

# Starea ta zilnică de bine, ediția de sezon rece.

Descoperă programul zilnic de activități* creat special pentru sezonul rece: sesiuni ghidate în saună care activează adaptarea termică a corpului, tratamente bogate în nutrienți ce refac bariera naturală a pielii și terapii respiratorii pentru îmbunătățirea capacității pulmonare.
Bucură-te de cea mai sănătoasă rutină pe care o poți oferi corpului tău pentru imunitate, protecție și vitalitate durabilă.

** Toate activitățile și terapiile din această broșură sunt incluse în tariful de acces.*

THERME
BUCUREȘTI

# Luni - Joi

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ELYSIUM **10:30-11:00** | **Halo Mint** | Himalaya | **Terapie Respiratorie** |  |
| ELYSIUM **11:00** | **Silk Road** | Alhambra | **Antistres Termic** |  |
| THE PALM **11:30** | **Salt Ritual** | Rainforest | **Protecția și îngrijirea pielii** |  |
| THE PALM **11:30** | **Water Aerobics** vezi p. 6 | Piscina Centrală | **Terapie în apă** |  |
| ELYSIUM **12:00** | **Solar Wind** | Ad Astra | **Antistres Termic** |  |
| ELYSIUM **12:30-13:00** | **Citrus Infusion** | Hollywood | **Antistres Termic** |  |
| GALAXY **12:30** | **Caribbean Scrub** | Tropical Rain | **Protecția și îngrijirea pielii** |  |
| ELYSIUM **12:30-13:00** | **Tibetan Incense** | Himalaya | **Terapie Respiratorie** |  |
| ELYSIUM **13:00** | **Liquid Gold** (Exclusiv feminin) | Provence | **Protecția și îngrijirea pielii** |  |
| ELYSIUM **13:00** | **Rocky Mountains** | Bavaria | **Antistres Termic** |  |
| ELYSIUM **13:30-14:00** | **Woody Infusion** | A Terra | **Antistres Termic** |  |
| THE PALM **13:30** | **Sweet Gommage** | Rainforest | **Protecția și îngrijirea pielii** |  |
| ELYSIUM **14:00** | **Citrus Breeze** | Amazon | **Antistres Termic** |  |
| ELYSIUM **14:00** | **Oriental Time** | Alhambra | **Antistres Termic** |  |
| ELYSIUM **14:00** | **Light Trail** | Hollywood | **Antistres Termic** |  |
| ELYSIUM **14:30-15:00** | **Halo Mint** | Himalaya | **Terapie Respiratorie** |  |
| ELYSIUM **15:00** | **Herbarium** | A Terra | **Terapie Respiratorie** |  |
| ELYSIUM **15:00** | **Mineralis** | Ægir | **Protecția și îngrijirea pielii** |  |
| ELYSIUM **15:00** | **Almond Beauty** | Provence | **Protecția și îngrijirea pielii** |  |
| ELYSIUM **15:30-16:00** | **Woody Infusion** | Bavaria | **Antistres Termic** |  |
| THE PALM **15:30** | **Salt Ritual** | Rainforest | **Protecția și îngrijirea pielii** |  |
| ELYSIUM **15:30-16:30** | **Spice Bazaar** | Alhambra | **Terapie Respiratorie** |  |
| ELYSIUM **16:00** | **Fruity Ice** | Amazon | **Terapie Respiratorie** |  |
| THE PALM **16:00** | **Postural Alignment** | Piscina Centrală | **Terapie în apă** |  |
| ELYSIUM **16:00** | **Ancient Sounds** | Hollywood | **Terapie Respiratorie** |  |
| ELYSIUM **16:30-17:00** | **Tibetan Incense** | Himalaya | **Terapie Respiratorie** |  |
| ELYSIUM **16:30-17:00** | **Herbal Infusion** | Ad Astra | **Terapie Respiratorie** |  |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| GALAXY **16:30** | **Herbal Scrub** | Herbal Essences | **Protecția și îngrijirea pielii** |  |
| ELYSIUM **17:00** | **Journey of Senses** | Provence | **Terapie Respiratorie** |  |
| ELYSIUM **17:00** | **Mineralis** | Ægir | **Protecția și îngrijirea pielii** |  |
| ELYSIUM **17:00** | **Scandinavian Rain** | Bavaria | **Antistres Termic** |  |
| ELYSIUM **17:30-18:00** | **Mint Infusion** | Hollywood | **Terapie Respiratorie** |  |
| THE PALM **17:30** | **Sweet Gommage** | Rainforest | **Protecția și îngrijirea pielii** |  |
| ELYSIUM **18:00** | **Occasus** | Ad Astra | **Antistres Termic** |  |
| ELYSIUM **18:00** | **Cocha Cashu** | Amazon | **Antistres Termic** |  |
| ELYSIUM **18:00** | **Dalchini** | Alhambra | **Terapie Respiratorie** |  |
| THE PALM **18:30** | **Water Aerobics** vezi p. 6 | Piscina Centrală | **Terapie în apă** |  |
| ELYSIUM **18:30-19:00** | **Halo Mint** | Himalaya | **Terapie Respiratorie** |  |
| ELYSIUM **19:00** | **Quelite** | A Terra | **Terapie Respiratorie** |  |
| ELYSIUM **19:00** | **Sirocco** | Bavaria | **Antistres Termic** |  |
| ELYSIUM **19:00** | **Liquid Gold** (Exclusiv feminin) | Provence | **Protecția și îngrijirea pielii** |  |
| THE PALM **19:30** | **Salt Ritual** | Rainforest | **Protecția și îngrijirea pielii** |  |
| ELYSIUM **20:00** | **Freestyle** | Ad Astra | **Antistres Termic** |  |
| ELYSIUM **20:00** | **Desert Shrub** | Alhambra | **Protecția și îngrijirea pielii** |  |
| ELYSIUM **20:00** | **Light Trail** | Hollywood | **Antistres Termic** |  |
| GALAXY **20:30** | **Oriental Scrub** | Oriental Garden | **Protecția și îngrijirea pielii** |  |
| ELYSIUM **20:30-21:00** | **Tibetan Incense** | Himalaya | **Terapie Respiratorie** |  |
| ELYSIUM **21:00** | **Almond Beauty** | Provence | **Protecția și îngrijirea pielii** |  |
| ELYSIUM **21:00** | **Siberian Aufguss** | Bavaria | **Terapie Respiratorie** |  |
| ELYSIUM **21:30-22:00** | **Spicy Infusion** | Alhambra | **Antistres Termic** |  |
| THE PALM **21:30** | **Sweet Gommage** | Rainforest | **Protecția și îngrijirea pielii** |  |
| ELYSIUM **22:00** | **Shamanic Dreaming** | Hollywood | **Terapie Respiratorie** |  |
| ELYSIUM **22:00** | **Celestial** | Ad Astra | **Antistres Termic** |  |

