

SO/ SPA & HEALTH CLUB
SOTOGRADE



SO/ SPA & HEALTH CLUB SOTOGRANDE



EXPLORE A NEW KIND OF WELLNESS EXPERIENCE

EXPLORA UN NUEVO
CONCEPTO DE BIENESTAR

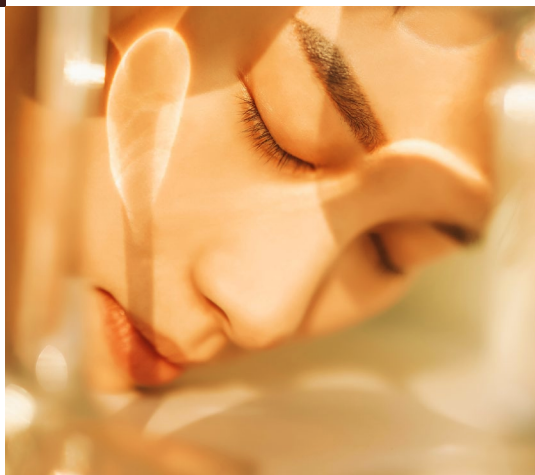
SO/ SPA

welcomes you
from 9am to 8pm every day.
te da la bienvenida de
9:00 a 20:00 h todos los días.

**Please call us for information
and appointments.**

Llámanos para informarte
y pedir cita.

+34 956 922 894



SO/ FIT

Fully equipped state-of-the-art fitness facilities open 24/7.

Please call us for information and collective programs.

Gimnasio de última generación con instalaciones
totalmente equipadas y abiertas las 24 horas del día.
Llámanos para informarte y para programas en grupo.

**Please visit our website for the collective programs
of the weekly agenda.**

Visita nuestra web para ver los programas en grupo.

YOUR ESCAPE FROM THE ORDINARY BEGINS HERE

Bring to light the inspiration of Andalusian lifestyle and discover an astounding collection of powerful treatments and highly effective, personalized programs using high end brands from across the world, fused with blends of local herbs.

The expertise of highly qualified therapists, in combination with cutting edge skincare, organic, vegan and holistic partners – all known for quality, purity and integrity of the natural ingredients and newest technology – results in a revolutionized and truly personal experience.

Find your home away from home, connect to nature.

Choose how you would like to spend your time with us. Or let us guide you.

Saca a relucir la inspiración del estilo andaluz y descubre una asombrosa colección de intensos tratamientos altamente efectivos, programas personalizados que utilizan marcas de alta gama procedentes de todo el mundo, fusionadas con mezclas de hierbas locales.

La experiencia de terapeutas altamente cualificados, junto con tratamientos de vanguardia, holísticos, veganos y orgánicos para el cuidado de la piel, (todos ellos conocidos por la calidad, pureza e idoneidad de sus ingredientes naturales y la tecnología más avanzada), se traduce en una experiencia revolucionaria y verdaderamente personal.

Busca tu hogar fuera de casa, conéctate con la naturaleza. Elige cómo te gustaría pasar tu tiempo con nosotros. O deja que te guiemos.

TU DESCANSO DE LA RUTINA EMPIEZA AQUÍ

WELLNESS FACILITIES

CENTROS DE BIENESTAR

SO/ SPA

- 8 treatment suites for massages, body treatments and advanced facial therapy
- Beauty Suite
- Hammam Suite
- Recovery zone with physiotherapy
- Flotation experience
- Cryotherapy
- Hydrotherapy
- Hot and cold plunge pools
- Sauna & steam room
- Relaxation zones
- SO/ SPA Boutique

- 8 salas de masajes, tratamientos corporales y terapia facial avanzada
- Salón de belleza
- Hammam
- Zona de recuperación con fisioterapia
- Experiencia de flotación
- Crioterapia
- Hidroterapia
- Inmersión caliente y fría
- Sauna y sala de vapor
- Zonas de relajación
- SO/ SPA Boutique

SO/ FIT

- Fitness area with state-of-the-art equipment and innovative training methods
- 20 metre lap pool with aquatonic zone
- Interactive gym studio
- Yoga & relaxation pavilion
- Cycling studio
- Group & personal training classes

- Gimnasio con equipos de última generación y métodos de entrenamiento innovadores
- Piscina de 20 metros con zona hidrotermal
- Sala de gimnasia interactiva
- Pabellón de yoga y relajación
- Sala de bicicletas
- Clases de entrenamiento personal y en grupo

**GIVE YOUR BODY A PERSONAL BOOST,
WITH A CUSTOMIZED SESSION
AND INDIVIDUAL EVALUATION.
GET YOUR TAILOR MADE FITNESS
AND ACHIEVE BEST RESULTS.**

