

Trattamenti corpo

Grotta ZEN con fanghi	25'	€ 35
Trattamento Esfoliante e Idratante corpo	50'	€ 70
Trattamento purificante schiena	50'	€ 60
Endospheres corpo	40' 60'	€ 80 € 100
Narl Ultrasuoni Lipolitici	20'	€ 20
Maschera corpo	25'	€ 40

Massaggi

Massaggio decontratturante schiena	25'	€ 40
Massaggio drenante gambe	25'	€ 40
Massaggio plantare	25'	€ 40
Riflessologia plantare	25'	€ 40
Massaggio totale rilassante o decontratturante	50'	€ 70
Linfodrenaggio manuale corpo Vodder	50'	€ 70
Massaggio Deep Tissue	60'	€ 100
Massaggio Hawaiano Lomi Lomi	60'	€ 100
Massaggio Psicosomatico	60'	€ 100
Massaggio Thai	60'	€ 100
Aromaterapia	60'	€ 100
Candle Massage Multisensoriale	50'	€ 100
Stonetherapy	60'	€ 100
Shiatzu	60'	€ 100

Massaggi Ayurvedici

Ayurvedico tradizionale	60'	€ 100
Massaggio Indiano HIM	30'	€ 60
Pindasweda	60'	€ 100
Massaggio Oriental Fusion	70'	€ 100
Shirodara	60'	€ 100

Trattamenti viso

Pulizia del viso	60'	€ 65
Massaggio viso	25'	€ 40
Linfodrenaggio viso Vodder	25'	€ 40
Trattamento Intensivo all'acido glicolico	75'	€ 100
Vitalskin Trattamento all'Ossigeno	75'	€ 120
Trattamento Oxy-peeling	50'	€ 65
Contorno occhi	40'	€ 70
Trattamento Acqua e Luce	25'	€ 30
Trattamento viso Equilibrio e Giovinezza	50'	€ 85
Endospheres Viso	50'	€ 80

Modifiche e cancellazioni: • nessuna penale se comunicato 24 ore prima dell'appuntamento;

- addebito del 50% dell'importo dei trattamenti se comunicato 12 ore prima
- meno delle 12 ore prima o NO SHOW addebito dell'intero importo dei trattamenti.

Body treatments and massages

ZEN grotto with mud	25'	€ 35
Exfoliating and hydrating body treatment	50'	€ 70
Purifying back treatment	50'	€ 60
Endospheres body	40' 60'	€ 80 € 100
Narl ultrasound with lipolitic effect	20'	€ 20
Body mask	25'	€ 40

Massages

Relaxing back massage	25'	€ 40
Draining leg massage	25'	€ 40
Plantar Massage	25'	€ 40
Plantar Reflexology	25'	€ 40
Total body relaxing massage	50'	€ 70
Manual body Vodder lymph drainage	50'	€ 70
Aromatherapy	60'	€ 100
Candle Massage Multisensory	50'	€ 100
Deep tissue massage	60'	€ 100
Lomi Lomi Hawaiian massage	60'	€ 100
Psicosomatic Massage	60'	€ 100
Shiatzu	60'	€ 100
Stonetherapy	60'	€ 100
Thai massage	60'	€ 100

Ayurvedic Massages

Traditional Ayurvedic Massage	60'	€ 100
Indiano HIM Massage	30'	€ 60
Pindasweda	60'	€ 100
Oriental fusion massage	70'	€ 100
Shirodara	60'	€ 100

Face treatments

Deep facial cleansing	60'	€ 65
Facial massage	25'	€ 40
Manual facial Vodder lymph drainage	25'	€ 40
Ultra intense glycolic acid treatment	75'	€ 100
Oxygen Vitalskin treatment	75'	€ 120
Oxy-peeling treatment	50'	€ 65
Eye contour treatment	40'	€ 70
Moisturizing and glaring treatment	25'	€ 30
Balance and youth treatment	50'	€ 85
Endospheres face	50'	€ 80

- Amendments and cancellations: • no charge if cancellation made with 24h notice
 • 50% charge of treatment amount if cancellation made with 12h notice
 • full charge of treatment amount if cancellation made within 12h or in case of No Show

Manicure	50'	€ 30
Manicure uomo	30'	€ 20
French manicure	50'	€ 35
Manicure con scrub e maschera	75'	€ 40
Bagno di paraffina mani	25'	€ 30
Manicure e bagno di paraffina	75'	€ 45
Pedicure	50'	€ 40
French pedicure	50'	€ 45
Pedicure curativo	75'	€ 45
Bagno di paraffina piedi	25'	€ 30
Pedicure e bagno di paraffina	75'	€ 55
Cambio smalto con limatura	30'	€ 15

