



Wellness & Fitness Center
By Susanne Kaufmann





FITNESS CENTER

Segunda a Domingo das 06h30 às 23h00

O Fitness Center do Bairro Alto Hotel proporciona-lhe uma inovadora experiência de exercício combinando a modernidade e a tecnologia de ponta dos equipamentos da Technogym, num ambiente confortável e intimista para a prática de exercício. Liberte a tensão e o stress do dia-a-dia no nosso ginásio equipado com uma passadeira, elíptica, bicicleta de spinning de última geração, parede de Kinesis, ideal para treinos de força e cardio e material para treinos funcionais e circuitos.

Por favor considere uma antecedência de, pelo menos, 3 horas para marcação, sendo que toda a equipa se encontra à sua disposição para marcações e informações complementares, através da extensão 1234 (Concierge).

Política de cancelamento do Wellness & Fitness Center: Não serão cobradas taxas de cancelamento desde que o mesmo ocorra com antecedência de 4 horas à hora agendada. Findo este prazo, ser-lhe-á cobrado o valor total do tratamento reservado.

PERSONAL TRAINER (60 min)

80 Euros

Sessão de treino personalizada para uma ou duas pessoas acompanhada por um Personal Trainer qualificado, que desenvolverá um esquema de treino adequado, seja por sua sugestão ou pelas suas necessidades.

YOGA (60 min) – A pedido – 07h00 às 11h00

90 Euros

Sessão de Yoga para uma ou duas pessoas promovida por um experiente instrutor de Yoga num local único: o nosso Rooftop, no 6º Piso.

FITNESS CENTER

Monday to Sunday: 6.30 am – 11.00 pm

The Fitness Center at Bairro Alto Hotel provides you with an innovative exercise experience that combines the modern technology of Technogym's latest equipment in a comfortable and cosy atmosphere for exercising. Release the tension and stress of your daily life in our gym equipped with a treadmill, elliptical trainer, latest generation spinning bike, Kinesis wall (ideal for strength training and cardio) and material for functional and circuit training.

Please book at least 3 hours in advance. The entire team is at your disposal for bookings and additional information on extension 1234 (Concierge).

Wellness & Fitness Center cancellation policy: No cancellation fees will be charged if it occurs 4 hours prior to the scheduled time. After this, you will be charged the full cost of the treatment booked.

PERSONAL TRAINER (60 min)

80 Euros

A tailored training session for one or two people in the company of a qualified personal trainer who will develop an appropriate training plan based on either your suggestions or your needs.

YOGA (60 min) – On request – 7.00 am – 11.00 am

90 Euros

Yoga session for one or two people held by an experienced yoga instructor in a unique place: our Rooftop.



WELLNESS CENTER BY SUSANNE KAUFMANN

Segunda a Domingo das 08h00 às 21h00

O Wellness Center com produtos Susanne Kaufmann é o espaço de eleição para relaxar e recuperar de uma Lisboa intensa e vibrante. Faça uma pausa e dedique uma parte do seu tempo a si mesmo e usufrua de um dos nossos tratamentos faciais e/ou de corpo na nossa sala de tratamentos dupla. Relaxe o corpo, a mente e desperte os sentidos no nosso duche sensorial e liberte a tensão na nossa sauna. Embarque connosco nesta viagem de relaxamento e bem-estar.

Susanne Kaufmann é originária de Bregenz Forest, uma Região Alpina na província mais ocidental da Áustria. Desde tenra idade, mostrou-se fascinada com o impacto que muitas das plantas alpinas têm na beleza, saúde e bem-estar. Em colaboração com uma equipa de farmacêuticos e dermatologistas, utilizou ingredientes naturais e requintados para criar produtos de resultados comprovados, de forma consistente. Susanne Kaufmann é pioneira em cosméticos de ingredientes naturais ativos e conceitos de tratamento inovadores.

WELLNESS CENTER BY SUSANNE KAUFMANN

Monday to Sunday: 8.00 am – 9.00 pm

The Wellness Center uses Suzanne Kaufmann products and is the perfect place to relax and recover from the intensity and energy of Lisbon. Take a break and pamper yourself. Enjoy one of our facial and/or body treatments in our double treatment room. Relax your body and mind and awaken your senses in our sensory shower and release the tension in our sauna. Join us on this journey of relaxation and well-being.