PERSONAL TRAINING SESSION

**60 MINUTE SESSION
85 EUR**

**10 X SESSION PACKAGE
750 EUR**

**ACHIEVE ULTIMATE RESULTS WITH
OUR RECOVERY THERAPY TREATMENTS.**

**DALE A TU CUERPO UN IMPULSO PROPIO,
CON UNA SESIÓN PERSONALIZADA
Y UNA EVALUACIÓN INDIVIDUAL.
CONSIGUE TU GIMNASIO A MEDIDA
Y LOS MEJORES RESULTADOS.**

ENTRENAMIENTO PERSONAL

**SESIÓN 60 MINUTOS
85 EUR**

**PAQUETE DE 10 SESIONES
750 EUR**

**CONSIGUE LOS MEJORES RESULTADOS
CON NUESTROS TRATAMIENTOS
TERAPÉUTICOS DE RECUPERACIÓN.**

SPA MENU MENÚ SPA

Don't bother with the botox.

Give your skin a natural boost at SO/ SPA.
Savour the sweet sensation delivered
in our rejuvenating beauty treatments,
revitalising your body and giving your skin a golden glow.
Get in touch with us, so we can get in touch with you.

Olvídate del bótox.

*Dale a tu piel un retoque natural en SO/ SPA.
Saborea la dulce sensación que te ofrecen nuestros
tratamientos de belleza rejuvenecedores,
que revitalizan tu cuerpo y le dan a tu piel un brillo dorado.
Ponte en contacto con nosotros
para que podamos contactar contigo.*

QMS
MEDICOSMETICS

ESPA

1998
d'CHARME
ORIENT
PARIS

LET'S TAKE THIS FACE ON

LLEVA TU ROSTRO

TAKE IT TO THE NEXT LEVEL

A OTRO NIVEL

BOOST YOUR BODY

MEJORA TU CUERPO

SENSATIONAL BODY THERAPY

TERAPIA DE SENSACIONES CORPORALES

GET SET AND GLOW

PREPARATE Y BRILLA



LET'S TAKE THIS FACE ON

LLEVA TU ROSTRO

See that face
in the mirror.
Your face?
Put a smile on it.
Naturally.
¿Ves esa cara
en el espejo?
Ponle una sonrisa.
Naturalmente.

SKIN CARE CUIDADO DE LA PIEL

PURE OXYGEN FACIAL TRATAMIENTO FACIAL DE OXÍGENO PURO

90 minutes |
90 minutos |
215 EUR |

One of the most highly esteemed anti-aging facials. This treatment has been uniquely developed to channel ingredients effectively and intensively into the skin using QMS' customised Oxygen Energy Applicator. The improved oxygen supply encourages circulation and stimulates a regenerative process, leaving skin firmer, smoother and more radiant.

Uno de los tratamientos faciales antienvjecimiento más prestigiosos.

Este tratamiento ha sido exclusivamente desarrollado para canalizar los ingredientes de manera eficaz e intensa en la piel, utilizando el Aplicador personalizado de Energía de Oxígeno de QMS.

La mejora del oxígeno favorece la circulación y estimula el proceso regenerativo, dejando la piel más firme, suave y radiante.

COMPLETE COLLAGEN RENEWAL RENOVACIÓN TOTAL DE COLÁGENO

90 minutes |
90 minutos |
215 EUR |

For red carpet ready skin that glows from within. As leaders in the sector of collagen based skincare, this complete collagen treatment utilizes Neotec A15 to transform and illuminate your skin to its full potential.

Para una piel lista para la alfombra roja que brilla desde dentro. Como líderes en el sector del cuidado de la piel a base de colágeno, este tratamiento completo de colágeno utiliza Neotec A15 para iluminar y transformar tu piel hasta conseguir su máximo potencial.

NEOTISSUE DERMIE NEOTISSUE DERMIE

90 minutes |
90 minutos |
215 EUR |

Strengthens and regenerates the skin with a focus on the areas that are prone to loss of elasticity as skin ages. Delivers a lifting and tightening massage in combination with a collagen-boosting treatment to help improve the tonicity of the jaw lines, cheeks and eyebrows.

Fortalece y regenera la piel, centrándose en las zonas propensas a perder elasticidad conforme la piel envejece. Proporciona un masaje tensor y de lifting en combinación con un tratamiento potenciador del colágeno para mejorar la tonicidad de las líneas de la mandíbula, mejillas y cejas.