Depilazione donna

Gamba intera	40'	€ 30
1/2 Gamba	25'	€ 23
Bikini	15'	€ 7
Bikini brasiliano	25'	€ 10
Sopracciglia	15' da	€ 5 a € 10
Baffetti	15'	€ 5
Braccia	25'	€ 15

Depilazione uomo

Schiena	30'	€ 22
Torace	30'	€ 22
Gambe	60'	€ 45
Basette	15'	€ 5
Addome	30'	€ 15

Trucco 50' da € 50 a € 150

Ricostruzione unghie

Copertura gel mani	90'	€ 100
Copertura gel piedi	90'	€ 80
Allungamento (con gel o tip)	120'	€ 130
Ritocco gel mani/piedi	90'	€ 70
Rimozione gel	30'	€ 25
Smalto gel	50'	€ 40
Rimozione smalto gel	30'	€ 25

Modifiche e cancellazioni: • nessuna penale se comunicato 24 ore prima dell'appuntamento;
 • addebito del 50% dell'importo dei trattamenti se comunicato 12 ore prima
 • meno delle 12 ore prima o NO SHOW addebito dell'intero importo dei trattamenti.

Manicure	50'	€ 30
Manicure for men	30'	€ 20
French manicure	50'	€ 35
Manicure with scrub and mask	75'	€ 40
Paraffin hand bath	25'	€ 30
Manicure and paraffin hand bath	75'	€ 45
Pedicure	50'	€ 40
French pedicure	50'	€ 45
Healing pedicure	75'	€ 45
Paraffin foot bath	25'	€ 30
Pedicure and paraffin foot bath	75'	€ 55
Polish change including quick file	30'	€ 15

Waxing for ladies

Full leg	40'	€ 30
Half leg	25'	€ 23
Bikini	15'	€ 7
Brazilian	25'	€ 10
Full arm	25'	€ 15
Eyebrow (tweeze or wax)	15' from	€ 5 to € 10
Lip	15'	€ 5

Waxing for men

Back	30'	€ 22
Chest	30'	€ 22
Full leg	60'	€ 45
Sideburns	15'	€ 5
Abdomen	30'	€ 15

Make-up

50' from € 50 to € 150

Nail reconstruction

UV gel full set manicure	90'	€ 100
UV gel full set pedicure	90'	€ 80
Nail extension (with UV gel or tips)	120'	€ 130
Retouch UV gel (hand or feet)	90'	€ 70
UV Gel removal	30'	€ 25
Gel Polish	50'	€ 40
Gel polish removal	30'	€ 25

Modifiche e cancellazioni: • nessuna penale se comunicato 24 ore prima dell'appuntamento;
 • addebito del 50% dell'importo dei trattamenti se comunicato 12 ore prima
 • meno delle 12 ore prima o NO SHOW addebito dell'intero importo dei trattamenti.

Day Spa Break

€ 70

Ingresso bagno romano e 1 trattamento a scelta tra:

- massaggio schiena o gambe
- riflessologia plantare
- Acqua e Luce
- massaggio viso

Day Spa Classic

€ 110

Ingresso bagno romano e grotta ZEN con fanghi

maschera viso

massaggio schiena o gambe

Day Spa Silver

€ 140

Ingresso bagno romano

Trattamento esfoliante e idratante corpo

Riflessologia plantare

Day Spa Gold per lei

€ 190

Ingresso bagno romano e grotta ZEN con fanghi

Massaggio Pindasweda

Viso Ozone Protection

Day Spa Gold per lui

€ 190

Ingresso bagno romano e grotta ZEN con fanghi

Pulizia del viso

Massaggio totale

Day Spa Platinum

€ 220

Ingresso bagno romano e grotta ZEN con fanghi

Massaggio Ayurvedico

Trattamento viso Equilibrio e Giovinezza



Day Spa Break

€ 70

Roman bath ritual and 1 treatment of your choice among:

- back or leg massage
- plantar reflexology
- moisturizing and glaring treatment
- facial massage

Day Spa Classic

€ 110

Roman bath ritual and ZEN grotto with muds

Facial mask

Back or legs massage

Day Spa Silver

€ 140

Roman bath ritual

Exfoliating and hydrating body treatment

Plantar reflexology

Day Spa Gold for her

€ 190

Roman bath ritual and ZEN grotto with mud

Pindasweda Massage

Facial Ozone protection

Day Spa Gold for him

€ 190

Roman bath ritual and ZEN grotto with muds

Deep facial cleansing

Total body massage

Day Spa Platinum

€ 220

Roman bath ritual and ZEN grotto with muds

Ayurvedic Massage

Balance and youth treatment



Un'occasione particolare per dedicarvi o dedicare una serata esclusiva nella rilassante cornice del Bagno Romano allontanando così lo stress di tutti i giorni. Distendere mente e corpo non sarà più un sogno, bensì una realtà. La proposta Night Spa-Stelle per una notte vi darà modo di vivere momenti unici all'insegna del benessere.

