



VENHA SE CUIDAR, RELAXAR E EMAGRECER!



SÃO PEDRO
SPA MÉDICO | SOROCABA



ACOMODAÇÕES

Contamos com 34 apartamentos amplos e confortáveis, divididos em 4 categorias

Todos os apartamentos possuem:

- Ar condicionado;
- frigobar;
- TV a cabo;
- Conexão p/ internet wireless;
- Telefone.



Os apartamentos se diferenciam pelo tamanho, localização, sacada e sala de estar. Deixamos a sua escolha: apartamentos com piso frio ou carpete, com ou sem varanda.

SUPER LUXO



LUXO I



LUXO II



STANDARD



INCLUSO NO PACOTE 2 DIAS

Dieta Elaborada (Conforme avaliação médica)

HORÁRIO DAS REFEIÇÕES

Café da manhã 7:30 às 8:30

Lanche 10:00 às 10:30

Almoço 12:00 às 13:30

Lanche 15:30 às 16:00

Jantar 18:30 às 20:00

Lanche 21:00 às 22:00

*Água, cafés, chás
à vontade!*

Internet Wireless

Atividades Físicas (coletivas), conforme avaliação médica das 08h30 às 18h00, tais como:

Caminhadas no Bosque, Hidroginástica, Circuito training, Jump, Ritmos, Alongamento, Ginástica Localizada como Glúteo, Abdômen e Perna, Abdominal, Aulas de Ritmos, tudo com a finalidade de proporcionar bem estar, socialização e principalmente melhoria de sua saúde.

Das 18h30 às 20h00 atividades na:

- Sala de TV;
- Salão de Jogos com mesa de sinuca, ping-pong e pebolim;
- Sala de Carteados ;
- Sala de Vídeo e Música;
- Água, cafés, chás à vontade;
- Internet Wireless;

INCLUSO NO PACOTE 3 OU 4 DIAS

- Eletrocardiograma

- Acompanhamento médico

Realizados pelos seguintes especialistas: Clínico Geral, Nutricionista e Enfermagem 24 horas.

Dieta Elaborada (Conforme avaliação médica)

HORÁRIO DAS REFEIÇÕES

Café da manhã 7:30 às 8:30

Lanche 10:00 às 10:30

Almoço 12:00 às 13:30

Lanche 15:30 às 16:00

Jantar 18:30 às 20:00

Lanche 21:00 às 22:00

*Água, cafés, chás
à vontade!*

Internet Wireless

Atividades Físicas (coletivas), conforme avaliação médica das 08h30 às 18h00, tais como:

Caminhadas no Bosque, Hidroginástica, Circuito training, Jump, Ritmos, Alongamento, Ginástica Localizada como Glúteo, Abdômen e Perna, Abdominal, Aulas de Ritmos, tudo com a finalidade de proporcionar bem estar, socialização e principalmente melhoria de sua saúde.

Das 18h30 às 20h00 atividades na:

- Sala de TV;

- Salão de Jogos com mesa de sinuca, ping-pong e pebolim;

- Sala de Carteados ;

- Sala de Vídeo e Música;

- Água, cafés, chás à vontade;

- Internet Wireless;

INCLUSO NO PACOTE 5 OU 7 DIAS

- Eletrocardiograma

- Acompanhamento médico

Realizados pelos seguintes especialistas: Clínico Geral, Cardiologista . Avaliação com: Fisioterapeuta, Nutricionista e Enfermagem 24 horas.

Dieta Elaborada (Conforme avaliação médica)

HORÁRIO DAS REFEIÇÕES

Café da manhã 7:30 às 8:30

Lanche 10:00 às 10:30

Almoço 12:00 às 13:30

Lanche 15:30 às 16:00

Jantar 18:30 às 20:00

Lanche 21:00 às 22:00

*Água, cafés, chás
à vontade!*

Internet Wireless

Atividades Físicas (coletivas), conforme avaliação médica das 08h30 às 18h00, tais como:

Caminhadas no Bosque, Hidroginástica, Circuito training, Jump, Ritmos, Alongamento, Ginástica Localizada como Glúteo, Abdômen e Perna, Abdominal, Aulas de Ritmos, tudo com a finalidade de proporcionar bem estar, socialização e principalmente melhoria de sua saúde.