SKIN CARE CUIDADO DE LA PIEL

SK-ALPHA

SK-ALPHA

75 minutes |

75 minutos |

145 EUR |

An ideal facial to give skin an instant boost. Based on the highly revitalizing SK Alpha mask, this intensive treatment stimulates microcirculation and energizes the skin's complexion to a glowing radiance, making it the perfect therapy for dull, stressed skin and an excellent preparation for a special occasion. Enzymes peel to create the ideal base for a soothing and moisturizing mask.

Leaves skin healthy, balanced and hydrated.

El tratamiento facial ideal para dar a la piel un impulso instantáneo. Basado en la mascarilla altamente revitalizante SK Alpha, este tratamiento intensivo estimula la microcirculación y energiza el cutis hasta conseguir un brillo resplandeciente, lo que lo convierte en la terapia perfecta para pieles apagadas y estresadas y en una excelente preparación para una ocasión especial.

Se exfolian las enzimas para crear la base ideal para una mascarilla calmante e hidratante.

El resultado es una piel sana, equilibrada e hidratada.

ESPA HOLISTIC FACIAL TRATAMIENTO HOLÍSTICO FACIAL ESPA

45 minutes |

45 minutos |

115 EUR |

This invigorating nutrient-rich treatment embraces ESPA's holistic approach to restoring radiance, feeding your skin and your mood so your face glows with vitality.

Dull, lethargic complexions are brightened and refreshed. Concentrating on your face, neck and décolleté and combining exfoliation and multi-masking to maximise results, the mind and skin feel renewed, while your face has a glow-from-within luminosity.

Indicado para las pieles apagadas, este vigorizante tratamiento rico en nutrientes adopta el enfoque holístico de ESPA para restaurar la luminosidad, alimentando su piel y su estado de ánimo para que su rostro brille con vitalidad.

Concentrándose en el rostro, el cuello y el escote y combinando la exfoliación y la mascarilla para maximizar los resultados, la mente y la piel se sienten renovadas mientras el rostro adquiere una luminosidad desde dentro.



TAKE IT TO THE NEXT LEVEL

A OTRO NIVEL

Good isn't enough.
Reach higher.
Your body
deserves it.
No basta con lo bueno.
Aspira a lo mejor.
Tu cuerpo lo merece.

MASSAGE TREATMENTS MASAJES

CHILL-OUT ABSOLUTE RELAXING MASSAGE MASAJE CHILL-OUT DE RELAJACIÓN ABSOLUTA

50 / 80 minutes |
50 / 80 minutos |
115 / 155 EUR |

Using innovative massage techniques, this experience is a powerful, preventative therapy to combat modern day stress. The relaxing deep-tissue massage creates a sense of wellbeing.

Usando técnicas de masaje innovadoras, esta experiencia es una poderosa terapia preventiva para combatir el estrés del día a día.

El masaje relajante de tejidos profundos crea una sensación de bienestar.

50/ MY MOOD 50/ MI ENERGÍA

50 / 80 minutes |
50 / 80 minutos |
115 / 155 EUR |

Rebalancing for mind and body, this massage uses warm herbal poultices filled with locally sourced herbs to help release deep seated tension. Uplifting and harmonising, this treatment helps to relieve stress, recharge spirits and allows you to emerge feeling rejuvenated.

Reequilibrio para la mente y el cuerpo, este masaje utiliza pindas calientes de hierbas locales para ayudar a liberar la tensión más profunda. Este tratamiento, estimulante y armonizador, ayuda a aliviar el estrés, a recargar el espíritu y le permite salir rejuvenecido.

LIFT ME UP DEEP TISSUE MASSAGE MASAJE LIFT ME UP DE TEJIDOS PROFUNDOS

50 / 80 minutes |
50 / 80 minutos |
115 / 155 EUR |

Recommended for those whose stress builds in the upper body. This treatment works on the muscle and fibrous connective tissue to release tension, blockages and knots. This massage leaves you more flexible, and less vulnerable to pain and tension.

Recomendado para quienes acumulan el estrés en la zona cervical. Este tratamiento actúa sobre el músculo y el tejido conectivo fibroso para liberar tensión, contracturas y nudos. Este masaje te dejará más flexible y menos vulnerable al dolor y la tensión.

ON THE ROCKS HOT STONE MASSAGE MASAJE CON PIEDRAS CALIENTES “ON THE ROCKS”

50 / 80 minutes |
50 / 80 minutos |
115 / 155 EUR |

The delightful combination of Bergamot oil with the pressure of hot volcanic stones inspires a deeply rejuvenating experience, releasing energy pathways and allowing you to drift into a state of pure bliss.

