



SPA MENU



TERMY KRAKOWSKIE FORUM
UL. KONOPNICKEJ 28
30-001 KRAKÓW
538 295 500
KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL

TERMY KRAKOWSKIE DEKERTA 24
UL. DEKERTA 24
30-703 KRAKÓW
884 002 078
KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL

TERMY KRAKOWSKIE SODOWA 7
UL. SODOWA 7
30-376 KRAKÓW
668 382 400
APARTAMENTYZAKRZOWEK@GMAIL.COM

TERMY KRAKOWSKIE CROWN PIAST
UL. RADZIKOWSKIEGO 109
30-001 KRAKÓW
538 295 600
KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL



ZŁOTO TERM KRAKOWSKICH

Zabieg ten idealnie nadaje się dla skóry suchej i dojrzałej. Dzięki zawartości w kosmetykach m.in. oleju arganowego, alantoiny, mocznika oraz wyciągów z nasion makadamii i avocado, doskonale nawilża i regeneruje naskórek. Ponadto dzięki wykorzystaniu 24 karatowego złota, które pobudza syntezę kolagenu, wpływa na napięcie i ujędrnienie. Doskonale sprawdza jako zabieg bankietowy, dzięki obecności drobinek złota, które podkreślają naturalną opaleniznę i nadają wieczorową poświatę.

CENA:

150 zł / 250 zł
60 min./ 90 min.

Zabieg podstawowy (60 min.):

- 20-minutowy pobyt w saunie
- peeling
- masło

Rytuał (90 min.):

- 20-minutowy pobyt w saunie
- peeling
- maska
- masaż relaksacyjny 30 min

HAMMAM TURECKI

DOSTĘPNY TYLKO W: TK FORUM, TK SODOWA 7.

Tradycyjny ceremoniał turecki dogłębnego oczyszczenia ciała, zawierający egzotyczne składniki, które krok po kroku dodają skórze blasku i odświeżają umysł. Rytuał ma za celu delikatne złuszczenie i oczyszczenie górnych warstw naskórka. Wskazany jest szczególnie dla skóry problematycznej, zanieczyszczonej i pozbawionej energii. A także dla osób pragnących relaksu w niezwykłej i orientalnej atmosferze.

Zabieg składa się z kilku etapów. Poczynając od

CENA:

250 zł
90 min.

rozgrzania ciała w łaźni Hammam, oczyszczenia ciała peelingiem mechanicznym lub enzymatycznym. Poprzez zastosowanie 3 rodzajów glin, by zmiękczyć naskórek i przygotować go do przyjęcia odżywczych składników zawartych w kosmetykach. Dodatkowo, rozprowadzenie piany oraz masaż olejkami arganowymi, pozwolą na wejście w błogi stan relaksu i ukojenie zmysłów w klimacie tureckiego orientu.

TERMY KRAKOWSKIE FORUM

UL. KONOPNICKIEJ 28
30-001 KRAKÓW
538 295 500

KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL

TERMY KRAKOWSKIE DEKERTA 24

UL. DEKERTA 24
30-703 KRAKÓW
884 002 078

KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL

TERMY KRAKOWSKIE SODOWA 7

UL. SODOWA 7
30-376 KRAKÓW
668 382 400

APARTAMENTYZAKRZOWEK@GMAIL.COM

TERMY KRAKOWSKIE CROWN PIAST

UL. RADZIKOWSKIEGO 109
30-001 KRAKÓW
538 295 600

KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL



SIBERIAN BEAUTY

Zabieg głęboko leczniczy. Zawarte w nim cztery niezwykle produkty, sól jeziorowa, mineralne błoto ifowo-siarczkowe oraz dwa rodzaje gliniek, żółta i niebieska pozyskanych z jeziora Ostrownoje, wnikają głęboko w ciało aż do tkanek i organów wewnętrznych, wzmacniają je i poprawiając ich funkcjonowanie. Ze względu na wysoką zawartość antyoksydantów, minerałów a także witamin i przeciwciat, zabieg ten idealnie nadaje się dla skóry problematycznej jak i potrzebującej

CENA:

250 zł
75 min.

rewitalizacji. Dzięki działaniu przeciwzapalnym i przeciwbólowym, poprawia kondycję całego organizmu.

Zabieg składa się z kilku etapów. Poczynając od rozgrzania ciała w łaźni Hammam, oczyszczenia ciała poprzez zastosowanie 3 rodzajów gliniek. Po zmiękczeniu naskórka i przygotowaniu go do przyjęcia składników odżywczych, zabieg zakończony zostaje energicznym masażem miodowym, wprowadzając organizm w stan równowagi i pozwalając na powrót sił witalnych.

KWIAT PASSIFLORY

Zabieg o działaniu głęboko relaksującym i wyciszającym. Zawarta w nim passiflora wpływa na zmniejszenie stresu i niepokoju, a użyte w niej składniki aktywne pomogą zwalczyć ból głowy i mięśni. Zabieg polecany jest szczególnie osobom, którym przez ciągły pęd życia brakuje chwili wytchnienia i relaksu. Zastosowanie passiflory w zabiegu opiera się na tradycyjnych i dobrze znanych właściwościach regenerujących, łagodzących, antydepresyjnych, czy wręcz uspokajających rośliny. Bogaty we flawonoidy i serotoninę, ekstrakt z kwiatu ma ponadto działanie przeciwutleniające, chroniąc przed oksydacyjnymi uszkodzeniami komórek oraz szkodliwym działaniem wolnych rodników

CENA:

120 zł / 200 zł
60 min./ 90 min.