# Vineri – Duminică

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ELYSIUM **10:00** | **Maur Saga** | Alhambra | **Protecția și îngrijirea pielii** |  |
| ELYSIUM **10:00** | **Mojito Start** | Amazon | **Terapie Respiratorie** |  |
| ELYSIUM **10:30-11:00** | **Botanical Infusion** | A Terra | **Antistres Termic** |  |
| ELYSIUM **10:30-11:00** | **Halo Mint** | Himalaya | **Terapie Respiratorie** |  |
| ELYSIUM **11:00** | **Solar Wind** | Ad Astra | **Antistres Termic** |  |
| ELYSIUM **11:00** | **Liquid Gold** (Exclusiv feminin) | Provence | **Protecția și îngrijirea pielii** |  |
| ELYSIUM **11:30-12:00** | **Mint Infusion** | Bavaria | **Terapie Respiratorie** |  |
| ELYSIUM **11:30-12:30** | **Spice Bazaar** | Alhambra | **Terapie Respiratorie** |  |
| THE PALM **11:30** | **Salt Ritual** | Rainforest | **Protecția și îngrijirea pielii** |  |
| ELYSIUM **12:00** | **Fruity Ice** | Amazon | **Terapie Respiratorie** |  |
| ELYSIUM **12:00** | **Ancient Sounds** | Hollywood | **Terapie Respiratorie** |  |
| THE PALM **12:30** | **Water Aerobics** vezi p. 6 | Piscina Centrală | **Terapie în apă** |  |
| GALAXY **12:30** | **Herbal Scrub** | Herbal Essences | **Protecția și îngrijirea pielii** |  |
| ELYSIUM **12:30-13:00** | **Tibetan Incense** | Himalaya | **Terapie Respiratorie** |  |
| ELYSIUM **13:00** | **Rocky Mountains** | Bavaria | **Antistres Termic** |  |
| ELYSIUM **13:00** | **Mineralis** | Ægir | **Protecția și îngrijirea pielii** |  |
| ELYSIUM **13:00** | **Almond Beauty** | Provence | **Protecția și îngrijirea pielii** |  |
| THE PALM **13:30** | **Sweet Gommage** | Rainforest | **Protecția și îngrijirea pielii** |  |
| ELYSIUM **14:00** | **Explore Korea** | Hollywood | **Antistres Termic** |  |
| ELYSIUM **14:00** | **Citrus Breeze** | Amazon | **Antistres Termic** |  |
| ELYSIUM **14:00** | **Freestyle** | Ad Astra | **Antistres Termic** |  |
| ELYSIUM **14:30-15:00** | **Oriental Flowers** | Alhambra | **Terapie Respiratorie** |  |
| ELYSIUM **14:30-15:00** | **Halo Mint** | Himalaya | **Terapie Respiratorie** |  |
| GALAXY **14:30** | **Oriental Scrub** | Oriental Garden | **Protecția și îngrijirea pielii** |  |
| ELYSIUM **15:00** | **Smoke Ritual** | A Terra | **Antistres Termic** |  |
| ELYSIUM **15:00** | **Liquid Gold** (Exclusiv feminin) | Provence | **Protecția și îngrijirea pielii** |  |
| ELYSIUM **15:00** | **Tonic** (Exclusiv masculin) | Ægir | **Protecția și îngrijirea pielii** |  |
| ELYSIUM **15:00** | **Siberian Aufguss** | Bavaria | **Terapie Respiratorie** |  |
| THE PALM **15:30** | **Postural Alignment** | Piscina Centrală | **Terapie în apă** |  |
| THE PALM **15:30** | **Salt Ritual** | Rainforest | **Protecția și îngrijirea pielii** |  |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ELYSIUM **16:00** | **Oriental Time** | Alhambra | **Antistres Termic** |  |
| ELYSIUM **16:00** | **Cocha Cashu** | Amazon | **Antistres Termic** |  |
| ELYSIUM **16:00** | **Freestyle Battle** | Ad Astra | **Antistres Termic** |  |
| GALAXY **16:30** | **Caribbean Scrub** | Tropical Rain | **Protecția și îngrijirea pielii** |  |
| ELYSIUM **16:30-17:00** | **Tibetan Incense** | Himalaya | **Terapie Respiratorie** |  |
| ELYSIUM **17:00** | **Scandinavian Rain** | Bavaria | **Antistres Termic** |  |
| ELYSIUM **17:00** | **Herbarium** | A Terra | **Terapie Respiratorie** |  |
| ELYSIUM **17:00** | **Journey of Senses** | Provence | **Terapie Respiratorie** |  |
| THE PALM **17:30** | **Sweet Gommage** | Rainforest | **Protecția și îngrijirea pielii** |  |
| ELYSIUM **18:00** | **Leacuri** | Ægir | **Terapie Respiratorie** |  |
| ELYSIUM **18:00** | **Light Trail** | Hollywood | **Antistres Termic** |  |
| ELYSIUM **18:00** | **Mystery Bazaar** | Alhambra | **Terapie Respiratorie** |  |
| ELYSIUM **18:00** | **Essential Chill** | Amazon | **Terapie Respiratorie** |  |
| THE PALM **18:30** | **Water Aerobics** vezi p. 6 | Piscina Centrală | **Terapie în apă** |  |
| GALAXY **18:30** | **Herbal Scrub** | Herbal Essences | **Protecția și îngrijirea pielii** |  |
| ELYSIUM **18:30-19:00** | **Botanical Infusion** | A Terra | **Antistres Termic** |  |
| ELYSIUM **18:30-19:00** | **Halo Mint** | Himalaya | **Terapie Respiratorie** |  |
| ELYSIUM **19:00** | **Occasus** | Ad Astra | **Antistres Termic** |  |
| ELYSIUM **19:00** | **Almond Beauty** | Provence | **Protecția și îngrijirea pielii** |  |
| ELYSIUM **19:00** | **Precious Wood** | Bavaria | **Antistres Termic** |  |
| ELYSIUM **19:30-20:00** | **Mediterranean Herbs** | Amazon | **Terapie Respiratorie** |  |
| ELYSIUM **19:30-20:00** | **Citrus Infusion** | Hollywood | **Antistres Termic** |  |
| THE PALM **19:30** | **Salt Ritual** | Rainforest | **Protecția și îngrijirea pielii** |  |
| ELYSIUM **20:00** | **Dalchini** | Alhambra | **Terapie Respiratorie** |  |
| ELYSIUM **20:00** | **Mysterious Incense** | A Terra | **Antistres Termic** |  |
| ELYSIUM **20:30-21:00** | **Tibetan Incense** | Himalaya | **Terapie Respiratorie** |  |
| ELYSIUM **21:00** | **Liquid Gold** (Exclusiv feminin) | Provence | **Protecția și îngrijirea pielii** |  |
| ELYSIUM **21:00** | **Sirocco** | Bavaria | **Antistres Termic** |  |
| THE PALM **21:30** | **Sweet Gommage** | Rainforest | **Protecția și îngrijirea pielii** |  |
| ELYSIUM **22:00** | **Equilibrum** | Amazon | **Antistres Termic** |  |
| ELYSIUM **22:00** | **Celestial** | Ad Astra | **Antistres Termic** |  |



# PROGRAM WATER AEROBICS

## Luni, Miercuri

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| THE PALM **11:30** | **Aqua Kineto** | Piscina Centrală | **Terapie în apă** | |
| THE PALM **16:00** | **Postural Alignment** | Piscina Centrală | **Terapie în apă** | |
| THE PALM **18:30** | **Aqua Gym** | Piscina Centrală | **Terapie în apă** | |