La deliciosa combinación del aceite de bergamota con la presión de las piedras volcánicas calientes inspira una experiencia profundamente rejuvenecedora que libera las vías de energía, permitiéndole entrar en un estado de felicidad absoluta.

BOOST YOUR BODY

MEJORA TU CUERPO

There's
feeling good.
And there's
OH YEAHHH.

Una cosa es sentirse
bien y otra muy
distinta es estar
en la gloria.

BODY CUERPO

Restore your body and nourish your soul with this inspired collection of personalised treatments. Your body feels rebalanced and skin's natural beauty is restored.

Renueva tu cuerpo y cuida tu alma con esta sugerente colección de tratamientos personalizados, que te ayudarán a reequilibrar tu cuerpo y restablecer la belleza natural de tu piel.

RE-GENERATE THE PERFECTLY BLENDED SCRUB

We believe that a deep cleansing experience should be part of a weekly ritual. This perfectly blended scrub will leave the skin smooth and refreshed.

RE-GENERATE EL EXFOLIANTE PERFECTAMENTE MEZCLADO

Creemos que se necesita al menos un ritual de limpieza profunda a la semana. Este exfoliante perfectamente mezclado te dejará la piel fresca y suave.

RE-NEW GREAT SKIN BODY SCRUB & WRAP

The perfect scrub to purify, oxygenate and energize the body and mind. It provides immediate skin smoothness.

EXFOLIACIÓN & ENVOLTURA CORPORAL: PIEL RENOVADA

El exfoliante perfecto para purificar, oxigenar y energizar cuerpo y mente. Proporciona suavidad inmediata a la piel.

BODY COLLECTION BY ESPA COLECCIÓN DE CUERPO BY ESPA

| 30 minutes
| 30 minutos
| 70 EUR

| 60 minutes
| 60 minutos
| 125 EUR

BODY CUERPO

This exquisitely purifying ceremony has been around for centuries. It is one of the oldest cleansing traditions in the world.

Black soap is made with eucalyptus oil, olive oil and macerated olives giving the soap its characteristic dark green-black colour. After the final cleanse and cool water rinse, the body feels smooth, revitalised and moisturised.

Esta ceremonia profundamente purificadora existe desde hace siglos. Es una de las técnicas de limpieza más antiguas del mundo.

El jabón negro se elabora con aceite de eucalipto, aceite de oliva y aceitunas maceradas que le dan al jabón su característico color negro y verde oscuro.

La limpieza final y el aclarado con agua fría dejan tu cuerpo suave, revitalizado e hidratado.

TRADITIONAL MORROCCAN HAMMAM

This body and mind cleansing ritual begins by applying a thin layer of black soap, followed by rinsing with lots of water and removing the dead skin with a kessa glove. A Rhassoul mask will absorb all impurities while penetrating the epidermis with essential mineral elements.

HAMMAM MARROQUÍ TRADICIONAL

Este ritual de limpieza de cuerpo y mente comienza mediante la aplicación de una capa fina de jabón negro, luego se aclara con mucha agua y se retira la piel muerta con un guante de kessa.

La mascarilla de arcilla Rhassoul absorberá todas las impurezas, a la vez que penetra en la epidermis con minerales esenciales.

TURKISH HAMMAM

The wet steam relaxes the muscles and detoxifies the body, before a vigorous scrub - using a kessa glove and kopuk - sends you into a dreamy bubble wash and massage - just as blissful as it sounds.

HAMMAM TURCO

El vapor húmedo relaja los músculos y desintoxica el cuerpo, seguido de una enérgica exfoliación con guante de kessa y con el köpük: el esperado y soñado masaje con burbujas, tan divertido y agradable como suena.

HAMMAM HAMMAM

| 60 minutes
| 60 minutos
| 145 EUR

| 60 minutes
| 60 minutos
| 145 EUR

BODY CUERPO

BANYA

The origins of the Russian Banya lie in the forest.

Venik is soaked in hot water for 20 minutes to release the aromas and nutrients within the leaves. These leaves are then used to massage the skin, alternating between gentle and firm pressure. It improves circulation, stimulating dilation of the capillaries and promoting blood flow and oxygenation of the entire body.

BANYA

Los orígenes de la banya rusa se encuentran en el bosque. El venik se pone en remojo en agua caliente durante unos 20 minutos para liberar los aromas y nutrientes de las hojas, que luego se utilizan para masajear la piel, a ratos suavemente y a ratos con dureza.

Así mejora la circulación, estimulando la dilatación de los capilares y favoreciendo el flujo sanguíneo y la oxigenación de todo el cuerpo.