Zabieg podstawowy (60 min.):

- 20-minutowy pobyt w saunie
- peeling
- masło

Rytuał (90 min.):

- 20-minutowy pobyt w saunie
- peeling
- maska
- masaż kamieniami

TERMY KRAKOWSKIE FORUM

UL. KONOPNICKIEJ 28
30-001 KRAKÓW
538 295 500

KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL

TERMY KRAKOWSKIE DEKERTA 24

UL. DEKERTA 24
30-703 KRAKÓW
884 002 078

KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL

TERMY KRAKOWSKIE SODOWA 7

UL. SODOWA 7
30-376 KRAKÓW
668 382 400

APARTAMENTYZAKRZOWEK@GMAIL.COM

TERMY KRAKOWSKIE CROWN PIAST

UL. RADZIKOWSKIEGO 109
30-001 KRAKÓW
538 295 600

KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL

WYSZCZUPLAJĄCA POMARAŃCZA

Chłodzący i orzeźwiający zabieg na ciało o działaniu wyszczuplającym i redukującym cellulit. Zawarte substancje przyspieszają redukcję skórki pomarańczowej i blokują rozrastanie się komórek tłuszczowych. Dodatkowo, zabieg zapewnia doskonałe oczyszczenie oraz kusi apetyczny zapachem świeżej pomarańczy, która orzeźwia, energetyzuje i poprawia nastrój. Dzięki zawartości w cytrusach kwasów AHA, hamuje również procesy starzenia a wysoka zawartość witaminy C redukuje przepuszczalność naczyń krwionośnych i znacznie zmniejsza obrzęki.

CENA:

120 zł / 200 zł
60min./ 90 min.

Zabieg szczególnie polecany kobietom, które chcą wesprzeć terapię wyszczuplającą i ujędrnić swoje ciało.

Zabieg podstawowy (60 min.):

- 20-minutowy pobyt w saunie
- peeling
- masło

Rytuał (90 min.):

- 20-minutowy pobyt w saunie
- peeling
- maska
- masaż ujędrniający

BOROWINOWY DOTYK

Zabieg oparty jest na naturalnych substancjach mineralnych, pochodzenia roślinnego zawartych w borowinie, rozmarynie i mięcie. Borowina na której się opiera, ze względu na swe terapeutyczne i pielęgnacyjne działanie, jest obecnie jednym z najcenniejszych składników kosmetycznych. Wspomaga leczenie schorzeń mięśni, stawów, stanów zapalnych, a także chorób kobiecych. Po zabiegu z użyciem borowiny, skóra jest gładka i napięta, a zawarte w niej składniki chemiczne i biologiczne, działają przeciwzapalnie, nawilżająco, łagodząco, bakteriobójczo i przeciwwirusowo.

CENA:

120 zł / 200 zł
60 min./ 90 min.

Ten leczniczy zabieg, dodatkowo zwalcza wolne rodniki, działając tym samym odmładzająco na naszą skórę.

Zabieg podstawowy (60 min.):

- 20-minutowy pobyt w saunie
- peeling
- masło

Rytuał (90 min.):

- 20-minutowy pobyt w saunie
- peeling
- maska
- masaż ujędrniający





TERMY KRAKOWSKIE FORUM
UL. KONOPNICKIEJ 28
30-001 KRAKÓW
538 295 500
KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL

TERMY KRAKOWSKIE DEKERTA 24
UL. DEKERTA 24
30-703 KRAKÓW
884 002 078
KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL

TERMY KRAKOWSKIE SODOWA 7
UL. SODOWA 7
30-376 KRAKÓW
668 382 400
APARTAMENTYZAKRZOWEK@GMAIL.COM

TERMY KRAKOWSKIE CROWN PIAST
UL. RADZIKOWSKIEGO 109
30-001 KRAKÓW
538 295 600
KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL

LIMONKOWE ORZEŻWIENIE

Pobudzający zabieg pielęgnacyjny o orzeźwiającym i energetyzującym zapachu limonki i mięty. Jego działanie to przede wszystkim rewitalizacja i ukojenie. Ponadto dzięki zawartości kwasów AHA, wspomaga regulację odnowy komórkowej, poprzez usunięcie zbędnych zrogowaciałych komórek, co poprawia strukturę i koloryt skóry. Wspaniała propozycja na gorące, letnie dni, dzięki którym cera stanie się jedwabiście gładka, cudownie nawilżona i miękka.

CENA:

120 zł / 200 zł
60 min./ 90 min.

Zabieg podstawowy (60 min.):

- 20-minutowy pobyt w saunie
- peeling
- masło

Rytuał (90 min.):

- 20-minutowy pobyt w saunie
- peeling
- maska
- masaż pałeczkami bambusowymi

DRZEWO CEDROWE

Zabieg o charakterystycznym korzenno-drzewnym zapachu cedru o działaniu nawilżającym, odżywczym i regeneracyjnym. Polecany panom, którzy chcą dzięki użyciu wyselekcjonowanych składników tj. olej z drzewa masłowego i tarcza kompleksowo zadbać o swoją skórę.

CENA:

120 zł / 200 zł
60 min./ 90 min.

Zabieg podstawowy (60 min.):

- 20-minutowy pobyt w saunie
- peeling
- masło

Rytuał (90 min.):

- 20-minutowy pobyt w saunie
- peeling
- maska
- masaż kamieniami



TERMY KRAKOWSKIE FORUM
UL. KONOPNICKIEJ 28
30-001 KRAKÓW
538 295 500
KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL

TERMY KRAKOWSKIE DEKERTA 24
UL. DEKERTA 24
30-703 KRAKÓW
884 002 078
KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL

TERMY KRAKOWSKIE SODOWA 7
UL. SODOWA 7
30-376 KRAKÓW
668 382 400
APARTAMENTYZAKRZOWEK@GMAIL.COM

TERMY KRAKOWSKIE CROWN PIAST
UL. RADZIKOWSKIEGO 109
30-001 KRAKÓW
538 295 600
KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL



