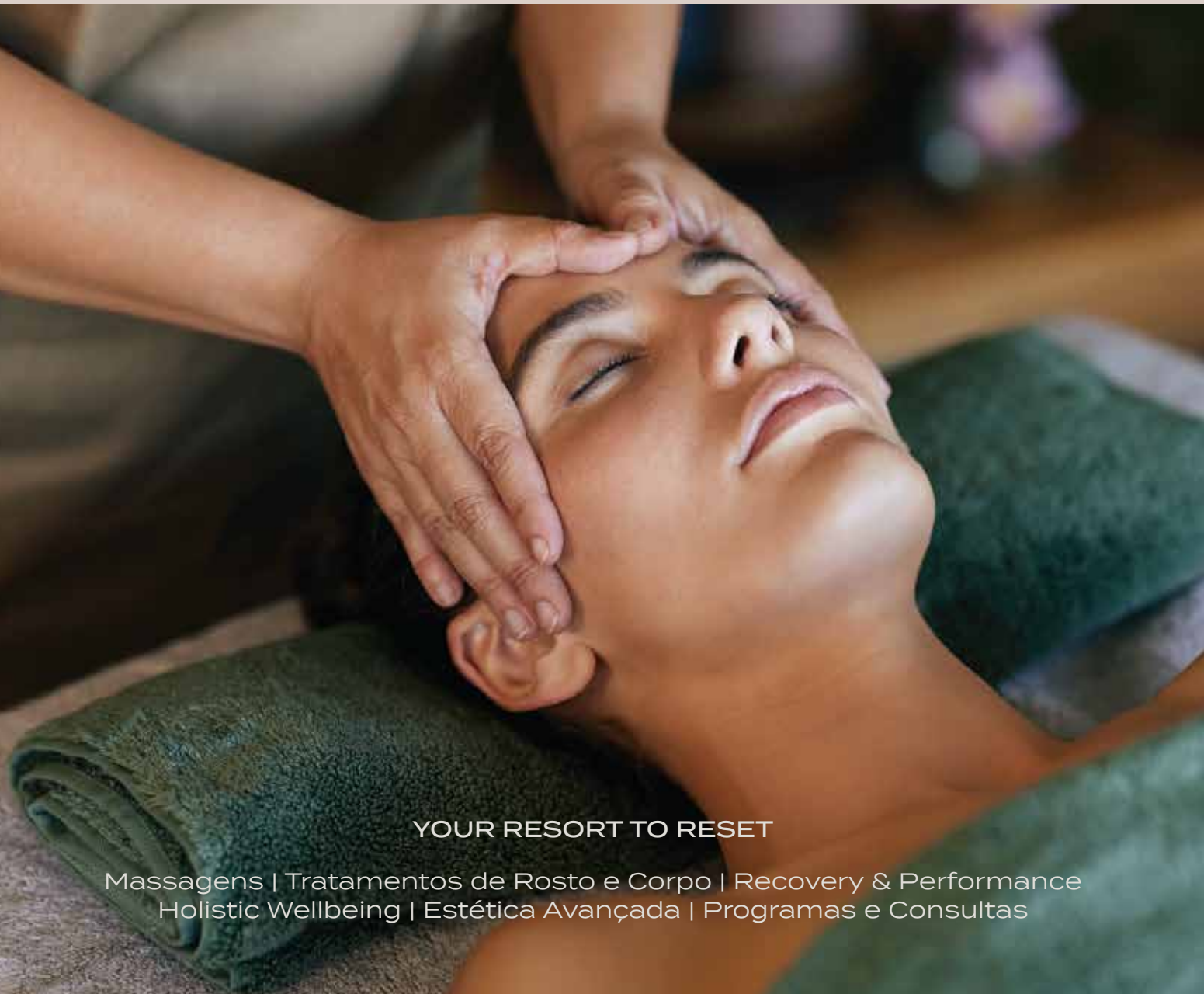


CZUB7

WELLNESS & SPA

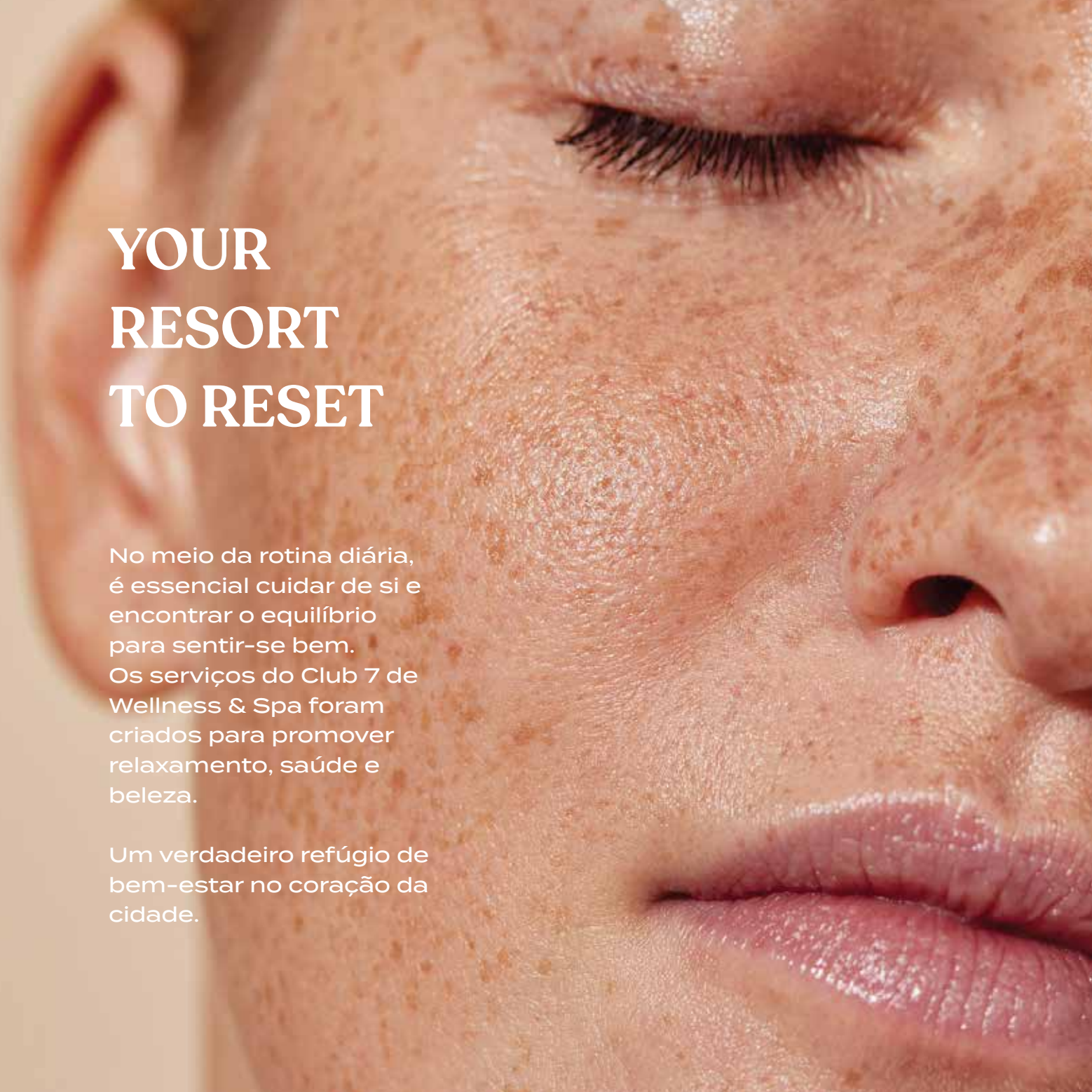


YOUR RESORT TO RESET

Massagens | Tratamentos de Rosto e Corpo | Recovery & Performance
Holistic Wellbeing | Estética Avançada | Programas e Consultas





A close-up, high-resolution photograph of a woman's face, focusing on her eyes, nose, and lips. She has fair skin with numerous freckles and her eyes are closed, with long, dark eyelashes visible. The lighting is soft and warm, highlighting the texture of her skin and the natural beauty of her features. The overall mood is serene and peaceful.

YOUR RESORT TO RESET

No meio da rotina diária,
é essencial cuidar de si e
encontrar o equilíbrio
para sentir-se bem.
Os serviços do Club 7 de
Wellness & Spa foram
criados para promover
relaxamento, saúde e
beleza.