Susanne Kaufmann comes from the Bregenz Forest, an Alpine region in the westernmost state of Austria. From an early age, she was fascinated by the profound effects that many Alpine plants have on beauty, health, and well-being. In collaboration with a team of pharmacists and dermatologists, she used exquisite, natural ingredients to create consistently result-focused products. Susanne Kaufmann is a pioneer in herbal active cosmetics and innovative treatment concepts.

FACIAL SENHORAS

As singularidades dos nossos tratamentos faciais combinam na perfeição com os nossos cosméticos. A chave do sucesso dos tratamentos encontra-se nos rituais energéticos desenvolvidos por Susanne Kaufmann e a sua equipa de peritos, numa combinação de antigos e novos métodos de tratamento para criar uma experiência verdadeiramente única.

Susanne Kaufmann™ Tratamento GLOW (50 min)

89 Euros

GLOW resulta numa pele com um brilho subtil que parece irradiar de dentro. O tratamento começa com uma limpeza facial completa, o que forma a base para uma tez radiante. A Máscara Glow que se segue contém uma enzima de exfoliação, gengibre e caféina para revigorar e estimular o fornecimento de sangue à pele, assegurando um brilho naturalmente rosado e fresco. O botânico soro Hyaluron e a Susanne Kaufmann™ Máscara de Lifting aumentam os níveis de hidratação da pele e tornam o tecido mais firme. O resultado é uma tez mais fresca e cuidada que irradia de dentro para fora.

Susanne Kaufmann™ Tratamento Facial Antienvelhecimento Express (40 min)

81 Euros

Este tratamento exclusivo para pele exigente, tem um efeito imediato de firmeza e rejuvenescimento. Os produtos e as técnicas de massagem foram cuidadosamente alinhados para garantir uma tez radiante, rejuvenescida e relaxada.



Susanne Kaufmann™ Tratamento de Assinatura Transformativo (80 min)

127 Euros

Um tratamento personalizado à medida das necessidades da pele, garantindo a transformação da sua condição conforme desejado. Após uma análise detalhada ao histórico de cada pele, produtos cuidadosamente seleccionados e técnicas de massagem customizadas são combinadas para melhorar a condição da pele. Este tratamento ajuda a aliviar algumas imperfeições tais como a secura, impurezas e rosácea. A tez é deixada novamente limpa e radiante, enriquecida com energia e uma sensação de harmonia.

FACIAL WOMEN

The unique facial treatments are perfectly matched to our own cosmetic products. The key to the success of the treatments can be found in the energetic rituals developed by Susanne Kaufmann and her team of experts, coupled with the combination of old and new therapy methods to create a truly unique experience.

Susanne Kaufmann™ GLOW Treatment (50 min)

89 Euros

Glow is all about skin with a subtle shine that seems to radiate from within. The treatment begins with a thorough facial cleansing. This forms the basis for a radiant complexion. The Glow Mask that follows contains an enzyme peel, ginger and caffeine to invigorate the skin's blood supply, naturally ensuring a rosy-fresh radiance. The botanical Hyaluron Serum and the Susanne Kaufmann™ Lifting Mask increase the skin's moisture levels and firm up tissue. The result is a fresher, more cared-for complexion that radiates from within.

Susanne Kaufmann™ Express Anti Aging Treatment (40 min)

81 Euros

This express treatment for demanding skin has an immediately firming and rejuvenating effect. The products and massage techniques have been carefully aligned to ensure a radiant, rejuvenated, and relaxed complexion.

Susanne Kaufmann™ Transformative Signature Treatment (80 min)

127 Euros

A customized treatment tailored to your skin needs, guaranteed to transform its condition as desired. After a thorough case history of the skin, carefully selected products and tailored massage techniques are combined to improve skin condition. This treatment helps to alleviate concerns such as dryness, impurities, and rosacea. The complexion is left clear and radiant once again, enriched with energy and a feeling of harmony.



FACIAL SENHORES

A pele do homem necessita de um cuidado e protecção especiais. Desenvolvemos uma linha de produtos especificamente para estes requisitos – Linha M. Tratamentos eficazes focados nos problemas concretos da pele do homem.

Susanne Kaufmann™ Tratamento de Assinatura Transformativo (80 min) 169 Euros

Um tratamento personalizado à medida das necessidades da pele do homem, garantindo a transformação da sua condição conforme desejado. Após uma análise detalhada ao histórico da pele, produtos cuidadosamente seleccionados e técnicas de massagem customizadas são combinadas para melhorar a condição da pele. Este tratamento ajuda a aliviar algumas imperfeições tais como a secura, a sensibilidade da pele e impurezas. O resultado é uma tez clarificada, revitalizada e rejuvenescida.