## Marți, Joi

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| THE PALM **11:30** | **Aqua Shape** | Piscina Centrală | **Terapie în apă** | |
| THE PALM **16:00** | **Postural Alignment** | Piscina Centrală | **Terapie în apă** | |
| THE PALM **18:30** | **Hydro Balance** | Piscina Centrală | **Terapie în apă** | |

## Vineri - Duminică

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| THE PALM **12:30** | **Aqua Gym** | Piscina Centrală | **Terapie în apă** | |
| THE PALM **15:30** | **Postural Alignment** | Piscina Centrală | **Terapie în apă** | |
| THE PALM **18:30** | **Aqua Fun** | Piscina Centrală | **Terapie în apă** | |

Bucură-te de frigul de afară! Am transformat provocările sezonului rece în momente zilnice de răsfăț și sănătate: de la exerciții de respirație profundă ce îmbunătățesc funcția pulmonară, la sesiuni în saună dedicate adaptării termice a organismului și tratamente nutritive pentru protecția pielii împotriva frigului.

**Respiră ușor**
Fiecare respirație devine un mecanism de susținere a rezilienței tale. În sesiunile de terapie respiratorie valorificăm profilul botanic al uleiurilor pure de eucalipt, pin, cimbru și plante aromatice pentru a decongestiona căile aeriene și a optimiza oxigenarea la nivel celular. Este o curățare profundă ce calmează sensibilitățile specifice iernii, susține imunitatea naturală și redă corpului energia cuvenită.

**Hrănește și protejează pielea**
Vântul tăios de iarnă și trecerile bruște de temperatură îți pot usca și deteriora pielea. Tratamentele și scrub-urile bogate în unturi vegetale, uleiuri nutritive și antioxidanți regenerează țesutul în profunzime și refac scutul natural de protecție al epidermei. Pielea ta redevine catifelată, intens hidratată, luminoasă și perfect pregătită să înfrunte frigul în deplin confort.

**Confort termic & imunitate**
Zilele geroase devin o oportunitate de reîncărcare. Prin momentele din saună (Aufguss) special concepute, infuzate cu ierburi aromatice și căldură blândă, îți antrenezi circulația și ajuți organismul să facă față cu ușurință contrastelor termice. O experiență de resetare care accelerează recuperarea musculară, tonifică sistemul imunitar și instalează o căldură durabilă, din profunzime.



Pentru igiena pielii, vă rugăm să vă așezați cu întregul corp pe prosop, inclusiv cu picioarele.

Per motivi igienici, si prega di sedersi appoggiando l'intero corpo sul telo, compresi i piedi.

להיגיינת העור, יש לשבת כשכל גופכם מונח על המגבת, כולל כפות הרגליים.

## Îngrijire profundă a tenului, adaptată ritmului tău

Am transformat îngrijirea avansată a feței într-un pas esențial pentru relaxare. Noul program **Xpress Wellness** reunește tratamente non-invazive în sesiuni scurte de 15 minute care folosesc infuzia transdermică de oxigen și ingrediente active pentru a acționa direct în straturile profunde ale pielii.

Fie că ai nevoie de hidratare intensă, de restabilirea fermității sau de un scut antioxidant, rezultatul este același: te bucuri de un ten luminos, proaspăt și revitalizat instantaneu, fără timp de recuperare.

**Program disponibil în zona The Palm, contra cost.**

**Calm & Restore**
Tratament cu infuzie rapidă de hidratare care restabilește bariera protectoare a tenului sensibil, oferind o senzație imediată de confort.

**Youth Bloom**
Tratament avansat de restructurare care redă elasticitatea pielii, netezește liniile fine și estompează vizibil semnele de oboseală.

**Hyal n10 Infusion**
Tratament non-invaziv de oxigenare cu acid hialuronic și vitamina C, ce hidratează molecular tenul și îi redă instantaneu luminozitatea.

**Mitocell Cellular Equilibrium**
Tratament de precizie pentru tenul matur, formulat pentru a accelera repararea naturală a celulelor și a îmbunătăți vizibil densitatea pielii.

**Matcha Antioxidant Defence**
Tratament antioxidant cu extract de matcha, care detoxifică tenul expus la stresul urban și îl protejează printr-o hidratare profundă.

THERME
BUCUREȘTI

FOLLOW US ON

www.therme.ro

## Deep skincare, tailored to your rhythm

We have turned advanced skincare into an essential step of your relaxation routine. The **Xpress Wellness** program features non-invasive, 15 minutes treatments that use transdermal oxygen infusion and active ingredients to work directly within the deeper layers of the skin.

Whether you need intense hydration, restored firmness, or an antioxidant shield, the result is the same: an instantly bright, fresh, and revitalized complexion with zero downtime.