Um verdadeiro refúgio de
bem-estar no coração da
cidade.



CONHEÇA OS NOSSOS TRATAMENTOS

ROSTO

TRATAMENTOS DE ROSTO

RED CARPET FACIAL 50M

Um tratamento pensado para resultados imediatos — quando a pele precisa de responder no momento.

Através de contrastes térmicos de calor e frio, estimula-se a renovação celular e ativa-se a microcirculação, deixando a pele visivelmente mais lisa, uniforme e luminosa.

A textura é refinada, as imperfeições e manchas são atenuadas, e as linhas finas suavizadas — para um efeito final fresco, revitalizado e naturalmente radiante.

FACIAL DETOX 75M

Um tratamento de limpeza profunda que devolve equilíbrio à pele.

Através de uma purificação cuidadosa e extração de impurezas, a pele é libertada de toxinas e excesso de oleosidade, ficando visivelmente mais limpa, uniforme e leve.

Ao mesmo tempo, estimula-se a regeneração cutânea, ajudando a melhorar a textura, suavizar sinais de fadiga e devolver firmeza ao rosto.

HYDRA GLOW FACIAL 50M

Um tratamento profundamente hidratante que devolve conforto, elasticidade e luminosidade à pele.

O resultado é um rosto mais preenchido, uniforme e com um acabamento fresco e radiante — glass skin, na sua versão mais natural.



FACIAL GYM

45M

Um verdadeiro workout para a pele. Com movimentos manuais de lifting e estimulação profunda, este tratamento ativa as funções naturais da pele, melhora a tonicidade e redefine os contornos do rosto. A pele ganha um aspeto mais firme, esculpido e luminoso.

SKIN ANTI-AGING

50M

Um cuidado completo para manter a pele no seu melhor.

Este tratamento combina estímulos regeneradores que ajudam a suavizar sinais de idade, reforçar a firmeza e devolver vitalidade ao rosto. A pele ganha um aspeto mais uniforme, luminoso e naturalmente rejuvenescido.

BIOLIGHT LED FACIAL

30M | 50M

Um tratamento de luz que trabalha em profundidade para reequilibrar e revitalizar a pele. Através de diferentes comprimentos de onda, a fototerapia LED atua ao nível celular, ajudando a melhorar a luminosidade, uniformizar o tom, controlar oleosidade e a suavizar sinais de idade ou imperfeições. A pele ganha um aspeto mais saudável e visivelmente renovado.

COMPLEMENTO A TRATAMENTOS DE ROSTO

MÁSCARA LED (FAQ 202 by FOREO)

10M

Um extra de tecnologia LED pensado para elevar os resultados do seu tratamento.

Personalizado de acordo com as necessidades da pele, ajuda a revitalizar, equilibrar e devolver luminosidade ao rosto.



CORPO

TRATAMENTOS DE CORPO

EXFOLIAÇÃO CORPORAL 50M

Um ritual de renovação para a pele. Através de uma exfoliação delicada, removem-se as células mortas e impurezas, revelando uma pele mais suave, uniforme e luminosa. O resultado é uma sensação imediata de leveza, com a pele limpa, nutrida e visivelmente revitalizada.

BODY SHAPING 50M

Um tratamento corporal de ação remodeladora e anticelulítica. Com movimentos profundos e estimulantes, ativa a circulação e contribui para refinar a textura da pele, promovendo um aspeto mais firme, liso e uniforme.

DRENAGEM LINFÁTICA 50M

Um tratamento delicado que convida o corpo a libertar o excesso e reencontrar o equilíbrio. Através de movimentos suaves e contínuos, estimula a circulação linfática, ajuda a reduzir o inchaço e alivia a sensação de peso nas pernas.



MASSAGENS

RELAX & RESET 30M | 50M

Uma massagem envolvente que convida o corpo a abrandar. Com movimentos suaves e contínuos, ajuda a libertar tensões, acalmar a mente e promover uma sensação profunda de bem-estar.