FACIAL MEN

Men's skin needs special care and protection. We have developed a product range specifically for these requirements – Line M. The effective treatments focus on the concrete problems of men's skin.

Susanne Kaufmann™ Transformative Signature Treatment (80 min) 169 Euros

A customized treatment tailored to the needs of men's skin, guaranteed to transform its condition as desired. After a thorough case history of the skin, carefully selected products and tailored massage techniques are combined to improve skin condition. This treatment helps to alleviate concerns such as dry, sensitive skin or impurities. The result is a clarified, revitalized and youthful complexion.



CORPO

Os nossos tratamentos harmoniosos afastam-no do stress, da agitação e da azáfama do dia-a-dia, devolvendo-lhe o seu equilíbrio interior, utilizando técnicas de massagem calmantes, óleos aquecidos e essências eficazes. Refrescantes e revigorantes ou harmoniosos e relaxantes. Dedique um tempo para desfrutar desta forma premium de bem-estar.

Susanne Kaufmann™ Tratamento de Assinatura Detox Bairro Alto (90min) 164 Euros

O Tratamento de Assinatura Detox é perfeito para libertar todo o corpo da hiperacidez e dos poluentes. O processo de purificação começa com um banho de pés alcalino seguido de um esfoliante com óleo desintoxicante para massajar e estimular a circulação, facilitando a eliminação dos poluentes pela pele. Termina com uma massagem *deep-tissue* ao longo dos meridianos para soltar as *fasciae* e estimular a circulação linfática.

Susanne Kaufmann™ Tratamento de Corpo Relaxante (90 min/50 min) 169 Euros/99 Euros

Uma terapia de massagem estimulante e desintoxicante com óleos aromáticos aquecidos e esfoliação com cera de jojoba. O tratamento aumenta a vitalidade e regenera a pele.

Susanne Kaufmann™ Tratamento de Cabeça Relaxante (50 min) 89 Euros

Esta massagem de cabeça e pescoço alivia a tensão, dores de cabeça e bloqueios mentais, promove o fluxo de energia e aumenta a concentração para um trabalho mais eficiente.

Susanne Kaufmann™ Tratamento de Pés Relaxante (35 min) 57 Euros

Aquecido e revigorante banho de imersão de pés com subsequente massagem. Um método comprovado da Medicina Tradicional Chinesa para alcançar um equilibrado fluxo de energia por todo o corpo.

• Todos os nossos tratamentos de corpo estão disponíveis para casais.

BODY

Our harmonizing treatments whisk you away from the stress and hustle and bustle of everyday life, bringing you back to inner balance, soothing massage techniques, warming oils and effective essences. Refreshing and invigorating or harmonizing and relaxing. Take time to enjoy this premium form of well-being.

Susanne Kaufmann™ Bairro Alto Signature Treatment Detox (90min) 164 Euros

The Detox Signature Treatment is perfect for liberating the entire body from hyperacidity and pollutants. The purification process starts with an alkaline foot bath followed by the detox oil scrub to massage and stimulate the circulation making it easier for the skin to eliminate pollutants. It ends with a deep-tissue massage along the meridians to loosen up the fasciae and stimulate lymphatic circulation.

Susanne Kaufmann™ Relax Treatment Body (90 min/50 min) 169 Euros/99 Euros

A stimulating and detoxifying massage therapy with warm aromatic oils and jojoba wax scrub. The treatment boosts vitality and regenerates the skin.

Susanne Kaufmann™ Relax Treatment Head (50 min) 89 Euros

This head and neck massage relieves tension, headaches and blockages, promotes the flow of energy and enhances concentration for more efficient work.

Susanne Kaufmann™ Relax Treatment Feet (35 min) 57 Euros

Warming, invigorating foot bath with subsequent foot massage. A proven method from traditional Chinese medicine to achieve a balanced flow of energy throughout the body

• Please be kindly informed that all our body treatments are also available for couples.

MASSAGENS E TRATAMENTOS BAIRRO ALTO HOTEL

Massagem Desportiva (90 min/60 min)

169/115 Euros

Técnicas profundas e alongamentos são utilizados para mobilizar todo o sistema motor e todos os músculos. A massagem tem um efeito revigorante no corpo e é ideal para, acima de tudo, libertar a tensão, tratar dores de articulação e músculos doridos.