E das 16h00 às 22h00 atividades na:

- Sala de TV;
- Salão de Jogos com mesa de sinuca, ping-pong e pebolim;
- Sala de Carteados;
- Sala de Vídeo e Música;
- Água, cafés, chás à vontade;
- Internet Wireless;

Demonstração e avaliação (por pessoa) de:

- 01 avaliação com fisioterapeuta
- 01 aula de Pilates
- 01 aula de personal trainer
- 01 massagem relaxante
- 01 aula de tênis
- 01 sessão de Watsu (Hidroterapia)

INCLUSO NO PACOTE 8 OU 9 DIAS

- Eletrocardiograma
- Acompanhamento médico
Realizados pelos seguintes especialistas: Clínico Geral, Psicóloga e Cardiologista.
- Avaliação com: Fisioterapeuta, Nutricionista e Enfermagem 24 horas.
- Dieta Elaborada (Conforme avaliação médica)

HORÁRIO DAS REFEIÇÕES

Café da manhã	7:30 às 8:30	<i>Água, cafés, chás à vontade!</i>
Lanche	10:00 às 10:30	
Almoço	12:00 às 13:30	
Lanche	15:30 às 16:00	
Jantar	18:30 às 20:00	
Lanche	21:00 às 22:00	

Atividades Físicas (coletivas), conforme avaliação médica das 08h00 às 18h30, tais como:

Caminhadas no Bosque, Hidroginástica, Circuito training, Jump, Ritmos, Alongamento, Ginástica Localizada como Glúteo, Abdômen e Perna, Abdominal, Aulas de Ritmos, tudo com a finalidade de proporcionar bem estar, socialização e principalmente melhoria de sua saúde.

Das 18h30 às 20h00 atividades na:

- Sala de TV;
- Salão de Jogos com mesa de sinuca, ping-pong e pebolim;
- Sala de Carteados ;
- Sala de Vídeo e Música;

Demonstração e avaliação (por pessoa) de:

- 01 avaliação com fisioterapeuta
- 01 aula de Pilates
- 01 aula de personal trainer
- 01 massagem relaxante
- 01 aula de tênis
- 01 sessão de Watsu (Hidroterapia)

INCLUSO NO PACOTE 10 DIAS OU +

- Exames Laboratoriais:

Hemograma - Glicemia - Ácido Úrico - Colesterol
Creatinina - Triglicérides - TSH - Urina Tipo 1 - HDL - K

- Eletrocardiograma

- Acompanhamento médico

Realizado pelos seguintes especialistas: Clínico Geral,
Psicóloga e Cardiologista.

- Avaliação com: Fisioterapeuta, Nutricionista e Enfermagem 24 horas.

HORÁRIO DAS REFEIÇÕES

Café da manhã	7:30 às 8:30	<i>Água, cafés, chás à vontade!</i>
Lanche	10:00 às 10:30	
Almoço	12:00 às 13:30	
Lanche	15:30 às 16:00	
Jantar	18:30 às 20:00	
Lanche	21:00 às 22:00	

Atividades Físicas (coletivas), conforme avaliação
médica das 08h30 às 18h00, tais como:

Caminhadas no Bosque, Hidroginástica, Circuito training, Jump, Ritmos, Alongamento, Ginástica Localizada como Glúteo, Abdômen e Perna, Abdominal, Aulas de Ritmos, tudo com a finalidade de proporcionar bem estar, socialização e principalmente melhoria de sua saúde.

E das 16h00 às 22h00 atividades na:

- Sala de TV;
- Salão de Jogos com mesa de sinuca, ping-pong e pebolim;
- Sala de Carteados;
- Sala de Vídeo e Música;
- Água, cafés, chás à vontade;
- Internet Wireless;

Demonstração e avaliação (por pessoa) de:

- 01 avaliação com fisioterapeuta
- 01 aula de Pilates
- 01 aula de personal trainer
- 01 massagem relaxante
- 01 aula de tênis
- 01 sessão de Watsu (Hidroterapia)

OUTRAS OPÇÕES

Estarão à disposição dos pacientes em procedimentos a parte:

- Teste ergométrico;
- Tratamentos fisioterápicos e várias especialidades médicas;
- Tratamentos Faciais e Corporais;
- Atividades com personal trainer (musculação);
- Professor de recreação infantil ou babá;
- Podologia;
- Telefonemas;
- Refrigerantes, café expresso e água de garrafa;
- Aula de tênis;
- Lavanderia.