SPORTS RECOVERY 30M

Um tratamento intensivo para quem exige mais do corpo. Com técnicas profundas e direcionadas, esta massagem atua sobre zonas de tensão, promovendo a recuperação muscular, o alívio da dor e uma maior liberdade de movimento.

DEEP TISSUE 50M

Um tratamento direcionado para recuperação muscular e alívio de tensão. Com técnicas específicas aplicadas em zonas localizadas, ajuda a preparar o corpo para o esforço ou acelerar a recuperação.

DSTRESS 75M

Um tratamento intensivo para desligar corpo e mente. Através de uma combinação de técnicas e ritmos, esta massagem trabalha em profundidade as tensões acumuladas, promovendo um relaxamento completo e uma sensação de alívio e leveza prolongada.

GRÁVIDA 50M

Uma massagem suave e segura, especialmente pensada para acompanhar as necessidades do corpo durante a gravidez. Ajuda a aliviar tensões, reduzir desconfortos e promover uma sensação de leveza e bem-estar, proporcionando um momento de cuidado e conexão entre mãe e bebé.





ROSTO E CORPO

RITUAL SEVEN TOUCH - 75 MIN

A massagem signature do Club 7 — um ritual pensado para reequilibrar corpo e mente.

Este tratamento combina técnicas avançadas de massagem corporal com um cuidado facial revitalizante, enriquecido com vitaminas essenciais que nutrem a pele e estimulam a circulação.

À medida que a tensão se dissolve, o corpo recupera leveza e energia, enquanto o rosto ganha luminosidade e frescura.

O resultado é uma sensação profunda de bem-estar e renovação — um equilíbrio entre relaxamento e vitalidade.

Uma experiência completa de 75 minutos, para quem procura cuidar de si de forma plena.



RECOVERY & PERFORMANCE

BIOFEEDBACK 60M

Tecnologia ao serviço do seu bem-estar. Esta sessão utiliza sensores não invasivos para analisar como o corpo responde ao stress e às emoções, permitindo trabalhar de forma consciente a regulação do sistema nervoso. O resultado é uma maior sensação de equilíbrio, com impacto positivo no foco, sono, energia e bem-estar geral.

ELETROTERAPIA 30M | 50M

Um tratamento que utiliza tecnologia para acelerar a recuperação muscular. Combinando eletroestimulação e ultrassom, este tratamento atua em profundidade para aliviar tensões musculares, melhorar a circulação e apoiar a recuperação do corpo após esforço ou fadiga.



HOLISTIC WELLBEING

REIKI 50M

Uma terapia energética que promove equilíbrio e bem-estar profundo. Através da imposição das mãos, ajuda a reduzir o stress, aliviar tensões e restaurar a harmonia entre corpo e mente.

REFLEXOLOGIA 50M

Um tratamento que convida o corpo a reencontrar o seu equilíbrio natural. Com pressão em pontos específicos dos pés, esta terapia estimula diferentes funções do organismo, ajudando a aliviar tensões, melhorar a circulação e promover uma sensação de bem-estar.

LIBERTAÇÃO MIOFASCIAL 50M

Um tratamento profundo que atua nas tensões acumuladas do corpo. Através de técnicas manuais combinadas com movimentos de sucção suave e deslizamento, ajuda a libertar bloqueios, melhorar a mobilidade e estimular a circulação. O resultado é uma sensação de alívio, maior leveza e liberdade de movimento.

ALINHAMENTO SOMÁTICO 50M

Um trabalho profundo de reconexão entre corpo e mente. Com foco em pontos-chave como a cabeça, bacia e pés, esta sessão ajuda a regular o sistema nervoso, libertar tensões acumuladas e restaurar uma sensação de equilíbrio, presença e bem-estar.

RITUAL DE RECUPERAÇÃO PROFUNDA

90M

Um ritual completo de recuperação e reequilíbrio. Ao combinar técnicas de deep tissue, sucção deslizante e reflexologia, este tratamento trabalha em profundidade as tensões musculares, estimula a circulação e convida o sistema nervoso a abrandar.

O resultado é um corpo mais solto, leve e alinhado — com uma sensação duradoura de bem-estar.

SHIATSU

90M

Um tratamento de origem japonesa que trabalha o corpo através de pressões e alongamentos subtis.