Dalle 09.30 alle 24.00 la Spa sarà tutta per voi!

Night Spa per due

€ 250

Bagno romano e grotta ZEN con fanghi

Finger food

Flutes di Champagne

Dream Massage Night Spa per due

€ 320

Bagno romano e grotta ZEN con fanghi

Massaggio rilassante per due (30' per persona)

Finger food

Flutes di Champagne

Night Spa con gli amici

€ 90 a persona

(da 3 a massimo 20 persone)

Bagno romano e grotta ZEN con fanghi

Finger food

Flutes di Champagne



A special occasion to treat yourself or your dearests to an exclusive event in the relaxing surroundings of the Roman bath, thus leaving behind the stressful daily routine. To unwind body and mind will be a dream come true. Our Night Spa-Stars for a night offer will give you the opportunity to enjoy unique and unforgettable moments of wellness. From 09.30 pm until midnight our Spa will be all yours!

Night Spa for two

€ 250

Roman bath ritual and ZEN grotto with muds
Finger food
Flutes of Champagne

Dream Massage Night Spa for two

€ 320

Roman bath ritual and ZEN grotto with muds
Relaxing massage for two (30' per person)
Finger food
Flutes of Champagne

Night Spa with friends

€ 90 per person

(from 3 up to a maximum of 20 persons)
Roman bath ritual and ZEN grotto with muds
Finger food
Flutes of Champagne



Membership

12 mesi	€ 1700 + 1 ingresso omaggio al mese per 1 ospite
9 mesi	€ 1300 + 1 ingresso omaggio al mese per 1 ospite
6 mesi	€ 1000 + 1 ingresso omaggio al mese per 1 ospite
3 mesi	€ 700 + 1 ingresso omaggio al mese per 1 ospite

Bagno Romano

12 mesi	€ 1250
6 mesi	€ 700
12 ingressi	€ 350
singolo ingresso	€ 35 lun-ven
	€ 45 sab-dom e festivi
singolo ingresso con Grotta ZEN	€ 60

Fitness

12 mesi	€ 1100 + 2 ingressi omaggio al mese al Bagno Romano
6 mesi	€ 650 + 1 ingresso omaggio al mese al Bagno Romano
3 mesi	€ 400
singolo ingresso	€ 20
12 ingressi	€ 200
50 ingressi	€ 600 da effettuare nell'arco di 12 mesi
20 ingressi	€ 300 da effettuare nell'arco di 6 mesi

Personal Trainer

singola sessione	€ 65
10 sessioni	€ 550



E a tutti i soci che presenteranno un amico o un parente come nuovo iscritto verrà offerto un trattamento gratuito!

Membership

12 months	€ 1700 + 1 free entrance per month for 1 guest
9 months	€ 1300 + 1 free entrance per month for 1 guest
6 months	€ 1000 + 1 free entrance per month for 1 guest
3 months	€ 700 + 1 free entrance per month for 1 guest

Roman bath ritual

12 months	€ 1250
6 months	€ 700
12 entrances	€ 350
single entrance	€ 35 Mon-Fri and € 45 Sat-Sun and Bank Holidays
single entrance with ZEN grotto	€ 60

Fitness

12 months	€ 1100 + 2 free entrances per month to the Roman bath
6 months	€ 650 + 1 free entrance per month to the Roman bath
3 months	€ 400
single entrance	€ 20
12 entrances	€ 200
50 entrances	€ 600 to be used with 12 months
20 entrances	€ 300 to be used within 6 months

Personal Trainer

Single session	€ 65
10 sessions	€ 550



Get a friend or a relative to sign in and in return you will receive a free treatment for yourself!



Jole Scattolon

Jole Scattolon è una Istruttrice di Fitness con brevetti FIAF (Federazione Italiana Aerobica e Fitness) e SIAF (Aerobics and Fitness Association of America). Possiede una certificazione Gruisin Postural ed è diplomata C.S.E.N. (come istruttrice di danze sportive). Ha conseguito inoltre un Diploma di Naturopatia presso l'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica. Oltre che Personal Trainer, svolge lezioni di Gym Music, Aerobica, Step, Acqua Gym e Ginnastica Posturale.