TERMY KRAKOWSKIE FORUM
UL. KONOPNICKEJ 28
30-001 KRAKÓW
538 295 500
KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL

TERMY KRAKOWSKIE DEKERTA 24
UL. DEKERTA 24
30-703 KRAKÓW
884 002 078
KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL

TERMY KRAKOWSKIE SODOWA 7
UL. SODOWA 7
30-376 KRAKÓW
668 382 400
APARTAMENTYZAKRZOWEK@GMAIL.COM

TERMY KRAKOWSKIE CROWN PIAST
UL. RADZIKOWSKIEGO 109
30-001 KRAKÓW
538 295 600
KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL



MASAŻ SPORTOWY LECZNICZY

To masaż, który charakteryzuje się dużą intensywnością, z tego powodu stanowi nieodłączny element treningu sportowego oraz działa zrowotnie na nasz organizm. Masażysta w szczególności skupia się na mięśniach i okolicach objętych bólem stosując głównie techniki masażu klasycznego. Głębokie głaskania, rozcierania, ugniatania i uciski. Każdy pacjent wymaga indywidualnego

CENA:

90 zł
45 min.

traktowania dlatego częstotliwość oraz ilość zabiegów jest dobierana w zależności od potrzeb pacjenta.

Stosując serię w zwalczaniu dolegliwości bólowych można uzyskać dużo większe efekty. Po usunięciu problemu korzystne jest stosowanie masażu w ramach profilaktyki np. masażu relaksacyjnego.

MASAŻ RELAKSACYJNY AROMATERAPEUTYCZNY

Masaż relaksacyjny to idealny sposób na zmęczenie zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Szybkie tempo życia, codzienne troski i problemy, ciągłe napięcie psychiczne sprawiają, że czujemy przemęczenie i pozbawienie energii. W takiej chwili dobry masaż relaksacyjny leczy obolałe i napięte mięśnie, a także jest prawdziwą przyjemnością dla ciała i dla ducha.

CENA:

60 zł / 120 zł
30 min./ 60min.

Ponadto dzięki zastosowaniu olejku eterycznego klient może się w pełni odprężyć i na chwilę zapomnieć o kłopotach, nabierając energii do codziennego funkcjonowania. Wybrana przez klineta nuta zapachowa dodatkowo wspomóc terapię.

*Cena dla dwojga: 200 zł

TERMY KRAKOWSKIE FORUM
UL. KONOPNICKIEJ 28
30-001 KRAKÓW
538 295 500
KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL

TERMY KRAKOWSKIE DEKERTA 24
UL. DEKERTA 24
30-703 KRAKÓW
884 002 078
KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL

TERMY KRAKOWSKIE SODOWA 7
UL. SODOWA 7
30-376 KRAKÓW
668 382 400
APARTAMENTYZAKRZOWEK@GMAIL.COM

TERMY KRAKOWSKIE CROWN PIAST
UL. RADZIKOWSKIEGO 109
30-001 KRAKÓW
538 295 600
KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL



MASAŻ GORĄCYMI KAMIENIAMI

DOSTĘPNY TYLKO W: TK FORUM, TK DEKERTA 24, TK SODOWA 7

Masaż ten jest zabiegiem doskonale uzupełniającym kompleksowe działanie fizjoterapeutyczne. Połączenie ciepłych kamieni z odpowiednimi technikami masażu jest zbawienne dla zmęczonego, zestresowanego ciała i umysłu współczesnego człowieka, relaksuje i regeneruje całe ciało. W masażu używa się gorących bazaltowych kamieni pochodzenia wulkanicznego, które poprzez wieloletnią naturalną obróbkę falami morskimi mogą być użyte do celów terapeutycznych

CENA:

150 zł
60 min.

i mocno rozgrzewają ciało klienta. Masaż łączy w sobie oddziaływanie termoterapii i masażu limfatycznego, używa się również technik z masażu klasycznego. Ciepło płynące z kamieni oraz spokojne, powolne ruchy podczas wykonywania masażu, pozwalają na maksymalne rozluźnienie mięśni napiętych po całym dniu pracy. Masaż wskazany jest dla osób potrzebujących wyciszenia, odprężenia i głębokiego relaksu.

TERMY KRAKOWSKIE FORUM

UL. KONOPNICKIEJ 28
30-001 KRAKÓW
538 295 500

KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL

TERMY KRAKOWSKIE DEKERTA 24

UL. DEKERTA 24
30-703 KRAKÓW
884 002 078

KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL

TERMY KRAKOWSKIE SODOWA 7

UL. SODOWA 7
30-376 KRAKÓW
668 382 400

APARTAMENTYZAKRZOWEK@GMAIL.COM

TERMY KRAKOWSKIE CROWN PIAST

UL. RADZIKOWSKIEGO 109
30-001 KRAKÓW
538 295 600

KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL

MASAŻ CZEKOLADĄ

Ten pachnący słodycza i goraca czekolada masaż w jednej chwili wprawia w doskonały nastrój, odpreża i nastawia pozytywnie do życia. Dzieje się tak, gdyż czekolada wyzwala produkcję endorfin – hormonów szczęścia. Użyte w kosmetykach prawdziwe masło z kakao doskonale pielęgnuje i wzmacnia skórę, działa antycellulitowo, a także opóźnia procesy jej starzenia. Czekolada obfituje w żelazo, magnez,

CENA:

120 zł
60 min.

cynk, wapń oraz teobrominę i kofeinę. Substancje te pobudzają krążenie krwi w skórze, wiążą w niej wodę i wygładzają cerę, poprawiając jej wygląd. Ten rodzaj masażu wykonywany jest na prawdziwej czekoladzie z dodatkiem oleju aganowego i jest polecane osobom które pragną zagłębić się stan głębokiego i pachnącego relaksu.