Ao estimular pontos-chave de energia, ajuda a desbloquear tensões, reequilibrar o organismo e induzir um estado de relaxamento profundo.



ESTÉTICA AVANÇADA

BODY STRATEGY 50M

Uma avaliação corporal personalizada para identificar as suas necessidades e definir o plano de tratamento mais adequado aos seus objetivos. Inclui uma mini sessão de Icoone® para uma primeira experiência dos seus benefícios.

CRIOLIPÓLISE 50M

Tecnologia avançada para trabalhar zonas específicas do corpo. Através da aplicação de frio controlado, este tratamento atua sobre a gordura localizada, contribuindo para a redução de volume e uma redefinição gradual da silhueta. Os resultados são progressivos, naturais e integrados no equilíbrio do corpo.

RADIOFREQUÊNCIA ROSTO 35M

Um tratamento para devolver firmeza à pele do rosto recorrendo a tecnologia avançada. Através do aquecimento controlado dos tecidos, este tratamento estimula o colagénio, ajudando a suavizar linhas de expressão e a melhorar a definição do rosto. O resultado é um efeito mais firme, liso e naturalmente rejuvenescido.

RADIOFREQUÊNCIA CORPO 50M

1 ZONA: COXAS, PERNAS,
ABDÓMEN, GLÚTEOS

Tecnologia avançada para redefinir e tonificar a pele. Este tratamento estimula o colagénio e melhora a elasticidade, contribuindo para uma pele mais firme, lisa e com uma textura mais uniforme, ajudando a suavizar sinais de flacidez e irregularidades.



ICOONE

Tecnologia avançada, natural e não invasiva para rosto e corpo.

Através de uma estimulação profunda da microcirculação, o ICOONE® ajuda a melhorar a firmeza da pele, redefinir contornos e promover uma sensação de leveza e bem-estar.

Indicado para:

- Rejuvenescimento e firmeza da pele
- Redefinição do rosto e contorno corporal
- Melhoria da textura da pele e da aparência da celulite
- Estímulo da circulação e drenagem de líquidos

CORPO

40M

CORPO INTEIRO E 1 ZONA LOCALIZADA
[1 ZONA: COSTAS, PERNAS, ABDÔMEN,
GLÚTEOS, BRAÇOS]

Um tratamento remodelador que atua em profundidade na pele e nos tecidos. Ajuda a melhorar a circulação, estimular a drenagem e refinar a textura da pele, contribuindo para uma silhueta mais leve, tonificada e uniforme.

