



Surprinde-ți simțurile și corpul cu noi experiențe multisenzoriale



PROGRAM ACTIVITĂȚI WELLNESS

Descoperă peste 45 de activități zilnice concepute pentru echilibrul tău interior și protejarea pielii în fața stresului termic. De la terapii pe bază de plante și ritualuri multisenzoriale, până la tratamente dedicate sănătății și îngrijirii pielii, fiecare experiență este creată de specialiști pentru starea ta de bine.

Pentru o postură mai bună și eliberarea tensiunilor profunde, îți oferim și programe speciale bazate pe cele mai avansate tehnologii de evaluare și corecție corporală. Toate activitățile și terapiile din această broșură sunt incluse în tariful de acces.

THERME
B U C U R E Ș T I

Luni - Joi

ELYSIUM 11:00	Liquid Gold	Provence	Protecția și îngrijirea pielii	
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	Fruity Ice	Amazon	Terapie Respiratorie	
GALAXY 12:30	Caribbean Scrub	Tropical Rain	Protecția și îngrijirea pielii	
ELYSIUM 12:30-13:00	Tibetan Incense	Himalaya	Terapie Respiratorie	
ELYSIUM 13:00-15:00	Spice Bazaar	Alhambra	Terapie Respiratorie	
ELYSIUM 13:00	Minty Exploration	Bavaria	Terapie Respiratorie	
ELYSIUM 13:00	K-Beauty (Exclusiv feminin)	Provence	Protecția și îngrijirea pielii	
THE PALM 13:30	Sweet Gommage	Rainforest	Protecția și îngrijirea pielii	
ELYSIUM 14:00-17:00	Just Coffee	Amazon	Antistres Termic	
ELYSIUM 14:00	Aloe Regen	A Terra	Protecția și îngrijirea pielii	
ELYSIUM 14:00	Shamanic Dreaming	Hollywood	Terapie Respiratorie	
THE PALM 14:30	Foam Skincare	Rainforest	Protecția și îngrijirea pielii	
ELYSIUM 14:30-15:00	Halo Mint	Himalaya	Terapie Respiratorie	
ELYSIUM 15:00	Cold Skincare	Provence	Protecția și îngrijirea pielii	
ELYSIUM 15:00	Mineralis	Aegir	Protecția și îngrijirea pielii	
ELYSIUM 15:30-16:00	Woody Infusion	Bavaria	Antistres Termic	
ELYSIUM 15:30-16:00	Citrus Infusion	Ad Astra	Antistres Termic	
THE PALM 15:30	Salt Ritual	Rainforest	Protecția și îngrijirea pielii	
ELYSIUM 16:00	Tea Bathing	Alhambra	Protecția și îngrijirea pielii	
ELYSIUM 16:00	Blooming	Hollywood	Antistres Termic	
THE PALM 16:00	Postural Alignment	Piscina Centrală	Terapie în apă	
GALAXY 16:30	Herbal Scrub	Herbal Essences	Protecția și îngrijirea pielii	

THE PALM 16:30	Foam Skincare	Rainforest	Protecția și îngrijirea pielii	
ELYSIUM 16:30-17:00	Halo Mint	Himalaya	Terapie Respiratorie	
ELYSIUM 17:00	Cold Skincare	Provence	Protecția și îngrijirea pielii	
ELYSIUM 17:00	Scandinavian Rain	Bavaria	Antistres Termic	
ELYSIUM 17:30-18:00	Herbal Infusion	A Terra	Terapie Respiratorie	
THE PALM 17:30	Sweet Gommage	Rainforest	Protecția și îngrijirea pielii	
ELYSIUM 18:00	Freestyle Battle	Ad Astra	Antistres Termic	
ELYSIUM 18:00	Mineralis	Aegir	Protecția și îngrijirea pielii	
ELYSIUM 18:30-19:00	Woody Infusion	Hollywood	Antistres Termic	
ELYSIUM 18:30-19:00	Halo Mint	Himalaya	Terapie Respiratorie	
THE PALM 18:30	Water Aerobics vezi p. 6	Piscina Centrală	Terapie în apă	
ELYSIUM 19:00	Desert Shrub	Alhambra	Protecția și îngrijirea pielii	
ELYSIUM 19:00	Siberian Aufguss	Bavaria	Terapie Respiratorie	
ELYSIUM 19:30-20:00	Drying Wood	A Terra	Terapie Respiratorie	
THE PALM 19:30	Salt Ritual	Rainforest	Protecția și îngrijirea pielii	
ELYSIUM 20:00	K-Beauty (Exclusiv feminin)	Provence	Protecția și îngrijirea pielii	
ELYSIUM 20:00	Essential Chill	Amazon	Terapie Respiratorie	
GALAXY 20:30	Oriental Scrub	Oriental Garden	Protecția și îngrijirea pielii	
ELYSIUM 20:30-21:00	Floral Infusion	Hollywood	Terapie Respiratorie	
ELYSIUM 20:30-21:00	Tibetan Incense	Himalaya	Terapie Respiratorie	
ELYSIUM 21:00	Silk Road	Alhambra	Antistres Termic	
ELYSIUM 21:00	Sirocco	Bavaria	Antistres Termic	
THE PALM 21:30	Sweet Gommage	Rainforest	Protecția și îngrijirea pielii	
ELYSIUM 22:00-22:30	Mint Infusion	Amazon	Terapie Respiratorie	
ELYSIUM 22:00	Night Sky	Ad Astra	Antistres Termic	