*Cena dla dwojga: 200 zł

MASAŻ ŚWIECĄ

Masaż ciepłą świecą aromatyczną sprawia, że skóra staje się nawilżona, gładka i aksamitna w dotyku. Przynosi ukojenie skórze wrażliwej i poprawia jej kondycję. Masaż ten doskonale relaksuje, a ciepło i unosząca się woń olejków działa na wszystkie zmysły. Dodatkowo może być stosowany w walce z cellulitem. Olej, do

CENA:

150 zł
60 min.

którego rozpuszcza się świeca daje niesamowite efekty nawilżające. Zawarta w olejach witamina E, stosowana w kuracji anti-aging, wnika głęboko w skórę, ma działanie antyoksydacyjne, ujędrniające, przywraca skórze elastyczność i sprężystość.

MASAŻ MIODEM

Masaż ten działa silnie rozgrzewająco i pobudzająco i wykonywany jest z dużą intensywnością. Miód zawarty w masażu rozgrzeje, odstresuje i poprawi samopoczucie, a dodatkowo odżywi i oczyści skórę. Masaż miodowy jako jedyny pobudza wydzielanie gruczołów potowych, co umożliwia usunięcie nagromadzonych w organizmie toksyn przez skórę. Ponadto naprzemienne naciski i odrywanie lepkich dłoni terapeuty, pobudza

CENA:

120 zł
60 min.

krążenie, wzmacnia naczynia krwionośne, łagodzi bóle reumatyczne i ujędrnia. Stąd też ten rodzaj masażu będzie polecany, przede wszystkim kobietom narzekającym na rozstępy, cellulit, czy też zbyt mało elastyczną skórę. Dzięki zawartemu w miodzie enzymowi – oksydazie glukozowej, masaż ma działanie bakteriobójcze, dlatego też wspomaga leczenie zmian skórnych, m.in trądziku a także blizn.



MASAŻ LOMI LOMI

Lomi Lomi jest masażem o działaniu relaksującym, leczniczym i terapeutycznym w jednym. Charakteryzuje się dużą płynnością i harmonią ruchu. Szacunek okazywany osobie masowanej sprawia, że czuje się ona wyjątkowa. Wpływ tego masażu nie dotyczy tylko sfery fizycznej, ale i emocjonalnej. Zazwyczaj wykonywany jest on w konkretnej intencji pacjenta, która po masażu bardzo szybko się

CENA:

160 zł
60 min.

urealnia. Relaksacyjne hawajska muzyka w tle i taneczne ruchy masażyisty, pozwolą klientowi przenieść się w krainę orientu, a przy tym mocno się odprężyć. Masaż Lomi Lomi wyzwala pozytywne energie, które przyczyniają się do ponownego odkrycia przez klienta radości i chęci do życia, a co za tym idzie, pokochania samego siebie.

TERMY KRAKOWSKIE FORUM

UL. KONOPNICKIEJ 28
30-001 KRAKÓW
538 295 500

KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL

TERMY KRAKOWSKIE DEKERTA 24

UL. DEKERTA 24
30-703 KRAKÓW
884 002 078

KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL

TERMY KRAKOWSKIE SODOWA 7

UL. SODOWA 7
30-376 KRAKÓW
668 382 400

APARTAMENTYZAKRZOWEK@GMAIL.COM

TERMY KRAKOWSKIE CROWN PIAST

UL. RADZIKOWSKIEGO 109
30-001 KRAKÓW
538 295 600

KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL

MASAŻ PAŁECZKAMI BAMBUSOWYMI

DOSTĘPNY TYLKO W: TK FORUM, TK DEKERTA 24, TK SODOWA 7

Jest to rodzaj masażu relaksacyjnego jak i pobudzającego. Wykonywany przy pomocy pałeczek bambusowych o różnej średnicy, które są rolowane po ciele z różną siłą i intensywnością.

Masaż ten działa mocno drenująco oraz modelująco i jest alternatywą dla drenażu limfatycznego. Doskonale poprawia dotlenienie organizmu. Świetnie modeluje sylwetkę, zwłaszcza pośladki, uda oraz talię. Usuwa

CENA: 150 zł
60 min.

napięcie mięśni i nagromadzone toksyny. Dzięki uciskom bambusowych pałeczek, zabieg szybko i długotrwale poprawia krążenie, uelastycznia mięśnie. Masaż ten jest szczególnie polecany dla osób przemęczonych, które borykają się z napięciem mięśni. Ciało po takim zabiegu odczuwa lekkość, odprężenie jest to doskonały zabieg dla osób zestresowanych, poprawia samopoczucie.

MASAŻ ASHIATSU

Jest to głęboki masaż stopami, który należy do jednej z najprecyzyjniejszych technik masażu. Masażysta chwytając linę doczepioną do sufitu i jedną nogą wykonuje masaż a drugą trzyma na kości krzyżowej. Dzięki jednorodnemu, płynnemu ruchowi stopy nacisk na punkty vitalne i kanały energetyczne jest silniejszy niż

CENA: 90 zł
30 min.

w tradycyjnym masażu. Olejki ziołowe stosowane do masażu oczyszczają organizm z toksyn i odprężają. Żeby masaż przyniósł oczekiwane rezultaty, konieczne jest jego regularne powtarzanie. Masaż odbywa się w łaźni hammam.