**Program available in The Palm zone; an additional charge applies.**

**Calm & Restore**
A swift hydrating infusion that restores the protective barrier of sensitive skin, offering an immediate sense of comfort.

**Youth Bloom**
An advanced restructuring treatment that restores skin elasticity, smooths fine lines, and visibly diminishes signs of fatigue.

**Hyal n10 Infusion**
A non-invasive oxygenation treatment featuring hyaluronic acid and vitamin C that provides molecular hydration and instantly restores radiance to your complexion.

**Mitocell Cellular Equilibrium**
A precision treatment for mature skin, formulated to accelerate natural cellular repair and visibly improve skin density.

**Matcha Antioxidant Defence**
An antioxidant treatment with matcha extract that detoxifies skin exposed to urban stress and protects it through deep hydration.

THERME
BUCUREȘTI

FOLLOW US ON

www.therme.ro

Embrace the cold outside! We have transformed the challenges of the season into daily moments of indulgence and health: from deep-breathing exercises that boost lung function, to bespoke sauna sessions tailored for thermal adaptation, and nourishing treatments that shield your skin against the chill.

**Breathe easier**
Every breath becomes an anchor for your resilience. During our respiratory therapy sessions, we harness the botanical power of pure eucalyptus, pine, thyme, and aromatic herbal oils to clear the airways and optimise oxygenation at a cellular level. It is a profound cleanse that soothes winter ailments, supports your natural immunity, and revitalises the body.

**Nourish and protect your skin**
Biting winter winds and sharp temperature shifts can leave your skin parched and compromised. Our treatments and scrubs rich in plant butters, nourishing oils, and antioxidants deeply regenerate tissue and reinforce the skin's protective barrier. Your skin is left silky-smooth, deeply hydrated, radiant, and thoroughly prepared to brave the cold in complete comfort.

**Thermal comfort & immunity**
Freezing, frosty days become an opportunity to recharge. Through specially designed Aufguss sauna rituals, infused with aromatic herbs and gentle heat, you stimulate circulation and help your body adapt effortlessly to temperature contrasts. A restorative experience that accelerates muscle recovery, fortifies the immune system, and leaves you with an enduring warmth that emanates from within.



For hygiene reasons, please sit with your entire body on the towel, feet included.

Per motivi igienici, si prega di sedersi appoggiando l'intero corpo sul telo, compresi i piedi.

להיגיינת העור, יש לשבת כשכל גופכם מונח על המגבת, כולל כפות הרגליים.



# WATER AEROBICS SCHEDULE

## Monday, Wednesday

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| THE PALM **11:30** | **Aqua Kineto** | Main Pool | **Water activities** | |
| THE PALM **16:00** | **Postural Alignment** | Main Pool | **Water activities** | |
| THE PALM **18:30** | **Aqua Gym** | Main Pool | **Water activities** | |

## Tuesday, Thursday

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| THE PALM **11:30** | **Aqua Shape** | Main Pool | **Water activities** | |
| THE PALM **16:00** | **Postural Alignment** | Main Pool | **Water activities** | |
| THE PALM **18:30** | **Hydro Balance** | Main Pool | **Water activities** | |

