FACE & BODY

### THE MEDITERRANEAN

#### ARMONÍA ROSTRO Y CUERPO *HARMONY FACE & BODY*

110'

Enraizante, rejuvenecedor, armonizante. Ritual corporal que comienza con una exfoliación de sal marina, espirulina, manteca de karité y aceites esenciales, diseñada para renovar la piel, estimular la circulación y eliminar impurezas. Continúa con un masaje nutritivo con una mezcla de aceites cítricos que hidratan y refrescan el cuerpo. Concluye con un facial express que aporta frescura y luminosidad al rostro.

*Grounding, rejuvenating, harmonising. A body ritual beginning with a mineral-rich sea salt exfoliation blended with spirulina, shea butter, and essential oils to refresh the skin, stimulate circulation, and detoxify. Followed by a nourishing massage with our probiotic body balm to relax and soften, and finished with an express facial that leaves the skin radiant and refreshed.*

### THE AWAKENING

#### EXFOLIACIÓN CORPORAL DETOX *DETOXIFYING BODY SCRUB*

50'

Energizante, purificante y restaurador. Un tratamiento corporal revitalizante con sal marina rica en minerales, espirulina, manteca de karité y aceites esenciales para estimular la circulación, desintoxicar y exfoliar. La aplicación del bálsamo corporal probiótico relaja, calma y nutre profundamente la piel.

*Energising, cleansing, restoring. A revitalizing body treatment with mineral-rich sea salt, spirulina, shea butter, and essential oils to boost circulation, detoxify, and exfoliate. Personalized probiotic body balm application enhances relaxation, soothes, and nourishes skin deeply.*

### THE COCOON

#### VITALIDAD ROSTRO Y CUERPO *VITALITY FACE & BODY*

80'

Calmante, nutritivo y revitalizante. Experimente un viaje sensorial comenzando por un suave cepillado corporal seguido de nuestro masaje exclusivo con Vela y una envoltura corporal nutritiva con aceite de argán, manteca de karité, vainilla rosa y madera de oud. Mientras, disfrute de un Ritual Facial para estimular la regeneración celular y promover la luminosidad y un bienestar duradero.

*Soothing, nurturing, invigorating. Experience a sensory journey with a gentle body brush, our Signature Candle Massage, and a nourishing body wrap with argan oil, shea butter, vanilla rose, and oud wood. While cocooned, a Facial Ritual to stimulate cellular regeneration and promote radiance for lasting well-being.*

### CONTOUR & FIRM

#### RITUAL REMODELADOR *RITUAL REMODELLING*

80'

Remodelador, detoxificante, estimulante. Comenzando con un cepillado corporal en seco para exfoliar y estimular el sistema linfático, el tratamiento continúa con la aplicación de barro termal detoxificante y mineralizado para mejorar la circulación y la textura de la piel. Un masaje de pies relajante alivia la tensión, y finaliza con nuestro bálsamo corporal probiótico, que revitaliza, equilibra y nutre profundamente la piel.

*Remodeling, detoxifying, stimulating. Starting with dry body brushing to exfoliate and stimulate the lymphatic system, the treatment continues with detoxifying mineral-rich thermal mud to boost circulation and refine skin texture. A relaxing foot massage eases tension, finishing with our probiotic body balm to revitalize, balance, and deeply nourish the skin.*

REALCE SU BELLEZA  
*ENHANCE YOUR BEAUTY*



GRAND HOTEL  
SON NET



## ENHANCE YOUR BEAUTY

### CUIDADO DE MANOS Y PIES *HANDS & FEET CARE*

Los tratamientos especializados de manos o pies incluyen el corte y remodelado de las uñas, cuidado de las cutículas, eliminación de las durezas y un suave masaje, todo realizado con precisión y con los instrumentos más innovadores y profesionales para un resultado impecable. Complete su manicura o pedicura con lacado clásico o Shellac.