TERMY KRAKOWSKIE FORUM
UL. KONOPNICKIEJ 28
30-001 KRAKÓW
538 295 500
KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL

TERMY KRAKOWSKIE DEKERTA 24
UL. DEKERTA 24
30-703 KRAKÓW
884 002 078
KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL

TERMY KRAKOWSKIE SODOWA 7
UL. SODOWA 7
30-376 KRAKÓW
668 382 400
APARTAMENTYZAKRZOWEK@GMAIL.COM

TERMY KRAKOWSKIE CROWN PIAST
UL. RADZIROWSKIEGO 109
30-001 KRAKÓW
538 295 600
KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL





TERMY KRAKOWSKIE FORUM
UL. KONOPNICKIEJ 28
30-001 KRAKÓW
538 295 500
KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL

TERMY KRAKOWSKIE DEKERTA 24
UL. DEKERTA 24
30-703 KRAKÓW
884 002 078
KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL

TERMY KRAKOWSKIE SODOWA 7
UL. SODOWA 7
30-376 KRAKÓW
668 382 400
APARTAMENTYZAKRZOWEK@GMAIL.COM

TERMY KRAKOWSKIE CROWN PIAST
UL. RADZIKOWSKIEGO 109
30-001 KRAKÓW
538 295 600
KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL



PIEŁĘGNACJA CIAŁA I TWARZY

REWITALIZUJĄCA ŻURAWINA

Orzeźwiający rytuał na ciało o bardzo przyjemnym zapachu żurawiny. Jest apetyczną przygodą, po której skóra nabierze młodzieńczego wyglądu. Duża zawartość witaminy C rozjaśni skórę, pomoże w walce z wolnymi rodnikami oraz uszczelni naczynia krwionośne, co jest kluczowe przy skłonności skóry do pękających naczynek. Składniki

CENA:

135 zł
60 min.

pozyskiwane z ziół alpejskich zatrzymają procesy starzenia, a zawarte witaminy wyraźnie odżywią skórę. Delikatny, cukrowy, multiwitaminowy peeling z drobkami żurawiny, oraz pachnące, odmładzające masło sprawią, że skóra odzyska sprężystość i odpowiednie nawilżenie. Zabieg polecany również dla skóry wrażliwej.

KOJĄCE KOZIE MLEKO

Zabieg na ciało, oparty na kozim mleku i śliwce chińskiej, lychee. Królewska ucztą dla ciała wzbogaconą w roślinny biokompleks IRCALMIN, o kojąco-ochronnym działaniu. Dzięki innowacyjnym produktom zawartym w zabiegu, nawet najbardziej wymagająca skóra doświadczyć może kompleksowej pielęgnacji. Rytuał z kozim mlekiem, idealny jest dla osób o bardzo suchej i wrażliwej skórze. Proteiny koziego mleka, wyciąg z perły i ekstrakt z lychee zregenerują przesuszony naskórek, a na jego

CENA:

135 zł
60 min.

powierzchni wytworzy się filtr ochronny, który będzie ją chronił przez wiele godzin. Skóra zostanie odżywna witaminami, węglowodanami, proteinami i solami mineralnymi, powodując efekt głębokiego nawilżenia, odżywienia, regeneracji, złagodzenia podrażnień i wzmocnienia bariery ochronnej skóry. Zabieg rozpoczynamy łagodnym mlecznym peelingiem, by zwieńczyć go masażem na odżywczym maśle i otulić ciało kojącymi składnikami odżywczymi.

TERMY KRAKOWSKIE FORUM
UL. KONOPNICKIEJ 28
30-001 KRAKÓW
538 295 500
KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL

TERMY KRAKOWSKIE DEKERTA 24
UL. DEKERTA 24
30-703 KRAKÓW
884 002 078
KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL

TERMY KRAKOWSKIE SODOWA 7
UL. SODOWA 7
30-376 KRAKÓW
668 382 400
APARTAMENTYZAKRZOWEK@GMAIL.COM

TERMY KRAKOWSKIE CROWN PIAST
UL. RADZIKOWSKIEGO 109
30-001 KRAKÓW
538 295 600
KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL

OPERĘŻAJĄCA CZKOLADA

To zabieg ujędrniająco-brązujący o apetycznym, pobudzającym zmysły zapachu czekolady. Stanowi doskonałą propozycję dla osób dbających o piękny wygląd i dobre samopoczucie. Zawartość odżywczego masła shea, w połączeniu z masłem kakaowym dostarcza skórze witamin, nawilża ją, natłuszcza i uelastycznia. Ekstrakt z kakaowca ma

CENA:

135 zł
60 min.

dotkliwe znaczenie ujędrniające i antycellulitowe. Dostarcza wielu niezbędnych składników, odżywia ją i pomaga zatrzymać młodość. Dodatek erytroluzy subtelnie i równomiernie poprawia koloryt skóry. Zabieg ten polecany jest dla każdego rodzaju skóry, szczególnie dla zmęczonej, wiotkiej i pozbawionej jędrności,

LEKKIE NOGI

DOSTĘPNY W: TK FORUM, TK DEKERTA 24, TK SODOWA 7.

Relaksujący i odżywczy zabieg dla zmęczonych i obolałych nóg. Użyta do okładów glina z dodatkiem olejku chłodzącego, oraz zastosowany drenaż limfatyczny, doskonale wpływa na kondycję naszych nóg. Likwiduje obrzęki, wspomaga walkę z cellulitem

CENA:

100 zł
60 min.

oraz poprawia funkcję układu krwionośnego, usprawniając przepływ krwi i chłonki. Zabieg polecany jest szczególnie osobom prowadzącym aktywny tryb życia i które walczą z uczuciem przemęczenia.



IDEALNA TWARZ

Dzięki optymalnie dobranym składnikom, tj: ekstrakt z miąższu dyni, kwas hialuronowy, glukoza i algi, zabieg zapewnia skórze wielopoziomowe nawodnienie, widoczną poprawę jej elastyczności, oraz natychmiastowe zmniejszenie dyskomfortu związanego jej przesuszeniem. Działa także dotleniająco,

CENA:

120 zł
60 min.

relaksująco i rewitalizująco. Doskonałe efekty widoczne są niezależnie od wieku, płci i typu cery, stąd jest to zabieg polecany dla każdej osoby, borykającej się z problemem suchości skóry. Dzięki 3 rodzajom masek algowych, (borówka, dynia, oliwa z oliwek) każdy uzyska oczekiwany efekt pielęgnacyjny.