ROSTO

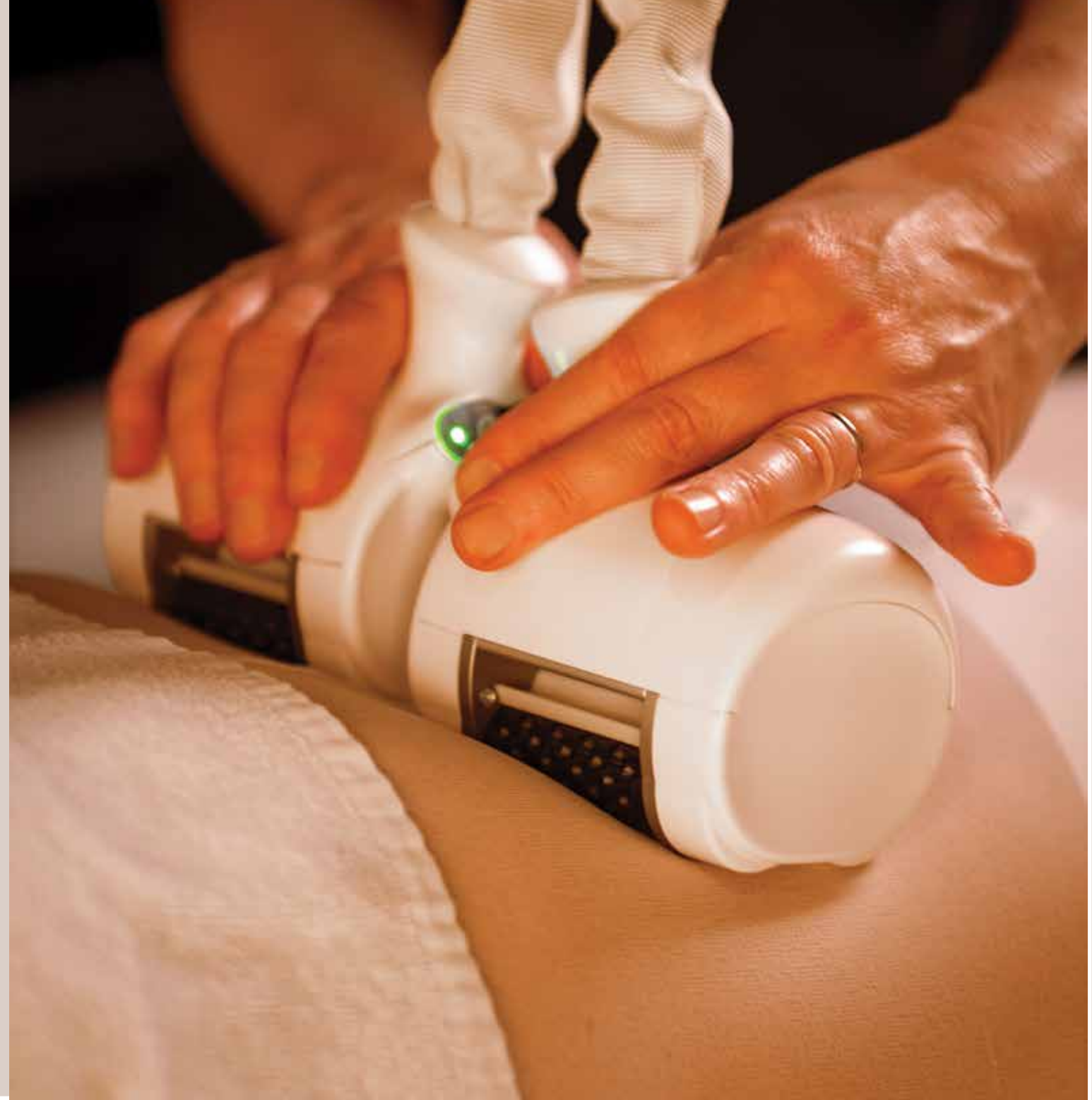
25M

Um tratamento suave e não invasivo, adequado a todos os tipos de pele. Estimula a microcirculação e a produção de colagénio e elastina, deixando o rosto mais fresco, luminoso e revitalizado.

ROSTO - ANTIAGING

40M

Um tratamento intensivo que melhora a firmeza, suaviza linhas de expressão e redefine o contorno do rosto, devolvendo luminosidade e tonicidade.



PROGRAMAS E CONSULTAS

NUTRIÇÃO

Consulta personalizada com o nosso nutricionista, incluindo um plano alimentar adaptado aos seus objetivos e estilo de vida.

BODY RESET PROGRAMME

Um programa completo que combina nutrição e tecnologia para promover equilíbrio e redefinir a silhueta.

Inclui:

- Avaliação e diagnóstico corporal
- 2 consultas de nutrição
- Plano nutricional personalizado, incluindo 24 smoothies para potenciar os resultados
- 4 sessões de ICOONE® para estimular a drenagem, remodelar a silhueta e tonificar o corpo



DEPILAÇÃO*

ZONA XS 30M

BUÇO
QUEIXO

ZONA S 30M

SOBRANCELHAS
AXILAS
VIRILHA NORMAL
QUEIXO

ZONA M 45M

MEIA PERNA
BRAÇO
VIRILHA TOTAL

ZONA L 50M

PEITO
COSTAS
GLÚTEOS
PERNA COMPLETA

PACK SENHORA

50M

AXILAS + VIRILHA + MEIA PERNA

90M

AXILAS + VIRILHA + PERNA COMPLETA

PACK HOMEM

50M

PEITO + COSTAS + OMBRO

*Depilação a cera





CZUB7

CONSULTE
O PREÇÁRIO







CZUB7



WELLNESS & SPA

Telemóvel: +351 936 436 474

Telefone: +351 213 848 398

Email: spa@club7.pt

Horários:

2.^a - 6.^a Feira: 9H00 – 21H00

Sáb. e Feriados: 9H00 -18H00

Domingo: Encerrado