*Specialised hands or feet treatments include nails cut and reshape, cuticle attention, removal of hard layer of skin and a gentle massage, all done with precise care and the most innovative and professional instruments for an impeccable result. Classic or Shellac colour available as an add-on.*

Manicura  
*Manicure*

Manicura Semipermanente  
*Shellac manicure*

Pedicura  
*Pedicure*

Pedicura Semipermanente  
*Shellac pedicure*

Retirada de Shellac  
*Shellac Removal*

Tenga en cuenta que retirar un lacado previo de Shellac puede alargar su cita. Por favor, consulte con su terapeuta antes del tratamiento.

*Please be aware that removing previous Shellac colour can take some extra time, please check with your beautician before your treatment.*

### SERVICIOS A DEMANDA *ON DEMAND SERVICES*

Cejas y Pestañas  
*Brows & Lashes*

Depilación Facial y Corporal  
*Face & Body waxing*

Peluquería y Maquillaje  
*Hairdresser & Make Up*

POLÍTICA DE CANCELACIÓN  
*CANCELLATION POLICY*

En caso de cancelar con menos de 12 horas de antelación o no acudir a su cita, se cobrará la totalidad del servicio, sin excepciones. Por respeto a las reservas de otros huéspedes, tenga en cuenta que no podemos extender su tiempo de tratamiento en caso de llegar tarde a su cita.

*Cancellations less than 12 hours in advance or no-shows will be charged 100% of the service, with no exceptions. Out of respect for other guests' reservations, please note that we are unable to extend your treatment time in case of late arrival.*

ÁREA TERMAL  
*THERMAL AREA*



GRAND HOTEL  
**SON NET**



## THERMAL AREA

### AREA TERMAL *THERMAL AREA*

La zona termal está preparada para disfrutar de una completa experiencia de contrastes, con sauna, baño turco, pileta japonesa de agua a 10°C y fuente de hielo. Además, el spa de Son Net cuenta con una piscina interior climatizada de 40 m<sup>2</sup> tratada con sal marina y una amplia zona de relajación.

*The thermal area is prepared to enjoy a complete experience of contrasting sensations, with sauna, Turkish bath, cold plunge with water maintained at a constant 10°C and ice fountain. You will also find a luxurious 40 m<sup>2</sup> heated pool treated with sea salt and a large relaxation area.*

## THERMAL AREA

### POLÍTICA INFANTIL\*

Niños de 5 a 14 años podrán disfrutar de las instalaciones de 11.00-15.00h acompañados por un adulto y siempre que respeten las normas del spa. Niños menores de 5 años no podrán usar las instalaciones.

\* Esta política es de aplicación solo para clientes de Hotel. Para clientes externos no está permitido el acceso a menores de 15 años.

### CHILDREN POLICY\*

*Children aged between 5 and 14 may use the spa facilities between 11 am and 3 pm. Children should always be accompanied by a responsible adult and must respect the spa rules. Children less than 5 years old are not allowed to use the spa facilities at any time.*

*\* This policy applies only for Hotel guests. External guests under 15 years of age are not allowed access.*

YOGA Y MEDITACIÓN  
*YOGA & MEDITATION*



GRAND HOTEL  
SON NET



HATHA YOGA CLÁSICO  
CLASSIC HATHA YOGA

90'

La práctica más tradicional; aúna secuencias de posturas dinámicas con otras más estáticas, prānāyāma (ejercicios de respiración) y relajaciones.

Flexibilidad, fuerza, coordinación y concentración.

*The most traditional yoga practice: it combines flowing sequences with more static poses, pranayama (breathing exercises) and relaxation.*

*Flexibility, strength, coordination and concentration.*

YOGA DINÁMICO SUAVE  
SLOW FLOW VINYASA

60' | 90'

Secuencia fluida de posturas a ritmo pausado / medio.  
Flexibilidad y coordinación.