P A K I E T Y
Z A B I E G O W E

DLA KOBIET

RELAKS KLEOPATRY

DOSTĘPNY TYLKO W: TK FORUM

Rytuał oparty na kozim mleku i lychee to prawdziwa uczta dla ciała. Zapewnia kompleksową pielęgnację nawet najbardziej wymagającej skórze. Kozie mleko dostarcza bogactwa składników odżywczych, lychee witamin, a ekstrakt z perły ochrony i regeneracji. Rytuał idealny jest dla osób o bardzo suchej i wrażliwej skórze, która potrzebuje nawilżenia i regeneracji. Proteiny koziego mleka, wyciąg z perły i ekstrakt z lychee

CENA:

290 zł
120 min.

zregenerują przesuszony naskórek a skóra zostanie odżywna witaminami, węglowodanami, proteinami i solami mineralnymi.

Rytuał zawiera:

- 2 godzinny pobyt na strefie saunarium
- kąpiel w kozim mleku
- zabieg pielęgnacyjny kojące kozie mleko
- jaśminowy masaż relaksacyjny

OWOCOWY RAJ

DOSTĘPNY TYLKO W: TK FORUM

Orzeźwiający rytuał na ciało pachnący świeżą żurawiną to apetyczna przygoda po której skóra nabiera młodzieńczego wyglądu. Ceremonia ta rozpieszcza zmysły, relaksuje, otula skórę przyjemnym i subtelnym zapachem. Zabieg jest szczególnie polecany dla osób walczących z cellulitem i nadmierną ilością tkanki tłuszczowej, oraz przy skórze zmęczonej, naczyńniowej i potrzebującej odmłodzenia.

CENA:

290 zł
120 min.

Rytuał zawiera:

- 2 godzinny pobyt na strefie saunarium
- kąpiel ziołowo-owocową
- zabieg pielęgnacyjny rewitalizująca żurawina
- owocowy masaż relaksacyjny

TERMY KRAKOWSKIE FORUM

UL. KONOPNICKIEJ 28
30-001 KRAKÓW
538 295 500

KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL

TERMY KRAKOWSKIE DEKERTA 24

UL. DEKERTA 24
30-703 KRAKÓW
884 002 078

KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL

TERMY KRAKOWSKIE SODOWA 7

UL. SODOWA 7
30-376 KRAKÓW
668 382 400

APARTAMENTYZAKRZOWEK@GMAIL.COM

TERMY KRAKOWSKIE CROWN PIAST

UL. RADZIKOWSKIEGO 109
30-001 KRAKÓW
538 295 600

KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL



DLA KOBIET

KOBIECE PIĘKNO

DOSTĘPNY TYLKO W: TK FORUM

Rytuał aromaterapeutyczny o działaniu przeciwzmarszkowym. Zawarty w nim drogocenny naturalny olejek eteryczny z róży damasceńskiej poprawia samopoczucie, relaksuje, poprawia wygląd skóry, rozjaśnia cerę. Zastosowane w kosmetykach proteiny jedwabiu spowalniają procesy starzenia się skóry, uelastyczniają i wygładzają naskórek. Dzięki zawartemu ekstraktowi z róży przywracany jest pożądaný poziom nawilżenia oraz zwalczane pierwsze zmarszczki.

CENA:

290 zł

120 min.

Rytuał zawiera:

- 2 godzinny pobyt na strefie saunarium
- kąpiel różaną
- zabieg idealna twarz
- różany masaż relaksacyjny

TERMY KRAKOWSKIE FORUM

UL. KONOPNICKIEJ 28
30-001 KRAKÓW
538 295 500

KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL

TERMY KRAKOWSKIE DEKERTA 24

UL. DEKERTA 24
30-703 KRAKÓW
884 002 078

KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL

TERMY KRAKOWSKIE SODOWA 7

UL. SODOWA 7
30-376 KRAKÓW
668 382 400

APARTAMENTYZAKRZOWEK@GMAIL.COM

TERMY KRAKOWSKIE CROWN PIAST

UL. RADZIKOWSKIEGO 109
30-001 KRAKÓW
538 295 600

KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL



PAKIETY ZABIEGOWE

DLA MĘŻCZYZN

RELAKS PIWOSZA

DOSTĘPNY TYLKO W: TK FORUM

Odżywczy rytuał na ciało oparty na leczniczym działaniu piwa. Zawarte w nim witaminy z grupy B, chmielu oraz ekstraktu zbożowego doskonale uspokajają i regenerują skórę. Właściwości wygładzające, ujędrniające sprawiają że skóra będzie wyglądać młodziej i powabniej. Rytuałowi towarzyszy przyjemny zapach chmielu.

Po zabiegu skóra jest idealnie gładka, zregenerowana i odżywiona.

CENA:

290 zł

120 min.

Rytuał zawiera:

- 2 godzinny pobyt na strefie saunarium
- kąpiel piwną
- zabieg pielęgnacyjny drzewo cedrowe
- masaż relaksacyjny

CZEKOLADOWA ROZKOSZ

DOSTĘPNY TYLKO W: TK FORUM

Jest to ekskluzywny rytuał na ciało działający na wszystkie zmysły i oferujący niepowtarzalne odczucia. Czekolada wysoko ceniona w odnowie biologicznej, ze względu na obecność w niej kofeiny wspomaga wyszczuplanie i walkę z cellulitem. Przyspiesza spalanie tłuszczu oraz poprawia jędrność i elastyczność skóry. Dodatek erytrylozy subtelnie i równomiernie

CENA:

290 zł

120 min.

podkreśla opaleniznę. Zabieg ten polecany jest dla każdego rodzaju skóry, szczególnie dla zmęczonej, wiotkiej i pozbawionej jędrności.