## Friday - Sunday

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| THE PALM **12:30** | **Aqua Gym** | Main Pool | **Water activities** | |
| THE PALM **15:30** | **Postural Alignment** | Main Pool | **Water activities** | |
| THE PALM **18:30** | **Aqua Fun** | Main Pool | **Water activities** | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ELYSIUM **16:00** | **Oriental Time** | Alhambra | **Acclimation** |  |
| ELYSIUM **16:00** | **Cocha Cashu** | Amazon | **Acclimation** |  |
| ELYSIUM **16:00** | **Freestyle Battle** | Ad Astra | **Acclimation** |  |
| GALAXY **16:30** | **Caribbean Scrub** | Tropical Rain | **Skin Health** |  |
| ELYSIUM **16:30-17:00** | **Tibetan Incense** | Himalaya | **Respiratory Therapy** |  |
| ELYSIUM **17:00** | **Scandinavian Rain** | Bavaria | **Acclimation** |  |
| ELYSIUM **17:00** | **Herbarium** | A Terra | **Respiratory Therapy** |  |
| ELYSIUM **17:00** | **Journey of Senses** | Provence | **Respiratory Therapy** |  |
| THE PALM **17:30** | **Sweet Gommage** | Rainforest | **Skin Health** |  |
| ELYSIUM **18:00** | **Leacuri** | Ægir | **Respiratory Therapy** |  |
| ELYSIUM **18:00** | **Light Trail** | Hollywood | **Acclimation** |  |
| ELYSIUM **18:00** | **Mystery Bazaar** | Alhambra | **Respiratory Therapy** |  |
| ELYSIUM **18:00** | **Essential Chill** | Amazon | **Respiratory Therapy** |  |
| THE PALM **18:30** | **Water Aerobics** check p. 6 | Main Pool | **Water activities** |  |
| GALAXY **18:30** | **Herbal Scrub** | Herbal Essences | **Skin Health** |  |
| ELYSIUM **18:30-19:00** | **Botanical Infusion** | A Terra | **Acclimation** |  |
| ELYSIUM **18:30-19:00** | **Halo Mint** | Himalaya | **Respiratory Therapy** |  |
| ELYSIUM **19:00** | **Occasus** | Ad Astra | **Acclimation** |  |
| ELYSIUM **19:00** | **Almond Beauty** | Provence | **Skin Health** |  |
| ELYSIUM **19:00** | **Precious Wood** | Bavaria | **Acclimation** |  |
| ELYSIUM **19:30-20:00** | **Mediterranean Herbs** | Amazon | **Respiratory Therapy** |  |
| ELYSIUM **19:30-20:00** | **Citrus Infusion** | Hollywood | **Acclimation** |  |
| THE PALM **19:30** | **Salt Ritual** | Rainforest | **Skin Health** |  |
| ELYSIUM **20:00** | **Dalchini** | Alhambra | **Respiratory Therapy** |  |
| ELYSIUM **20:00** | **Mysterious Incense** | A Terra | **Acclimation** |  |
| ELYSIUM **20:30-21:00** | **Tibetan Incense** | Himalaya | **Respiratory Therapy** |  |
| ELYSIUM **21:00** | **Liquid Gold** (Ladies Only) | Provence | **Skin Health** |  |
| ELYSIUM **21:00** | **Sirocco** | Bavaria | **Acclimation** |  |
| THE PALM **21:30** | **Sweet Gommage** | Rainforest | **Skin Health** |  |
| ELYSIUM **22:00** | **Equilibrum** | Amazon | **Acclimation** |  |
| ELYSIUM **22:00** | **Celestial** | Ad Astra | **Acclimation** |  |