Laura Topai

Laura Topai diventa Istruttrice di Fitness nel 1998 con la FIF (Federazione Italiana Fitness) dopo essere stata campionessa italiana di pattinaggio artistico su ghiaccio nel 1990. E' insegnante del metodo Pilates dal 2007, certificandosi in questa importante disciplina con BBU (Balanced Body University). Inoltre Istruttrice di spinning "Swinn Indoor Cycling". Ha lavorato a Torino nell'organizzazione dei Giochi Olimpici invernali Torino 2003 e Giochi Paralimpici. Oltre che istruttrice di Pilates, Spinning, Idrobike, Total Body e AcquaTonic si occupa anche di Personal Training.



Alfredo Stecchi

Ha appreso negli Usa i sistemi del Life Coaching e del Personal Training specializzandosi nella valutazione funzionale e corporea, attuando il Functional Training ed organizzando sistemi d'alimentazione per il benessere e la performance. Autore di 8 libri e circa 45 articoli di Sport e Fitness, Alfredo Stecchi dopo aver conseguito il Titolo ISEF, si è laureato in Scienze Motorie, ha conseguito un Master di 2° livello e ha ottenuto un Dottorato di Ricerca della durata di 4 anni sull'allenamento e l'alimentazione (Ph.D.). Dal 2003 insegna all'Università di Roma Tor Vergata.

Per informazioni su giorni e orari delle lezioni potete contattarci al numero 06 6642740 o via email all'indirizzo info@stpeters-spa.com



Interval Training

Una lezione altamente allenante che si compone di moduli di lavoro della durata di circa 3 minuti ciascuno, a cui segue, in forma intervallata, 1 minuto di recupero attivo. Sono previsti stimoli di natura prevalentemente muscolare, aerobica e misti andando così a migliorare la forza, la resistenza e i meccanismi di dimagrimento.

Ginnastica Posturale

Si tratta di lezioni semplici e accessibili a chiunque, utili per contrastare e prevenire gli effetti negativi di posture scorrette, postumi da traumi e stress fisici. Un programma di attività motoria articolato in esercizi mirati a ristabilire l'equilibrio muscolare ed articolare. Le tecniche utilizzate, sono rielaborazioni tratte dalla tecnica Mezieres, dalla ginnastica dolce e da quella antalgica classica.

Pilates Mat

Il Pilates Mat si svolge a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi come fitball, roller e circles. La costante applicazione a questa disciplina consente effettivamente di raggiungere sensazioni di benessere muscolare, articolare e della schiena. I principi base si fondano sul rafforzamento dei muscoli del tronco e sull'allungamento dinamico di tutte le catene cinetiche muscolari. La consapevolezza e il controllo del proprio corpo completano gli obiettivi di un allenamento assai qualitativo.

Acqua Gym

Una combinazione di esercizio cardio-respiratorio ad elevata intensità che si svolge in acqua con l'accompagnamento della musica. Questo allenamento riesce a stimolare la tonificazione dei principali gruppi muscolari limitando i carichi sulle articolazioni, oltre ad attuare dei positivi adattamenti a livello cardiaco e in particolare da un punto di vista vascolare.

Gym Music

Una lezione completa e divertente, alla portata di tutti ma intensa. Coordinazione, flessibilità e tonificazione, sono alcune delle capacità che vengono sviluppate in questo programma stimolante, che utilizza oltre al carico naturale del corpo, piccoli pesetti, body bar ed elastici.

AcquaTonic

È un'attività che si svolge in piscina, particolarmente allenante per scolpire il corpo in tempo breve attraverso un lavoro a circuito con l'ausilio di specifici attrezzi acquatici. La componente acqua risulta sostanziale per un effetto rilassante dell'intero organismo che si riscontra alla fine della lezione.

Aerobica soft

Il corpo si muove e la mente si rilassa. E' lo slogan di questa divertente lezione, a bassa intensità e a basso impatto, evitando salti e frequenze cardiache troppo elevate.

L'attività della fase centrale è di 40 minuti e migliora la funzionalità del sistema cardio-circolatorio e respiratorio, e prosegue poi con l'allenamento al suolo per addominali e stretching.

Total Body Workout

Programma di allenamento per muscoli di tutto il corpo che migliora resistenza, flessibilità e coordinazione.

AquaBike®

AquaBike® è un recente sistema di allenamento che potrebbe essere paragonato al classico Spinning, svolto però in acqua con un più basso livello di carico articolare ed un efficacissimo stimolo drenante sugli arti inferiori. Lo stimolo aerobico, caratteristica maggiore della lezione, risulta sempre elevato a beneficio dei meccanismi del dimagrimento.