Rytuał zawiera:

- 2 godzinny pobyt na strefie saunarium
- kąpiel ziołową
- zabieg pielęgnacyjny odprężająca czekolada
- masaż czekoladą

TERMY KRAKOWSKIE FORUM

UL. KONOPNICKIEJ 28
30-001 KRAKÓW
538 295 500

KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL

TERMY KRAKOWSKIE DEKERTA 24

UL. DEKERTA 24
30-703 KRAKÓW
884 002 078

KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL

TERMY KRAKOWSKIE SODOWA 7

UL. SODOWA 7
30-376 KRAKÓW
668 382 400

APARTAMENTYZAKRZOWEK@GMAIL.COM

TERMY KRAKOWSKIE CROWN PIAST

UL. RADZIKOWSKIEGO 109
30-001 KRAKÓW
538 295 600

KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL



PAKIETY
ZABIEGOWE



DLA MĘŻCZYZN

RELAKS SPORTOWCA

DOSTĘPNY TYLKO W: TK FORUM

Pobudzający rytuał o orzeźwiającym i energetyzującym zapachu limonki i mięty. Jego działanie to przede wszystkim rewitalizacja i ukojenie dla zmęczonych mięśni po intensywnym wysiłku. Ponadto dzięki zawartości kwasów AHA, wspomaga regulację odnowy komórkowej, poprzez usunięcie zbędnych zrogowaciałych komórek, co poprawia strukturę i koloryt skóry. Wspaniata

CENA:

290 zł

120 min.

propozycja na gorące, letnie dni, dzięki którym cera klienta stanie się jedwabście gładka, cudownie nawilżona a ciało wypoczęte.

Rytuał zawiera:

- 2 godzinny pobyt na strefie saunarium
- kąpiel solno-ziołową
- zabieg pielęgnacyjny limonkowe orzeźwienie
- masaż sportowy

TERMY KRAKOWSKIE FORUM

UL. KONOPNICKIEJ 28

30-001 KRAKÓW

538 295 500

KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL

TERMY KRAKOWSKIE DEKERTA 24

UL. DEKERTA 24

30-703 KRAKÓW

884 002 078

KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL

TERMY KRAKOWSKIE SODOWA 7

UL. SODOWA 7

30-376 KRAKÓW

668 382 400

APARTAMENTYZAKRZOWEK@GMAIL.COM

TERMY KRAKOWSKIE CROWN PIAST

UL. RADZIKOWSKIEGO 109

30-001 KRAKÓW

538 295 600

KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL



P A K I E T Y Z A B I E G O W E

DLA DWOJGA

MLECZNE WYCISZENIE

DOSTĘPNY TYLKO W: TK FORUM

Głęboko relaksacyjny rytuał dla dwojga oparty na kozim mleku i passiflorze. Zapewnia kompleksową pielęgnację, odżywnie i nawilżenie nawet najbardziej wymagającej skóry. Zawarta w nim passiflora wpływa na zmniejszenie stresu i niepokoju, a użyte w niej składniki aktywne pomogą zwalczyć ból głowy i mięśni. Polecany osobom, którym przez ciągły pęd życia brakuje chwili wytchnienia i relaksu. Rytuał idealny jest dla osób o bardzo suchej

CENA:

570 zł
120 min.

i wrażliwej skórze, która potrzebuje nawilżenia i regeneracji. Proteiny koziego mleka zregenerują przesuszony naskórek a skóra zostanie odżywna witaminami, węglowodanami i solami mineralnym. Rytuał zawiera:

- 2 godzinny pobyt na strefie saunarium
- kąpiel w kozim mleku
- zabieg pielęgnacyjny kwiat passiflory
- kwiatowy masaż relaksacyjny

WITAMINOWA ROZKOSZ

DOSTĘPNY TYLKO W: TK FORUM

Orzeźwiający rytuał dla par pachnący świeżą pomarańczą to apetyczna przygoda po której skóra nabiera młodzieńczego wyglądu. Ceremonia ta rozpieszcza zmysły, relaksuje, otula skórę przyjemnym i pobudzającym zapachem cytrusów. Zabieg jest szczególnie polecany dla osób walczących z cellulitem i nadmierną ilością tkanki tłuszczowej, oraz przy

CENA:

570 zł
120 min.

skórze zmęczonej, naczyniowej i potrzebującej odmłodzenia

Rytuał zawiera:

- 2 godzinny pobyt na strefie saunarium
- kąpiel ziołowo-owocową
- zabieg pielęgnacyjny wyszczuplająca pomarańcza
- pomarańczowy masaż relaksacyjny

TERMY KRAKOWSKIE FORUM

UL. KONOPNICKIEJ 28
30-001 KRAKÓW
538 295 500

KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL

TERMY KRAKOWSKIE DEKERTA 24

UL. DEKERTA 24
30-703 KRAKÓW
884 002 078

KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL

TERMY KRAKOWSKIE SODOWA 7

UL. SODOWA 7
30-376 KRAKÓW
668 382 400

APARTAMENTYZAKRZOWEK@GMAIL.COM

TERMY KRAKOWSKIE CROWN PIAST

UL. RADZIKOWSKIEGO 109
30-001 KRAKÓW
538 295 600

KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL



DLA DWOJGA

SMAK ORIENTU

Odżywczy rytuał dla dwojga oparty na tradycyjnym ceremonii tureckiego dogłębnego oczyszczenia ciała. Zawierający egzotyczne składniki, które krok po kroku dodają skórze blasku i odświeżają umysł. Rytuał ma za celu delikatne złuszczenie i oczyszczenie górnych warstw naskórka. Wskazany jest szczególnie dla skóry problematycznej, zanieczyszczonej

CENA:

580 zł
120 min.

i pozbawionej energii. A także dla osób pragnących relaksu w niezwyklej i orientalnej atmosferze.