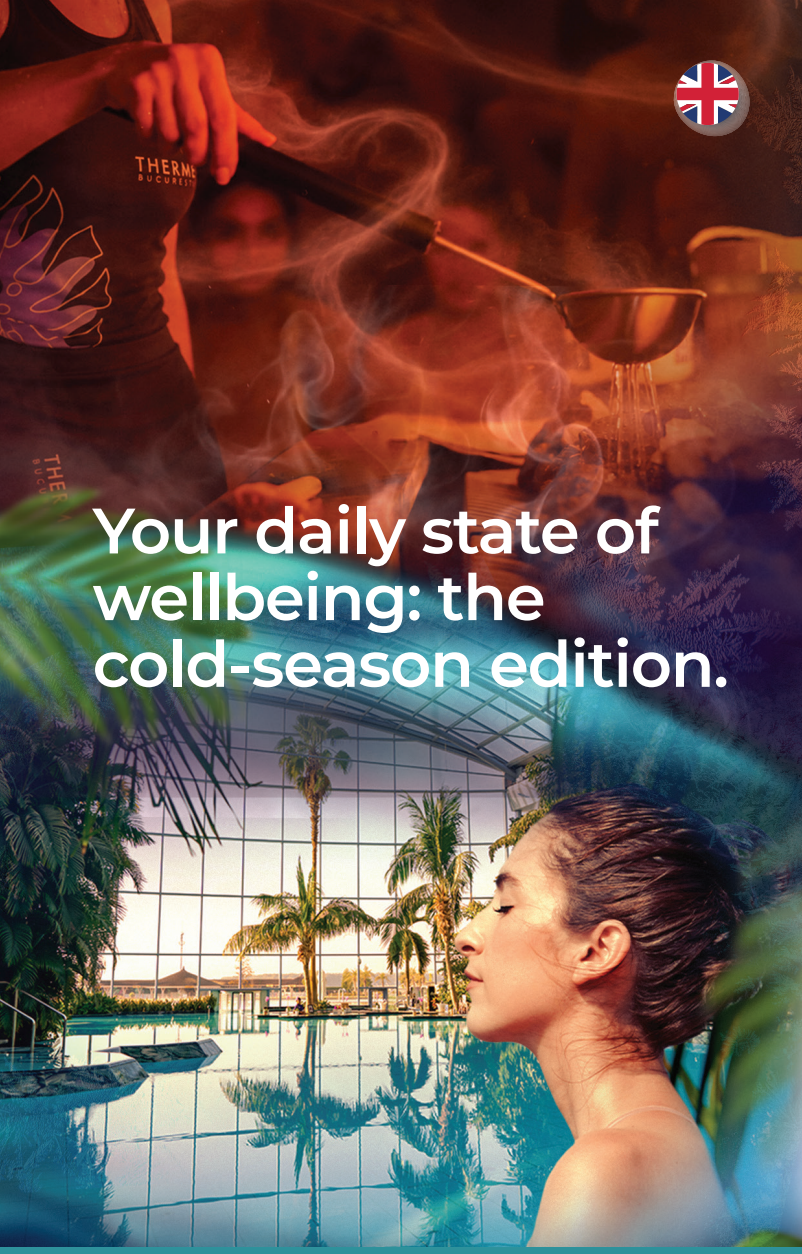
# Friday – Sunday

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ELYSIUM **10:00** | **Maur Saga** | Alhambra | **Skin Health** | |
| ELYSIUM **10:00** | **Mojito Start** | Amazon | **Respiratory Therapy** | |
| ELYSIUM **10:30-11:00** | **Botanical Infusion** | A Terra | **Acclimation** | |
| ELYSIUM **10:30-11:00** | **Halo Mint** | Himalaya | **Respiratory Therapy** | |
| ELYSIUM **11:00** | **Solar Wind** | Ad Astra | **Acclimation** | |
| ELYSIUM **11:00** | **Liquid Gold** (Ladies Only) | Provence | **Skin Health** | |
| ELYSIUM **11:30-12:00** | **Mint Infusion** | Bavaria | **Respiratory Therapy** | |
| ELYSIUM **11:30-12:30** | **Spice Bazaar** | Alhambra | **Respiratory Therapy** | |
| THE PALM **11:30** | **Salt Ritual** | Rainforest | **Skin Health** | |
| ELYSIUM **12:00** | **Fruity Ice** | Amazon | **Respiratory Therapy** | |
| ELYSIUM **12:00** | **Ancient Sounds** | Hollywood | **Respiratory Therapy** | |
| THE PALM **12:30** | **Water Aerobics** check p. 6 | Main Pool | **Water activities** | |
| GALAXY **12:30** | **Herbal Scrub** | Herbal Essences | **Skin Health** | |
| ELYSIUM **12:30-13:00** | **Tibetan Incense** | Himalaya | **Respiratory Therapy** | |
| ELYSIUM **13:00** | **Rocky Mountains** | Bavaria | **Acclimation** | |
| ELYSIUM **13:00** | **Mineralis** | Ægir | **Skin Health** | |
| ELYSIUM **13:00** | **Almond Beauty** | Provence | **Skin Health** | |
| THE PALM **13:30** | **Sweet Gommage** | Rainforest | **Skin Health** | |
| ELYSIUM **14:00** | **Explore Korea** | Hollywood | **Acclimation** | |
| ELYSIUM **14:00** | **Citrus Breeze** | Amazon | **Acclimation** | |
| ELYSIUM **14:00** | **Freestyle** | Ad Astra | **Acclimation** | |
| ELYSIUM **14:30-15:00** | **Oriental Flowers** | Alhambra | **Respiratory Therapy** | |
| ELYSIUM **14:30-15:00** | **Halo Mint** | Himalaya | **Respiratory Therapy** | |
| GALAXY **14:30** | **Oriental Scrub** | Oriental Garden | **Skin Health** | |
| ELYSIUM **15:00** | **Smoke Ritual** | A Terra | **Acclimation** | |
| ELYSIUM **15:00** | **Liquid Gold** (Ladies Only) | Provence | **Skin Health** | |
| ELYSIUM **15:00** | **Tonic** (Men Only) | Ægir | **Skin Health** | |
| ELYSIUM **15:00** | **Siberian Aufguss** | Bavaria | **Respiratory Therapy** | |