Pedras Quentes (90 min)

175 Euros

A massagem de Pedras Quentes é uma combinação entre a massoterapia e a termoterapia. São utilizadas pedras vulcânicas plutônicas de vários tamanhos e formato adequados, com pressões e manipulações correctas pelo terapeuta. É uma massagem profundamente sensorial, pois a pedra é aplicada com óleo aquecido e aromatizado. Esta terapia desencadeia respostas físicas como o relaxamento muscular, mas também libertação de neurotransmissores do bem-estar.

Shiatsu (60 min)

120 Euros

Shiatsu é uma técnica de massagem japonesa que, literalmente, significa “empurrar com os dedos”. São usadas técnicas de pressão, alongamentos e mobilizações articulares, estimulando assim os canais de energia cinética chamados meridianos. As técnicas serão adaptadas a cada cliente com o objetivo de criar uma sensação de bem-estar geral e de vitalidade.

Drenagem Linfática (60 min)

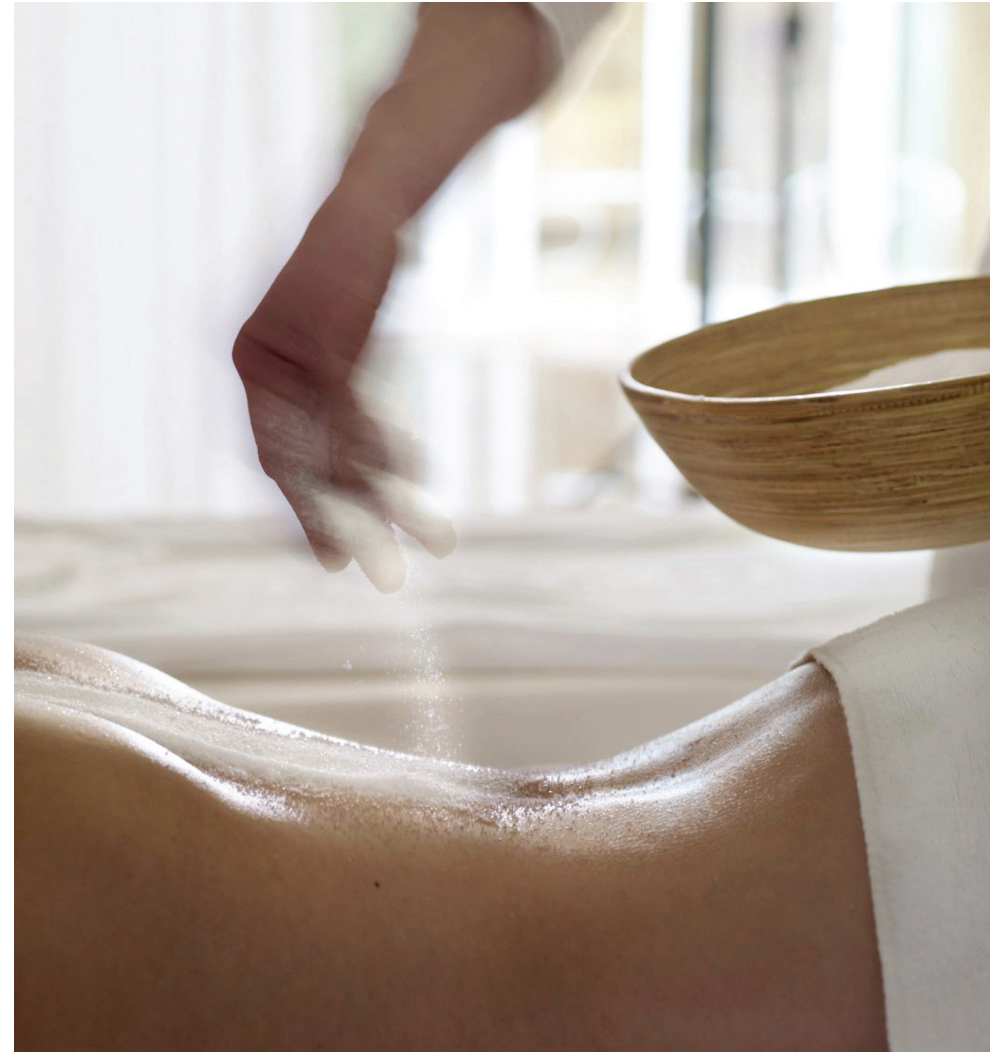
115 Euros

A aplicação de pressão na pele em movimentos circulares suaves permite que o líquido linfático acumulado, os resíduos e as toxinas sejam removidos do tecido.

Jet Lag (50 min)

99 Euros

Esta massagem proporciona uma sensação de descanso, relaxamento, equilíbrio e revitalização. O tratamento é realizado com movimentos terapêuticos, relaxantes e drenantes, finalizando com uma liberação dos músculos faciais e drenagem facial.