Obs.: Será cobrado 10% de taxa de hotelaria sobre as despesas extras com exceção da conveniência e dieta congelada.

Tratamentos fisioterápicos: Consulte valores!

Musculação: As atividades de MUSCULAÇÃO obrigatoriamente terão que ser acompanhadas por um personal Training -

Consulte valores!

ATENDIMENTO PSICOLÓGICO

Durante a estadia, os pacientes contam com atendimento psicológico individual e/ou em grupo, de acordo com a necessidade identificada pela equipe.

O acompanhamento visa estimular reflexões sobre qualidade de vida e o processo de emagrecimento, motivando o paciente a promover mudanças em seu estilo de vida e buscar mais saúde e bem-estar.

O serviço de psicologia também conta com a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) que consiste em um tratamento breve, focado em problemas específicos, como quadros de depressão, ansiedade, distúrbios do sono, compulsão alimentar, bebidas e tabagismo. Esse procedimento não está incluso no pacote (tratamento opcional à parte).

Sugestão de roupas para o período:

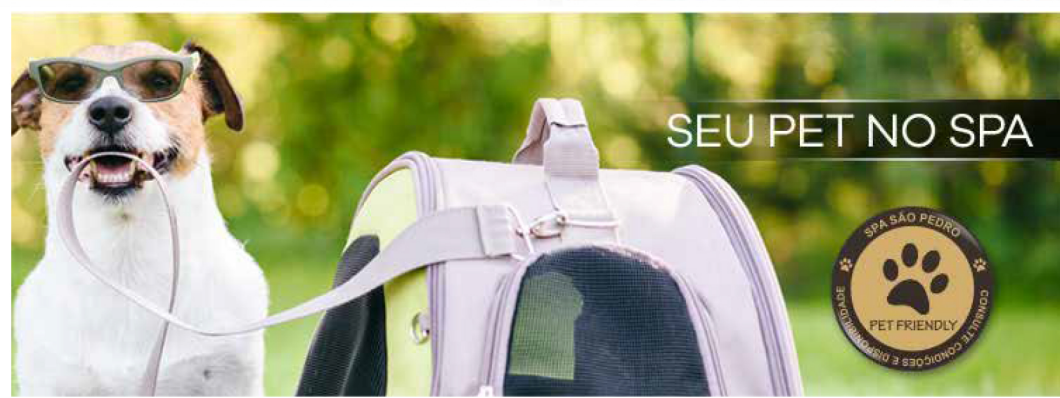
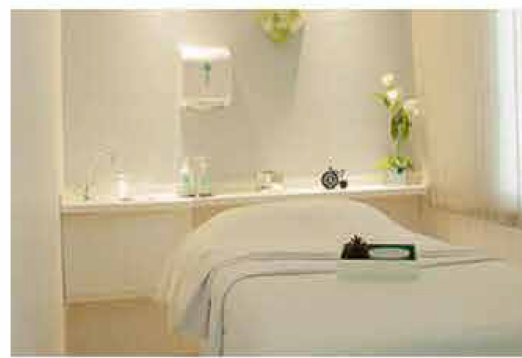
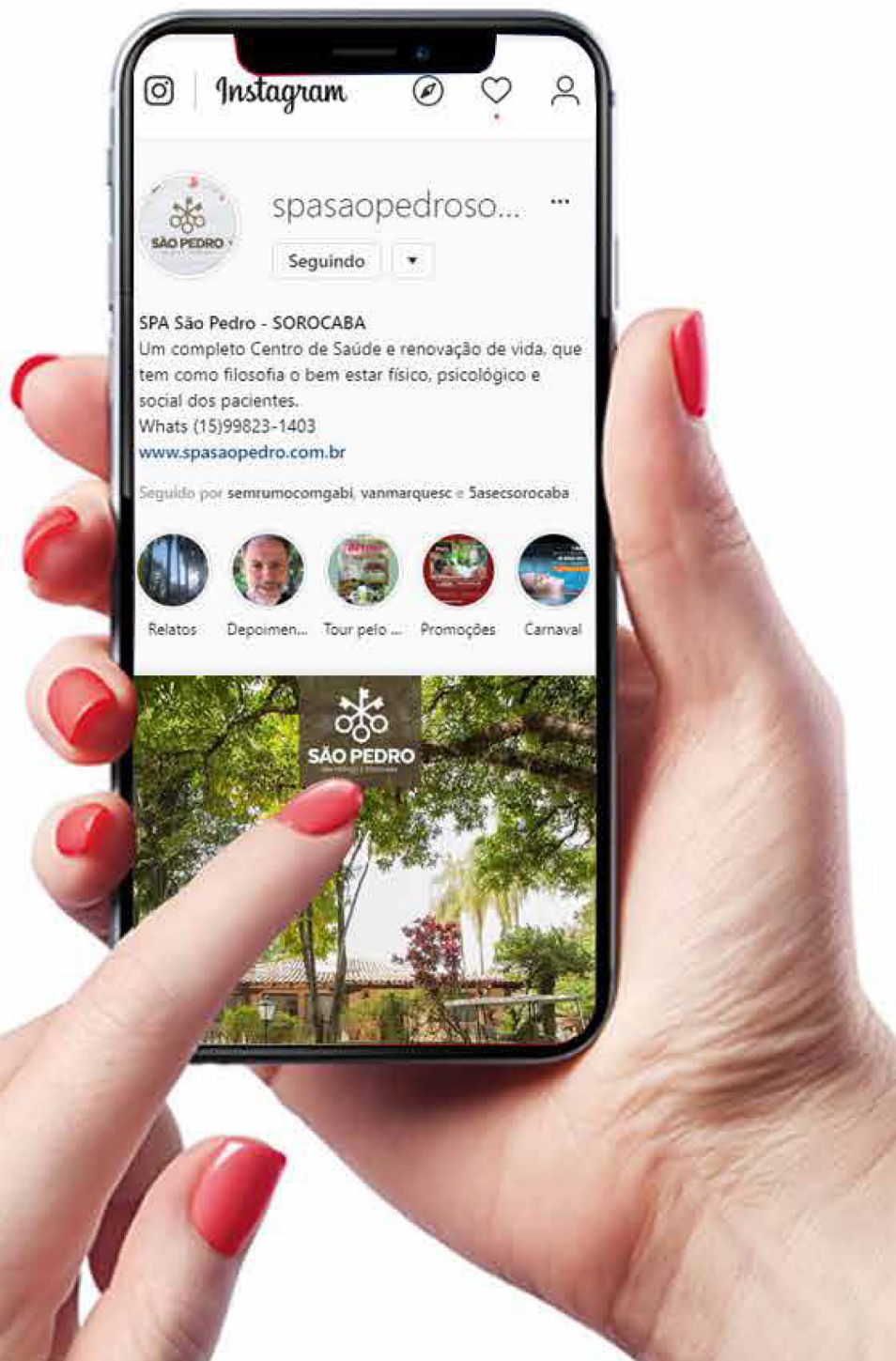
Roupas esportivas, roupas de banho, tênis, camisetas, bermudas, shorts, esporte fino para saídas como cinema, teatro e atividades internas no SPA.

Trazer também protetor solar à prova d'água, repelente e produtos de higiene pessoal.

Orientações médicas:

Trazer: (para os que fazem uso).

- Monitor de frequência cardíaca caso tenha (ex.: polar),
- Aparelho de glicômetro e outros aparelhos de uso contínuo.



CONTATOS

Lucinéia

Coordenadora de Reservas

reserva@spasaopedro.com.br

Ligue Grátis: 0800-552717

+55 15 4009-3333

+55 15 99823-1403 (whatsApp)

Avenida São Paulo, 3.333

Vila São Domingos - Sorocaba/SP - Brasil

CEP: 18013-004



SÃO PEDRO

SPA MÉDICO | SOROCABA