| THE PALM **15:30** | **Postural Alignment** | Main Pool | **Water activities** | |
| THE PALM **15:30** | **Salt Ritual** | Rainforest | **Skin Health** | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| GALAXY **16:30** | **Herbal Scrub** | Herbal Essences | **Skin Health** |  |
| ELYSIUM **17:00** | **Journey of Senses** | Provence | **Respiratory Therapy** |  |
| ELYSIUM **17:00** | **Mineralis** | Ægir | **Skin Health** |  |
| ELYSIUM **17:00** | **Scandinavian Rain** | Bavaria | **Acclimation** |  |
| ELYSIUM **17:30-18:00** | **Mint Infusion** | Hollywood | **Respiratory Therapy** |  |
| THE PALM **17:30** | **Sweet Gommage** | Rainforest | **Skin Health** |  |
| ELYSIUM **18:00** | **Occasus** | Ad Astra | **Acclimation** |  |
| ELYSIUM **18:00** | **Cocha Cashu** | Amazon | **Acclimation** |  |
| ELYSIUM **18:00** | **Dalchini** | Alhambra | **Respiratory Therapy** |  |
| THE PALM **18:30** | **Water Aerobics** check p. 6 | Main Pool | **Water activities** |  |
| ELYSIUM **18:30-19:00** | **Halo Mint** | Himalaya | **Respiratory Therapy** |  |
| ELYSIUM **19:00** | **Quelite** | A Terra | **Respiratory Therapy** |  |
| ELYSIUM **19:00** | **Sirocco** | Bavaria | **Acclimation** |  |
| ELYSIUM **19:00** | **Liquid Gold** (Ladies Only) | Provence | **Skin Health** |  |
| THE PALM **19:30** | **Salt Ritual** | Rainforest | **Skin Health** |  |
| ELYSIUM **20:00** | **Freestyle** | Ad Astra | **Acclimation** |  |
| ELYSIUM **20:00** | **Desert Shrub** | Alhambra | **Skin Health** |  |
| ELYSIUM **20:00** | **Light Trail** | Hollywood | **Acclimation** |  |
| GALAXY **20:30** | **Oriental Scrub** | Oriental Garden | **Skin Health** |  |
| ELYSIUM **20:30-21:00** | **Tibetan Incense** | Himalaya | **Respiratory Therapy** |  |
| ELYSIUM **21:00** | **Almond Beauty** | Provence | **Skin Health** |  |
| ELYSIUM **21:00** | **Siberian Aufguss** | Bavaria | **Respiratory Therapy** |  |
| ELYSIUM **21:30-22:00** | **Spicy Infusion** | Alhambra | **Acclimation** |  |
| THE PALM **21:30** | **Sweet Gommage** | Rainforest | **Skin Health** |  |
| ELYSIUM **22:00** | **Shamanic Dreaming** | Hollywood | **Respiratory Therapy** |  |
| ELYSIUM **22:00** | **Celestial** | Ad Astra | **Acclimation** |  |