Vineri – Duminică

ELYSIUM 10:00	Liquid Gold	Provence	Protecția și îngrijirea pielii	
ELYSIUM 11:00	Maur Saga	Alhambra	Protecția și îngrijirea pielii	
THE PALM 11:30	Salt Ritual	Rainforest	Protecția și îngrijirea pielii	
ELYSIUM 11:30-12:00	Mint Infusion	Hollywood	Terapie Respiratorie	
ELYSIUM 11:30-12:00	Tibetan Incense	Himalaya	Terapie Respiratorie	
ELYSIUM 12:00	Aloe Regen	A Terra	Protecția și îngrijirea pielii	
ELYSIUM 12:00	Fruity Ice	Amazon	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	Floral Infusion	Alhambra	Terapie Respiratorie	
ELYSIUM 13:00-16:00	Just Coffee	Amazon	Antistres Termic	
ELYSIUM 13:00	Scandinavian Rain	Bavaria	Antistres Termic	
ELYSIUM 13:00	Cold Skincare	Provence	Protecția și îngrijirea pielii	
THE PALM 13:30	Sweet Gommage	Rainforest	Protecția și îngrijirea pielii	
ELYSIUM 13:30-14:00	Halo Mint	Himalaya	Terapie Respiratorie	
ELYSIUM 14:00	Tea Bathing	Alhambra	Protecția și îngrijirea pielii	
ELYSIUM 14:00	Blooming	Hollywood	Antistres Termic	
ELYSIUM 14:00	Mineralis	Aegir	Protecția și îngrijirea pielii	
GALAXY 14:30	Oriental Scrub	Oriental Garden	Protecția și îngrijirea pielii	
THE PALM 14:30	Foam Skincare	Rainforest	Protecția și îngrijirea pielii	
ELYSIUM 15:00	Minty Exploration	Bavaria	Terapie Respiratorie	
ELYSIUM 15:00	K-Beauty (Exclusiv feminin)	Provence	Protecția și îngrijirea pielii	
THE PALM 15:30	Salt Ritual	Rainforest	Protecția și îngrijirea pielii	
THE PALM 15:30	Postural Alignment	Piscina Centrală	Terapie în apă	
ELYSIUM 15:30-16:00	Halo Mint	Himalaya	Terapie Respiratorie	
ELYSIUM 16:00	Tonic (Exclusiv masculin)	Aegir	Protecția și îngrijirea pielii	
ELYSIUM 16:00	Herbarium	A Terra	Terapie Respiratorie	
ELYSIUM 16:00	Light Storm	Hollywood	Antistres Termic	

THE PALM 16:30	Foam Skincare	Rainforest	Protecția și îngrijirea pielii	
GALAXY 16:30	Caribbean Scrub	Tropical Rain	Protecția și îngrijirea pielii	
ELYSIUM 16:30-17:00	Citrus Infusion	Amazon	Antistres Termic	
ELYSIUM 16:30-17:00	Botanical Infusion	Provence	Antistres Termic	
ELYSIUM 17:00-18:00	Spice Bazaar	Alhambra	Terapie Respiratorie	
ELYSIUM 17:00	Freestyle	Ad Astra	Antistres Termic	
ELYSIUM 17:00	Siberian Aufguss	Bavaria	Terapie Respiratorie	
THE PALM 17:30	Sweet Gommage	Rainforest	Protecția și îngrijirea pielii	
ELYSIUM 17:30-18:00	Woody Infusion	Hollywood	Antistres Termic	
ELYSIUM 17:30-18:00	Halo Mint	Himalaya	Terapie Respiratorie	
ELYSIUM 18:00	Mineralis	Aegir	Protecția și îngrijirea pielii	
ELYSIUM 18:00	Essential Chill	Amazon	Terapie Respiratorie	
ELYSIUM 18:00	Cold Skincare	Provence	Protecția și îngrijirea pielii	
GALAXY 18:30	Herbal Scrub	Herbal Essences	Protecția și îngrijirea pielii	
THE PALM 18:30	Water Aerobics vezi p. 6	Piscina Centrală	Terapie în apă	
ELYSIUM 18:30-19:00	Mint Infusion	Hollywood	Terapie Respiratorie	
ELYSIUM 19:00	Desert Shrub	Alhambra	Protecția și îngrijirea pielii	
ELYSIUM 19:00	Freestyle Battle	Ad Astra	Antistres Termic	
THE PALM 19:30	Salt Ritual	Rainforest	Protecția și îngrijirea pielii	
ELYSIUM 19:30-20:00	Citrus Infusion	Amazon	Antistres Termic	
ELYSIUM 19:30-20:00	Medicinal Herbs	Bavaria	Terapie Respiratorie	
ELYSIUM 19:30-20:00	Tibetan Incense	Himalaya	Terapie Respiratorie	
ELYSIUM 20:00	Mysterious Incense	A Terra	Antistres Termic	
ELYSIUM 20:00	Liquid Gold	Provence	Protecția și îngrijirea pielii	
ELYSIUM 21:00	Rocky Mountains	Bavaria	Antistres Termic	
ELYSIUM 21:00	Night Sky	Ad Astra	Antistres Termic	
THE PALM 21:30	Sweet Gommage	Rainforest	Protecția și îngrijirea pielii	
ELYSIUM 21:30-22:00	Mint Infusion	Amazon	Terapie Respiratorie	
ELYSIUM 21:30-22:00	Halo Mint	Himalaya	Terapie Respiratorie	
ELYSIUM 22:00	Shamanic Dreaming	Hollywood	Terapie Respiratorie	