*A flowing sequence of poses at a leisure/medium pace.  
Flexibility and coordination.*

YOGA DINÁMICO INTENSO  
POWER VINYASA

60' | 90'

Secuencia fluida de posturas a ritmo intenso.  
Fuerza y cardio.

*An intense, dynamic sequence of postures.  
Strength and cardio.*

YOGA NIDRĀ  
YOGA NIDRĀ

60'

Se trata de una técnica meditativa profundamente relajante que podríamos definir como "la unión con el Ser a través del sueño consciente". Aporta infinidad de beneficios a nivel físico, emocional y mental. Aumenta de las capacidades de memoria y aprendizaje, así como la claridad mental.

*It is a deeply relaxing meditative technique that we could define as "the union with the Self through conscious sleep". It provides countless benefits on a physical, emotional and mental level. Increases memory and learning abilities as well as mental clarity.*

PRĀNĀYĀMA  
PRĀNĀYĀMA

60'

El prānāyāma (control del Prānā mediante la regulación de la respiración) ocupa un lugar muy importante en la práctica del yoga y la meditación. Consiste en distintas técnicas para controlar el Prānā (energía vital) a través de la regulación de la respiración. Respirar conscientemente desbloquea y reequilibra el flujo energético, calma la mente, relaja y sana el cuerpo físico.

*PrāNāyāma (control of prānā through breath regulation) is a particularly important part of yoga and meditation practice. It consists of several techniques to control the Prānā (vital energy) through the regulation of the breath. Breathing consciously unlocks and rebalances the energetic flow, calms the mind, relaxes and heals the physical body.*

MEDITACIONES GUIADAS  
GUIDED MEDITATIONS

60'

A través de diversas técnicas de concentración mental se van dejando de lado las preocupaciones diarias para reconectar con el interior. No se requiere experiencia previa.

*It increases mental concentration while daily worries are put aside, helping to reconnect with the inner self. No previous experience is required.*

IYENGAR  
IYENGAR

60' | 90'

Las características principales son la especial atención que se presta al alineamiento corporal, el propósito específico a la hora de diseñar la secuencia, la intensidad con la que la mente se implica en la práctica y el tiempo que se mantiene cada postura.

*The main characteristics are the special attention that is given to the body alignment, a specific purpose when designing each sequence, the intensity with which the mind is involved in practice and the time that each pose is maintained, longer than in other methods.*

YIN YOGA  
YIN YOGA

60' | 90'

Es una práctica sencilla y pasiva, cuyo objetivo es producir estiramientos a nivel muy profundo para eliminar toda la tensión acumulada en el tejido conectivo, los órganos internos y las articulaciones. Rejuvenece, aumenta la flexibilidad, desbloquea y estimula los canales energéticos, calma el sistema nervioso y aumenta nuestra capacidad de concentración.

*It is a gentle and passive practice, which aims to produce stress & stretch at a very deep level in order to eliminate the accumulated tension in the connective tissue, inner organs and joints. It rejuvenates, increases flexibility, unlocks and stimulates energy channels, soothes the nervous system and increases concentration.*

KUNDALINĪ  
KUNDALINĪ

60' | 90'

Trabaja el cuerpo y la mente a través de un viaje por lo chacras que, combinado con respiración, mudras (gestos), mantras, meditaciones y el poder del sonido, favorece la alineación y el equilibrio energético.

*A journey through the chakras, which combined with breath, mudra (gestures), mantras, meditations and the power of sound, works on body and mind, favouring the energetic alignment and balance.*

ÁREA FITNESS  
*FITNESS AREA*



GRAND HOTEL  
SON NET



## FITNESS AREA

### ÁREA FITNESS FITNESS AREA

La zona del gimnasio cuenta con el más avanzado equipamiento Technogym para ejercicios cardiovasculares y de tonificación; diferentes tipos de bicicletas, una elíptica, una cinta de correr y una máquina de remo; exercise mats y pesas. Hay entrenadores personales y clases de yoga bajo petición, para diferentes modalidades de actividad física. La zona del gimnasio posee amplios ventanales que ofrecen maravillosas vistas de los jardines y de la serra de Tramuntana.

