



SPA & TEA

HOLIDAY INN PORTO GAIA

Rua Diogo de Macedo , 220 – piso 3 | 4400-107 V.N.Gaia

+351 223 747 541 | spa@hiportogaia.com



Circuito de Hidroterapia | Hydrotherapy Circuit

Aproveite uma verdadeira experiência de "Salute per aqua" na piscina dinâmica onde pode desfrutar dos vários jatos. Pode, também, apreciar as propriedades terapêuticas da sauna e do banho turco.

Enjoy a real "Salute per aqua" experience in the pool where you can appreciate the different water jets. You can, also, enjoy the therapeutic properties of the sauna and the Turkish bath.

HÓSPEDES | HOTEL GUESTS 15€

Crianças * | Kids* 50%

EXTERNOS | EXTERNAL CUSTOMERS 25€

Crianças * | Kids* 50%

Condições de acesso:

***A Partir de dia 01 de Outubro de 2025**

Horário para crianças : 10h-15h30

Dos 3 aos 16 anos - deverão vir acompanhados por um adulto responsável (maior de 18 anos)

Para manter a qualidade do serviço a lotação é controlada sendo necessário reservar vaga.

Toalha e cacifo fornecidos.

Uso de roupa de banho e chinelos obrigatórios

Oferta do acesso na marcação de algum tratamento (para externos , oferta de 1h de utilização).

Piscina sem supervisão ou vigilância permanente.

Access Conditions:

***From October 1st 2025**

Kids Time : 10am to 3.30pm

From 3 to 16 years old: must be accompanied by a responsible adult

To maintain the quality of the service, capacity is controlled and it is necessary to make a booking.

Towel and locker provided.

Use of swimwear and flip-flops are mandatory.

Offer of access when booking a treatment (for external guests, 1 hour of use).

Swimming pool without permanent supervision or surveillance.



Massagens e Tratamentos | Massages & Treatments

MASSAGEM À LA CARTE À LA CARTE MASSAGE

50€  30' min

70€  50' min

90€  70' min

Embarque nesta viagem sensorial e cuide de si. Nesta massagem pode escolher o óleo essencial que mais lhe convém ou simplesmente deixar-se aconselhar pelos nossos terapeutas. O tratamento será adaptado consoante a duração e as suas necessidades.

Try this sensorial journey. You can choose your essential oil or let the therapist guide you. This treatment will be customized according to it's duration and your needs.

MASSAGEM ABHYANGA ABHYANGA MASSAGE

80€  50' min

Massagem de relaxamento de corpo inteiro inspirada na massagem indiana, realizada com óleo aquecido e com movimentos longos, profundos e suaves. Deixe-se envolver pelo ritmo relaxante desta massagem.

Full body relaxation massage inspired by the indian massage, the warm oil is applied with long, deep and gentle strokes. Immerse yourself in the quiet rhythm of this massage.

MASSAGEM ABHYANGA HINDU HINDU ABHYANGA MASSAGE

95€  70' min

Boa parte das tensões acumulam-se nos nossos pés. Assim, esta massagem começa dando-lhes uma especial atenção com um ritual hindu de boas-vindas. A seguir, só tem de fechar os olhos e usufruir da Massagem Abhyanga.

Our feet accumulate lots of tension. So, the treatment begins with a special treat for them: Hindu welcoming ritual. Afterwards, you just have to close your eyes and experience the Abhyanga Massage.

DRENAGEM LINFÁTICA LYMPHATIC DRAINAGE

55€  30' min

75€  50' min

95€  70' min

Técnica de massagem que tem por objetivo estimular o sistema linfático a trabalhar de forma mais acelerada ajudando a filtrar e eliminar as toxinas. Quer reduzir o inchaço ou quer melhorar a sua circulação sanguínea? Marque connosco a sua sessão!

Massage technique that aims to stimulate the lymphatic system to work faster in helping to filter and eliminate toxins. Do you want to reduce swelling or improve your blood circulation? Book your session with us!