BAIRRO ALTO HOTEL MESSAGES AND TREATMENTS

Sports Massage (90 min/60 min)

169/115 Euros

Deep-tissue techniques and stretches are used to mobilize the entire motor system and all the muscles. The massage has an invigorating effect on the body and is ideal above all for relieving tension, painful joints and aching muscles.

Hot Stones (90 min)

175 Euros

An integration between massage therapy and thermotherapy. Various sizes and formats of volcanic plutonic stones are used, with correct pressures and manipulations by the therapist. It is a deeply sensitive massage as the stone is applied with a heated and aromatized oil. This therapy triggers physical responses such as muscle relaxation but also releases neurotransmitters from well-being.

Shiatsu (60 min)

120 Euros

Shiatsu is a Japanese massage technique that literally means pushing with your finger. Pressure techniques, stretching and joint mobilizations are used, thus stimulating kinetic energy channels called meridians. The techniques will be adapted to each client aiming to create general well-being and a sense of vitality.

Lymph Drainage (60 min)

115 Euros

Applying pressure to the skin in gentle circular motions allows accumulated lymphatic fluid, waste and toxins to be removed from the tissue.

Jet Lag (50 min)

99 Euros

This massage provides a sense of rest, relaxation, balance, and revitalization. The treatment is performed with therapeutic, relaxing, and draining movements, ending with a release of the facial muscles and facial drainage.



ADICIONE 30 MINUTOS AO SEU TRATAMENTO

Facial Reparador	60 Euros
Dupla limpeza e tonificação, enzimas renovadoras, massagem com cocktail vitamínico Susanne Kaufmann.	
Hidratação e Esfoliação de Mãos e Pés	50 Euros
Imersão de pés com esfoliação, finaliza com massagem podal e manteiga de jojoba Susanne Kaufmann.	
Massagem Craniana com Aplicação de Turbante de Aromaterapia	50 Euros
Massagem de pescoço e crânio final com sensação aromática e relaxamento com turbante.	
Jet Lag (Pernas)	50 Euros
Massagem facilitadora de retorno sanguíneo, finaliza com libertadores de tensão ativos para que seja imediata a leveza dos membros inferiores.	



ADD 30 MINUTES TO YOUR TREATMENT

Facial Repair	60 Euros
Double cleansing and toning with renovating enzymes and a massage using a Susanne Kaufmann vitamin cocktail.	
Hand and Foot Hydration and Exfoliation	50 Euros
Foot immersion and exfoliation, ending with a foot massage and application of Susanne Kaufmann jojoba butter.	
Head Massage with Application of an Arometharapy Turban	50 Euros
Final neck and head massage with aromatic sensations and a turban for relaxation.	
Jet Lag (Legs)	50 Euros
Massage to stimulate blood flow, ending with active stress relief to instantly lighten the lower limbs.	



OUTRAS INSTALAÇÕES

Segunda a Domingo das 06h30 às 23h00

SAUNA

Sauna Seca mista em madeira. São utilizadas pedras aquecidas sem libertação de vapor. Entre os benefícios da sauna estão o alívio de dores de coluna, o aumento da circulação sanguínea, a hidratação da pele, a desobstrução dos poros e o combate ao stress e à hipertensão. Além disso, relaxa a musculatura, limpa e ajuda à desobstrução das vias respiratórias, expulsando as impurezas do organismo.

DUCHE SENSORIAL

Após a sauna, nada como refrescar o corpo e a mente neste espaço de relaxamento. Encontre o seu equilíbrio e esqueça a agitação do dia-a-dia, terminando a sua experiência no nosso Wellness Center com um misto de sensações positivas, que refrescarão o seu corpo e a sua mente.

OTHER AMENITIES

Monday to Sunday: 6.30 am – 11.00 pm

SAUNA

A wooden mixed dry sauna using heated stones which do not release steam. Among the benefits of the sauna are relief from back pains, increased blood circulation, skin hydration, unclogging of pores and lower stress and blood pressure. It also relaxes the muscles and cleans and helps to open up the airways, expelling toxins from the body.

SENSORY SHOWER

After the sauna, there is nothing like refreshing the body and mind in this relaxation space. Discover your balance and forget your day-to-day problems by ending your experience at our Wellness Centre with a mixture of positive sensations that will refresh your body and mind.



BAIRRO
ALTO
HOTEL
* * * * *
L I S B O A



WHERE LISBON IS