# Monday - Thursday

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ELYSIUM **10:30-11:00** | **Halo Mint** | Himalaya | **Respiratory Therapy** |  |
| ELYSIUM **11:00** | **Silk Road** | Alhambra | **Acclimation** |  |
| THE PALM **11:30** | **Salt Ritual** | Rainforest | **Skin Health** |  |
| THE PALM **11:30** | **Water Aerobics** check p. 6 | Main Pool | **Water activities** |  |
| ELYSIUM **12:00** | **Solar Wind** | Ad Astra | **Acclimation** |  |
| ELYSIUM **12:30-13:00** | **Citrus Infusion** | Hollywood | **Acclimation** |  |
| GALAXY **12:30** | **Caribbean Scrub** | Tropical Rain | **Skin Health** |  |
| ELYSIUM **12:30-13:00** | **Tibetan Incense** | Himalaya | **Respiratory Therapy** |  |
| ELYSIUM **13:00** | **Liquid Gold** (Ladies Only) | Provence | **Skin Health** |  |
| ELYSIUM **13:00** | **Rocky Mountains** | Bavaria | **Acclimation** |  |
| ELYSIUM **13:30-14:00** | **Woody Infusion** | A Terra | **Acclimation** |  |
| THE PALM **13:30** | **Sweet Gommage** | Rainforest | **Skin Health** |  |
| ELYSIUM **14:00** | **Citrus Breeze** | Amazon | **Acclimation** |  |
| ELYSIUM **14:00** | **Oriental Time** | Alhambra | **Acclimation** |  |
| ELYSIUM **14:00** | **Light Trail** | Hollywood | **Acclimation** |  |
| ELYSIUM **14:30-15:00** | **Halo Mint** | Himalaya | **Respiratory Therapy** |  |
| ELYSIUM **15:00** | **Herbarium** | A Terra | **Respiratory Therapy** |  |
| ELYSIUM **15:00** | **Mineralis** | Ægir | **Skin Health** |  |
| ELYSIUM **15:00** | **Almond Beauty** | Provence | **Skin Health** |  |
| ELYSIUM **15:30-16:00** | **Woody Infusion** | Bavaria | **Acclimation** |  |
| THE PALM **15:30** | **Salt Ritual** | Rainforest | **Skin Health** |  |
| ELYSIUM **15:30-16:30** | **Spice Bazaar** | Alhambra | **Respiratory Therapy** |  |
| ELYSIUM **16:00** | **Fruity Ice** | Amazon | **Respiratory Therapy** |  |
| THE PALM **16:00** | **Postural Alignment** | Main Pool | **Water activities** |  |
| ELYSIUM **16:00** | **Ancient Sounds** | Hollywood | **Respiratory Therapy** |  |
| ELYSIUM **16:30-17:00** | **Tibetan Incense** | Himalaya | **Respiratory Therapy** |  |
| ELYSIUM **16:30-17:00** | **Herbal Infusion** | Ad Astra | **Respiratory Therapy** |  |



# Your daily state of wellbeing: the cold-season edition.

Discover our daily activity programme* curated especially for the colder months: guided sauna sessions that activate the body's thermal adaptation, nutrient-rich treatments that restore the skin's natural barrier, and respiratory therapies designed to enhance lung capacity.
Treat yourself to the healthiest routine you can offer your body for lasting immunity, defence, and vitality.

** All activities and therapies featured in this brochure are included in your admission ticket.*

THERME
BUCUREȘTI