Massagens e Tratamentos | Massages & Treatments

RITUAL TERAPÉUTICO COSTAS BY @AROMSNATUR

BACK THERAPEUTIC RITUAL BY @AROMSNATUR

85€  50' min

Tratamento 100% biológico, desintoxicante e anti-inflamatório para alívio de contraturas e tensão acumulada. Inclui uma exfoliação com minerais, um cataplasma de algas marinhas e uma massagem muscular relaxante com óleo vegetal de sésamo, arnica e aplicação de um bálsamo.

100% organic, detoxifying and anti-inflammatory treatment to relieve contractures and accumulated tension. Includes an exfoliation with minerals, a seaweed poultice and a relaxing muscle massage with vegetable sesame oil, arnica and application of a balsam.

MASSAGENS PEDRAS QUENTES ÀS COSTAS

HOT STONES BACK MASSAGE

60€  30' min

95€  60' min

Nesta massagem as pedras quentes vão auxiliar o trabalho do terapeuta fundindo-se com as suas mãos. O calor das pedras ajuda a proporcionar um verdadeiro momento de puro relaxamento aliviando tensões acumuladas nas costas. Desfrute dos benefícios destes óleos, da pressão e do calor das pedras.

In this massage the hot stones will assist the work of the therapist by merging with her/his hands. The heat of the stones helps to provide a true moment of pure relaxation, relieving accumulated tension in the back. Enjoy the benefits of these oils, the pressure and the heat of the stones.

EXFOLIÇÃO CORPO INTEIRO

FULL BODY SCRUB

50€  30 min

Quer cuidar da sua pele ? Opte por este tratamento intensivo com esfoliante a base de sal marinho com banho de alga laminária. Remover as células mortas da pele, estimular a renovação celular e ativar a circulação sanguínea, de modo a melhorar o seu aspeto e obter uma pele mais saudável, luminosa e homogénea são os resultados finais deste programa

interested in skin care? This intensive treatment consists in a full body scrub with sea salt and alga laminaria, to remove skin dead cells, stimulate cell renovation and activate blood circulation, in order to improve general aspect and to get a healthier , brighter and homogeneous skin.

EXFOLIÇÃO CORPO INTEIRO E MASSAGEM CORPORAL HIDRATANTE

FULL BODY SCRUB AND MOISTURIZING MASSAGE

110€  70' min

Exfoliação corpo inteiro essencial para a saúde da sua pele completada com uma massagem hidratante

Full body scrub, essencial to a health, bright and homogeneous skin, completed with a full body moisturizing massage



Horário de Funcionamento

10h00-19h00

A realização das terapias é feita mediante marcação e devem ser agendadas com pelo menos 24h de antecedência por telefone (+351 223 747 500) ou email (spa@hiportogaia.com).

Solicitamos que o cancelamento/alteração da sua reserva sejam realizados com o mínimo de 24h de antecedência.

Em caso de não cancelamento prévio ou não comparência, a sessão será cobrada integralmente (exceto por motivo de saúde).

Convidamos os nossos clientes a comparecerem na receção com o mínimo de 15 min. de antecedência. Os atrasos comprometem o tempo dedicado ao tratamento.

As terapias disponíveis não serão acessíveis para crianças com menos de 16 anos.

Por favor, informe caso esteja grávida, qual o tempo de gravidez (aceitamos marcações entre o quarto e o sétimo mês de gestação), qualquer condição de saúde, alergia ou dor que possa interferir no seu tratamento.

Por favor mantenha o silêncio no SPA e o seu telemóvel sem som.

Opening hours

10 am to 7pm

Please book 24h in advance by phone (+351 223 747 500) or by email (spa@hiportogaia.com). Please notify us at least with a 24h heads-up in case of cancellation. In case of no-show, the full amount will be charged (except in case of health issues).

Please be at the reception desk 15 min. before the treatment. Any delay will undermine the time dedicated to your treatment.

Therapies are not available for children under 16 years.

Please inform us if you are pregnant (treatments can only be done between the 4th and the 7th month), if you have any health condition, allergy or pain that might interfere with your treatment.

Please keep quiet in the spa and your mobile phone muted.

