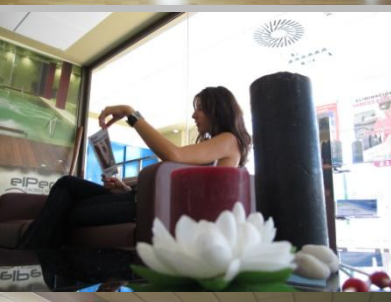




# BAL NEA LIA

EXPERIENCIAS  
DE BIENESTAR  
Y TURISMO  
ACTIVO Y  
SALUDABLE

**elPerú**  
CÁCERES WELLNESS



## Introducción

El Perú Cáceres Wellness se ha convertido en el referente extremeño en **salud, ocio y bienestar**. Un centro joven e innovador que pone al servicio de la región las mejores instalaciones, novedosos recursos materiales y un equipo de profesionales altamente cualificado. Está situado en el centro moderno de Cáceres, de fácil comunicación por las grandes vías de acceso la ciudad.

**SORPRENDER CON OTRAS FORMAS DIFERENTES DE OCIO EN NUESTRA COMUNIDAD Y TRABAJAR POR LA PROMOCIÓN DE LA SALUD, SE CONVIERTEN EN NUESTROS OBJETIVOS PRINCIPALES COMO AGENTES DE TRANSFORMACIÓN DE LA REALIDAD EXTREMEÑA.**



## Objetivos

- Promover el turismo interno y el **turismo socio-saludable**.
- Participar como **agente de cambio e innovación** en los hábitos de salud y ocio en los ciudadanos de Extremadura.
- **Accesibilidad para todos los ciudadanos** a terapias de salud innovadoras.

## Público

- Nuestra oferta estará dirigida a hombres y mujeres de entre 30 y 75 años de la Comunidad Autónoma de Extremadura.

Tomando de referencia datos estadísticos de población (INE 2008), en la provincia de Cáceres esta franja de edad supone un (55,79 % población total),



## + Tour guiado

En Cáceres disponemos de unas instalaciones innovadoras que no queremos perder la oportunidad de mostraros. Esto unido al concepto wellness es lo que hace de este centro un modelo en la región.

## + Actividad Deportiva

Cada grupo puede elegir una clase de fitness en la piscina o en una sala climatizada. Os proponemos dos alternativas con gran éxito en nuestra programación: AQUA FITNESS y VITAL FIT.

### Aqua-fitness

Aquafitness es una modalidad de clase dirigida en el agua que mezcla el trabajo aeróbico con la tonificación de grupos musculares específicos. Esta actividad acuática, además, suma otras características como la música, la ingravidez en el medio acuático, los procesos respiratorios y los desplazamientos y saltos para lograr una intensidad física adecuada.

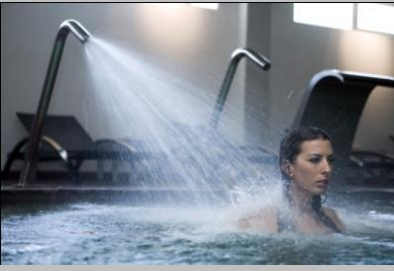
### Vital fit

Mezclando las tendencias orientales con las occidentales, hemos adaptado ejercicios de corrección postural y respiración del método Pilates y de RPG, técnicas de relajación, estiramiento y visualización de Yoga y Tai chi, con ejercicios más movidos para quemar calorías y evitar el sobrepeso, como los realizados en la gimnasia de mantenimiento tradicional pero con materiales más divertidos y al ritmo de la mejor música.

## PROGRAMACIÓN TIPO

EL HORARIO SE ADAPTA A CADA VISITA  
UNA SESIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA A ELEGIR

Grupo A	Grupo B
INICIO DE LAS ACTIVIDADES	
TOUR GUIADO	Circuito termal
AQUA FITNESS	TOUR GUIADO
Circuito termal	VITAL FIT
FIN DE LAS ACTIVIDADES	



## PROGRAMA BALNEALIA

El centro cuenta con diferentes áreas ubicadas en el denominado edificio Wellness: área acuática, fitness y balneario urbano. El gran potencial dinamizador de los servicios integrados facilita la realización de diferentes actividades de forma simultánea y coordinada. Actividades siempre coordinadas por personal técnico cualificado y con clara orientación al cliente.

El equipo técnico de El Perú Cáceres Wellness ha diseñado los llamados Programas Balnealia centrándonos en el relajante tratamiento de hidroterapia del circuito termal, completándolo con actividades lúdico-físicas en el medio acuático y con actividades cardiovasculares y de mantenimiento con las últimas tendencias en ejercicios y metodología.

## Circuito Termal

El agua como elemento principal y fuente de salud y belleza, con espacios diseñados para aliviar tensiones, eliminar toxinas, hidratar tu piel tras el verano, mejorar tu circulación y abrir tus pulmones gracias a la esencia de eucalipto. Piscina dinámica, camas de burbujas, cascadas cervicales, cuellos de cisne, tumbonas efecto lluvia envolvente, jets dorsolumbares, de piernas y gemelos, jacuzzi, duchas bitérmica, de sensaciones y vichy vertical, sauna finlandesa, fuente de escarcha, sauna de vapor, banco calefactado y zona relax. En todo momento estarás guiado por nuestro técnico SPA. Reserva antes del torneo y disfruta de un descuento especial.



## Tarifas y condiciones de la reserva

**PROGRAMA  
BALNEALIA**

**CIRCUITO  
TERMAL** +  
EN GRUPO

**ACTIVIDAD  
DEPORTIVA** +  
VITAL FIT O  
AQUAFITNESS

**TOUR  
GUIADO**

- HORARIOS ESTIMADOS PARA LA EJECUCIÓN DEL PROGRAMA
  - MAÑANAS DE 10:00 A 13:00 O TARDES DE 16:30 A 19:30
- INCLUYE:
  - CIRCUITO TERMAL
  - CLASE COLECTIVA A ELEGIR (VITAL FIT O AQUAFITNESS)
  - TOUR GUIADO
  - BALNEARIO RESERVADO EN EXCLUSIVA
- CONDICIONES DE RESERVA:
  - GRUPO MÍNIMO DE 30 PERSONAS SESIÓN
  - ENVÍO DE PRESUPUESTO CON NÚMERO CERRADO DE PARTICIPANTES (SE DEVOLVERÁ FIRMADO Y SELLADO POR FAX.
  - PAGO DEL 20% DEL TOTAL COMO SEÑAL DE RESERVA DE FECHA (LA SEÑAL NO ES REMBOLSABLE EN CASO DE ANULACIÓN)
  - 1 GRATUIDAD POR CADA 25 USUARIOS
- TARIFAS:

LUNES -JUEVES	LUNES –JUEVES	VIERNES O DOMINGO
MAÑANA	TARDE	MAÑANA O TARDE
<b>26</b> €/PERSONA	<b>28</b> €/PERSONA	<b>31</b> €/PERSONA



**1 autobús**  
(NO INCLUIDO)

**50**  
plazas

NOTA: PREGUNTA POR NUESTROS RESTAURANTES CONCERTADOS, MENÚS DESDE **9** EUROS