HAMMAM

HAMMAM

| 60 minutes

| 60 minutos

| 145 EUR

A close-up, low-angle shot of a woman's face and upper torso underwater. She is smiling broadly, showing her teeth, with her eyes closed. The water is a deep blue, and there are bright, golden-yellow light reflections and ripples on the surface of the water, creating a shimmering effect. The text 'SENSATIONAL BODY THERAPY' is overlaid in large, white, sans-serif capital letters on the right side of the image.

SENSATIONAL BODY THERAPY

TERAPIA DE SENSACIONES
CORPORALES

Feel great from
the inside out.
Make your choice.
Change the game.
Siéntete bien de
adentro hacia fuera.
Decídete.
Cambia las reglas.

RECOVERY THERAPY TERAPIA DE REACTIVACIÓN

FLOTATION THERAPY TERAPIA DE FLOTACIÓN

25 minutes |

25 minutos |

55 EUR |

10 x Session Package |

Paquete de 10 sesiones |

490 EUR |

The gentle vibrations massage your body, releasing muscle tension and transporting you to a transcendent state, allowing your troubles to float away with the feeling of weightlessness. Adding Flotation Therapy to your massage treatment will enhance the results you see on the outside and feel on the inside.

Las suaves vibraciones masajean tu cuerpo, liberando la tensión muscular y llevándote a un estado transcendental que hará que tus problemas leviten con una sensación de ingravidez. Al añadir la terapia de flotación a tu masaje, harás que mejoren los resultados que ves por fuera y sientes por dentro.

CRYOTHERAPY CRIOTERAPIA

25 minutes |

25 minutos |

55 EUR |

10 x Session Package |

Paquete de 10 sesiones |

490 EUR |

Cryotherapy, literally translated as “cold therapy”, is a technique exposing the body to extremely cold temperatures for several minutes.

La crioterapia, traducida literalmente como “terapia de frío”, es una técnica que expone el cuerpo a temperaturas extremadamente frías durante varios minutos.

PHYSIOTHERAPY SESSION SESIÓN DE FISIOTERAPIA

50 minutes |

50 minutos |

85 EUR |

A professional, highly qualified physical therapist will help you to restore your mobility and body function. Tailor-made rehabilitation programs can be created on request.

Un fisioterapeuta profesional, altamente cualificado le ayudará a recuperar su movilidad y función corporal. Disponibles también programas de rehabilitación personalizados a petición.

GET SET AND GLOW

PREPARATE Y BRILLA

Perfect that pout.
Mystify those eyes.
Feel the touch.
Do it.
Perfecciona ese gesto.
Estiliza esos ojos.
Siente el tacto.
Atrévete.

HANDS AND FEET CARE CUIDADO DE MANOS Y PIES

Our manicure and pedicure treatments use sought after, luxury products and expert techniques that will leave you with healthy, beautiful hands and sexy feet.

Nuestros tratamientos de manicura y pedicura utilizan productos de lujo muy solicitados y técnicas expertas que le dejarán unas manos sanas y bonitas y unos pies sexys.

GENTLE HANDS MANICURE MANICURA SUAVE

| 45 minutes
| 45 minutos
| 60 EUR

CRAZY SOFT HANDS WITH SEMI PERMANENT POLISH MANOS INCREÍBLEMENTE SUAVES CON BRILLO SEMI PERMANENTE

| 60 minutes
| 60 minutos
| 80 EUR

LIGHT FEET PEDICURE PEDICURA LIGERA

| 50 minutes
| 50 minutos
| 80 EUR

SILKY & SEXY FEET WITH SEMI PERMANENT POLISH PIES SEDOSOS Y SEXYS CON BRILLO SEMI PERMANENTE

| 75 minutes
| 75 minutos
| 100 EUR

GENTS WELL GROOMED HANDS & FEET CABALLEROS BIEN ARREGLADOS: MANOS Y PIES

| 60 minutes
| 60 minutos
| 95 EUR

NEW AND VIBRANT EXPERIENCES AVAILABLE SOON

FOR MEMBERSHIPS, CONTACT OUR
SO/ SPA & HEALTH CLUB TEAM.

EXPERIENCIAS NUEVAS Y VIBRANTES PRÓXIMAMENTE DISPONIBLES

PARA SOCIOS, PONTE EN CONTACTO
CON NUESTRO EQUIPO DE
SO/ SPA & HEALTH CLUB.

SO/ SOTOGRADE

AVENIDA ALMENARA S/N, 11310 SOTOGRADE (SAN ROQUE)

CÁDIZ (ANDALUCÍA), SPAIN

T +34 956 582 000

SOWELL.SOTOGRADE@SO-HOTELS.COM

so-sotogrande.com