*The Fitness Centre features state-of-the-art Technogym equipment for both cardiovascular and toning exercises; different types of bicycles, an elliptical trainer, a treadmill and a rowing machine; exercise mats and weights. Personal trainers and yoga classes are available on request. The gym area has large windows offering wonderful views of the gardens and the Tramuntana mountains.*

ACCESOS Y ABONOS  
*ACCESS & MEMBERSHIP*



GRAND HOTEL  
SON NET



## ACCESS & MEMBERSHIPS

En Grand Hotel Son Net, ofrecemos una cuidada selección de experiencias diseñadas para que disfrute de nuestro spa durante todo el año.

Ya sea que busque un momento de tranquilidad o un día completo de bienestar, nuestra experiencia Day spa es la escapada perfecta, disponible o complementada con uno de nuestros tratamientos.

Para quienes deseen disfrutar de los beneficios de nuestro spa de forma más habitual, también ofrecemos una gama de membresías exclusivas, adaptadas tanto para personas individuales como para parejas. Estas membresías ofrecen acceso preferente a nuestras instalaciones, además de descuentos y beneficios especiales.

Le invitamos a consultar nuestra tarifa de precios para conocer todos los detalles sobre nuestras experiencias y opciones de membresía.

*At Grand Hotel Son Net, we offer a carefully curated selection of experiences designed for you to enjoy our spa all year round.*

*Whether you are looking for a moment of tranquility or a full day of wellness, our Day spa experience is the perfect getaway, available on its own or complemented by one of our treatments.*

*For those who wish to enjoy the benefits of our spa on a more regular basis, we also offer a range of exclusive memberships, tailored for both individuals and couples. These memberships offer preferential access to our facilities, as well as discounts and special benefits.*

*We invite you to consult our price list for full details about our experiences and membership options.*

## ACCESS & MEMBERSHIPS

### EL ACCESO EXTERNO SPA INCLUYE\* DAY SPA INCLUDES ACCESS TO\*

Área Fitness  
*Fitness area*

Piscina Climatizada de 40 m<sup>2</sup>  
*Heated 40 m<sup>2</sup> swimming pool*

Zona termal con sauna, baño turco,  
fuente de hielo pileta de agua fría  
*Thermal area with sauna, steam room,  
ice fountain and cold plunge*

\*\* Le informamos que las reservas están sujetas a la ocupación del hotel.  
*\*\* Please be informed that bookings are subject to hotel occupancy.*

Zona exterior con jacuzzi, cabañas y tumbonas\*  
*Outdoor area with Jacuzzi, cabanas and sun loungers\**

Taquillas de uso personal con amenities  
*Personal locker with amenities*

\* La piscina principal está reservada exclusivamente  
para los huéspedes alojados del hotel

*\* Note that the main pool is exclusively for resident  
hotel guests*

### EL ABONO ANUAL INCLUYE ANUAL MEMBERSHIP INCLUDES ACCESS TO

Área Fitness  
*Fitness area*

Piscina Climatizada de 40 m<sup>2</sup>  
*Heated 40 m<sup>2</sup> swimming pool*

Zona termal con sauna, baño turco,  
fuente de hielo pileta de agua fría  
*Thermal area with sauna, steam room,  
ice fountain and cold plunge*

Zona exterior con jacuzzi, cabañas y tumbonas\*  
*Outdoor area with Jacuzzi, cabanas and sun loungers\**

Taquillas de uso personal con amenities  
*Personal locker with amenities*

10% dto en masajes y tratamientos spa  
*10% discount on massages and spa treatments*

10% dto en productos de venta  
*10% discount on boutique products*

\* La piscina principal está reservada exclusivamente para los huéspedes alojados del hotel.  
*\* Note that the main pool is exclusively for resident hotel guests.*