CardioFitness e Training muscolare

Nella sala attigua la palestra delle lezioni collettive, uno spazio con la possibilità di allenamento cardiovascolare e l'indispensabile per il training muscolare. Tutto in presenza di luce naturale!

Personal Training

Possibilità di allenamento personalizzato con i classici sistemi e con Pilates Reformer e Vibrazioni Power Plate. Su richiesta valutazione funzionale e corporea, Functional Trainig, Trx, Triathlon e Life Coaching.



Jole Scattolon

Jole Scattolon is a Fitness Instructor certified by FIAF (Italian Aerobic and Fitness Association) and SIAF (Aerobics and Fitness Association of America). She holds a Gruisin Postural certification and a CSEN diploma (as a dance sport instructor). She was also awarded a Diploma in Naturopathy by the Riza Institute of Psychosomatic Medicine. In addition to working as a Personal Trainer, Jole gives lessons in Gym Music, Aerobics, Step Aerobics, Aqua Gym and Postural Gymnastics.



Laura Topai

Laura Topai qualified as a Fitness Instructor with FIF (Italian Fitness Federation) in 1998 after being Italian figure skating champion in 1990. She has taught Pilates since 2007 after receiving a Pilates certification from the BBU (Balanced Body University) and is also a "Schwinn Indoor Cycling" spinning instructor. She worked in Turin in the organization of the Winter Olympics in 2003 and the Paralympic Games. In addition to being an instructor for Pilates, Spinning, Hydrobike, Total Body and AquaTonic workouts, she is also involved in Personal Training.



Alfredo Stecchi

Alfredo Stecchi studied the Life Coaching and Personal Training systems in the USA specializing in functional and physical assessment, implementing Functional Training and organizing diet systems for well-being and performance. Alfredo Stecchi has written 8 books and around 45 articles on Sport and Fitness. After obtaining his diploma from ISEF (Italian Higher Institute of Physical Education) he went on to graduate in Motor Sciences and was awarded a 2nd level Master's degree, subsequently obtaining a 4-year research doctorate (Ph.D) in training and diet. Since 2003 Alfredo Stecchi has taught at the University of Rome Tor Vergata.

*For information on class schedules please ring +39 06 6642740
or send an email to info@stpeters-spa.com*



Postural Gymnastics

Simple lessons accessible to all and useful to combat and prevent the negative impact of incorrect posture, traumatic injury and physical stress. A physical exercise programme divided into exercises targeted to re-establish muscle and joint equilibrium. The techniques used are based the Mézières method and range from soft gymnastics to traditional analgic exercises.

Pilates Mat

Pilates Mat consists of free-body exercises using small accessories like fitballs, rollers and circles. Ongoing application of this discipline results in an overall sensation of well-being in the muscles, joints and back. The exercise principles are based on strengthening the trunk muscles with dynamic lengthening of all kinetic muscle chains. Body awareness and control complete the objectives of this high quality training method.

Aqua Gym

A combination of high-intensity cardio-respiratory exercises performed in water and accompanied by music. This training tonifies the main muscle groups limiting joint loading and triggers positive cardiovascular adaptation.

Gym Music

A full entertaining lesson of high intensity but accessible to all. Coordination, flexibility and tonification are just some of the abilities developed in this stimulating programme. Exercises are based on the body's natural load using small weights, body bars and elastic resistance bands.

AcquaTonic

This aquatic exercise performed in a swimming pool is designed for fast high-intensity body sculpting training. Exercises are based on a powerful circuit workout using specific aquatic equipment. Water is an essential component ensuring for a full-body relaxation sensation at the end of the workout.

Soft Aerobics

The 'body moves relaxing the mind' is the slogan of this entertaining low-intensity, low-impact lesson, avoiding extreme variations in heart rate. The central phase workout lasts 40 minutes to improve the cardiovascular and respiratory systems, followed by floor training for abdominal muscles and stretching.

Total Body Workout

A training programme targeting all major muscle groups to improve physical resistance, flexibility and coordination.

AquaBike®

AquaBike® is a novel training system comparable with traditional Spinning but performed in water with a lower impact on the joints and a highly effective in stimulating drainage of the lower limbs. High-intensity aerobic stimulation is the lesson's hallmark boosting weight-loss mechanisms.

CardioFitness and Muscle Training

Next to the gym for group lessons a space is available for cardiovascular training and essential muscle training exercises – all in natural light!

Personal Training

Personal training options are available with traditional systems as well as Pilates Reformer and Power Plate Vibrations. Functional and physical assessments, Functional Training, TRX, Triathlon and Life Coaching are available on request.