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	

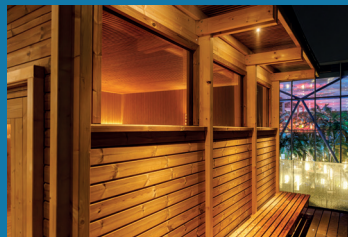
Mărti, Joi

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	

EXPLOREAZĂ CELE 3 SAUNE DE PE TERASA ELYSIUM



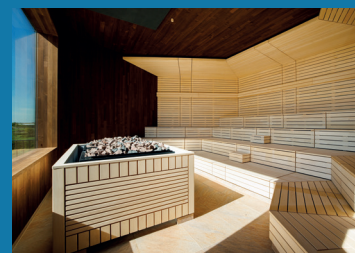
Sauna Aegir

Sauna Aegir este cea mai nouă saună din Therme București, creată în premieră de studenții Universității NTNU din Norvegia.

Îmbrăcată complet în lemn nordic și construită după standarde scandinave, sauna combină designul minimalist cu o experiență terapeutică unică. Te bucuri de o temperatură de 70°C, umiditate <10% și un microclimat cu aerosoli din sare de la Marea Moartă, nebulizați pentru îmbunătățirea respirației, ameliorarea alergiilor și regenerarea pielii. Douăzeci de minute aici sunt suficiente pentru a simți efectele, dovedite științific, asupra întregului organism. Este o experiență care îmbină puterea naturii cu inovația nordică, într-o experiență de saună unică.

Sauna A Terra

Redescoperă echilibrul în Sauna A Terra, pe terasa Elysium, unde natura și tradiția te întâmpină cu căldură.



La peste 70°C și o umiditate între 30 și 40%, ai parte de relaxare profundă, cu infuzii din plante și ritualuri autentice. Sauna Sauna A Terra oferă o priveliște panoramică de pe terasa Elysium, pentru ca tu să te reconectezi cu natura și cu tine însuși. Este locul ideal pentru a te elibera de stres și a te bucura de o atmosferă calmă, creată din elemente tradiționale și practici vechi adaptate pentru omul modern.



Sauna Ad Astra

Pornește într-o călătorie de la Pământ la stele în noua saună Ad Astra, locul unde căldura, lumina și sunetul se întâlnesc pentru o experiență relaxantă.

La 85°C și o umiditate extrem de scăzută, ai sesiuni intense de relaxare, ritualuri Aufguss cu uleiuri esențiale și o priveliște generoasă a terasei. Aici, simți cum stresul se evaporă cu fiecare respirație adâncă. E locul perfect să-ți reîncarci mintea, trupul și sufletul.

Respiră ușor

Bucură-te de relaxare și de beneficiile imediate asupra sistemului respirator. Inspiră adânc aromele naturale de mentă, scorțișoară și plante medicinale, care contribuie la dilatarea căilor respiratorii și îmbunătățirea fluxului de oxigen. Uleiurile esențiale și ingredientele atent selecționate, cu proprietăți antiinflamatorii și antialergice, ameliorează simptomele provocate de alergenii și contribuie la creșterea capacității pulmonare.

Pregătește-ți pielea de vară

Oferă-i pielii tale cea mai bună protecție împotriva stresului termic. Experimentează tratamente și scrub-uri pe bază de ingrediente naturale și extracte vegetale, concepute pentru o piele rezistentă și sănătoasă pe tot parcursul sezonului cald.

Tratamente antistres termic

Pregătește-ți corpul pentru a face față temperaturilor extreme. Explorează o varietate de ritualuri și experiențe zilnice, îmbogățite cu proprietățile plantelor medicinale autohtone, menite să-ți întărească rezistența la temperaturi ridicate.

Wellness Insider

Descoperă programul Wellness Insider și află starea reală a corpului tău cu ajutorul celor mai avansate evaluări posturale și metabolice. Primești recomandări clare de activități wellness din programul zilei, în funcție de obiectivul tău: mobilitate, frumusețe sau stare de bine. Disponibil marțea și miercuria.

Wellness Insider nu este inclus în tariful de acces.