Rytuał zawiera:

- 2 godzinny pobyt na strefie saunarium
- kąpiel winną
- zabieg hammam
- masaż relaksacyjny pianą i oliwą z oliwek.

KRÓLEWSKIE SPA DLA DWOJGA

Ekskluzywny relaksujący rytuał dla dwojga wprowadzający w stan błogości i ukojenia. Ceremonia idealnie nadaje się dla skóry suchej i dojrzałej. Dzięki zawartości w kosmetykach m.in. Oleju arganowego oraz wyciągów z nasion makadamii i avocado, doskonale nawilża i regeneruje naskórek. Ponadto dzięki wykorzystaniu 24 karatowego złota, które pobudza syntezę kolagenu, wpływa na napięcie i ujędrnienie. Doskonale sprawdza jako zabieg

CENA:

900 zł
180 min.

bankietowy, dzięki obecności drobinek złota, które podkreślają naturalną opalenizną i nadają wieczorową poświatę.

Rytuał zawiera:

- nieograniczonym dostęp do strefy saunarium
- kąpiel w kozim mleku
- zabieg pielęgnacyjny złoto term krakowskich
- arganowy masaż relaksacyjny
- dwudaniową kolację z winem z pięknym widokiem na Wawel

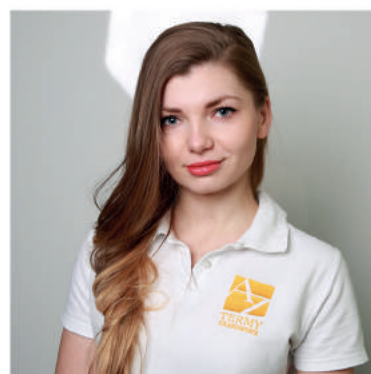


NASZ TEAM



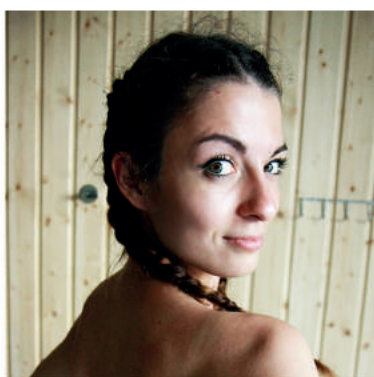
Daria Dembińska
mgr fizjoterapii

Moja mocna stroną są masaże relaksacyjne, w szczególności orientalne oraz zabiegi na twarz i ciało. Przybyłam do Term Krakowskich w celu wzbogacenia ich o własne doświadczenie, pracy z ciałem i duchem.



Gabriela Baran
mgr fizjoterapii

Parę lat temu zafascynowałam się pracą z ciałem a w Termach Krakowskich konsekwentnie rozwijam się w tej dziedzinie. Najlepiej czuje się w masażach relaksacyjnych, które wykonuje z odpowiednią dbałością, wyciszeniem i oprawą muzyczno – aromatyczną.



Izabela Foryś
mgr fizjoterapii

Jestem energiczną i pełną pasji fizjoterapeutką. W swej pracy z pacjentem dążę do harmonii między ciałem, a umysłem. Specjalizuję się w masażach gorącymi kamieniami, czekoladą i miodem, które pozwalają uzyskać pełnię szczęścia i relaksu.



Izabela Krupa
lic. fizjoterapii

Praca w Termach Krakowskich daje mi możliwość połączenia pasji i pracy. Mój zawód fizjoterapeutki wzbogacam moim hobby-machaniem ręcznikiem. Jestem otwarta na rozwój, i chętnie uczę się nowych rzeczy, lecz moja mocną stroną są masaże relaksacyjne.

TERMY KRAKOWSKIE FORUM

UL. KONOPNICKIEJ 28
30-001 KRAKÓW
538 295 500

KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL

TERMY KRAKOWSKIE DEKERTA 24

UL. DEKERTA 24
30-703 KRAKÓW
884 002 078

KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL

TERMY KRAKOWSKIE SODOWA 7

UL. SODOWA 7
30-376 KRAKÓW
668 382 400

APARTAMENTYZAKRZOWEK@GMAIL.COM

TERMY KRAKOWSKIE CROWN PIAST

UL. RADZIKOWSKIEGO 109
30-001 KRAKÓW
538 295 600

KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL



NASZ TEAM



Gabriel Jabłoński
masażysta

W mojej pracy cenie sobie kontakt z drugim człowiekiem. Dzięki moim masażom wpływam odprężająco nie tylko na ciało ale też na pogodę ducha.



Krystian Buła
masażysta

Uwielbiam wykonywać masaże relaksacyjne. Daje mi to ogromną satysfakcję. Prywatnie drugą pasją zaraz po masażu jest fotografia, która jest idealnym dopełnieniem mojego życia.



Kinga Biernat
masażystka

Masaż od zawsze mnie fascynował, dlatego zajmuję się nim od dobrych kilku lat. Jest dla mnie czymś więcej niż tylko zwykłym zawodem - stanowi moją pasję i ciągłą motywację, aby rozwijać swoje umiejętności.

TERMY KRAKOWSKIE FORUM
UL. KONOPNICKIEJ 28
30-001 KRAKÓW
538 295 500
KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL

TERMY KRAKOWSKIE DEKERTA 24
UL. DEKERTA 24
30-703 KRAKÓW
884 002 078
KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL

TERMY KRAKOWSKIE SODOWA 7
UL. SODOWA 7
30-376 KRAKÓW
668 382 400
APARTAMENTYZAKRZOWEK@GMAIL.COM

TERMY KRAKOWSKIE CROWN PIAST
UL. RADZIKOWSKIEGO 109
30-001 KRAKÓW
538 295 600
KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL