



## MASSAGES

BASIC	30 MIN   190 PLN	60 MIN   230 PLN	90 MIN   290 PLN
-------	------------------	------------------	------------------

### CLASSIC MASSAGE

HARMONY OF BODY AND MIND

For everyone who wants to relax and unwind. This massage relieves muscle tension, improves circulation and the work of lymphatic system.

### RELAXING MASSAGE WITH AROMATHERAPY

DEEP RELAXATION AND STRESS RELEASE

For people suffering from stress and emotional overload. We adjust techniques and essential oils applied to support the immune system, exhibit anti-depression properties, alleviate skin inflammation.

DELUXE	30 MIN   210 PLN	60 MIN   270 PLN	90 MIN   340 PLN
--------	------------------	------------------	------------------

### THERAPEUTIC MASSAGE

TO EASE HEALTH PROBLEMS

For people feeling discomfort related to muscle or spine exhaustion, suffering from a particular injury. This massage is used to treat particular health issues. It relieves the pain, muscle tension, helps in healing injuries.

Improves flexibility and strength of tissues and mobility of joints.

### CANDLE MASSAGE

SOFT AND MOISTURIZED SKIN

For people who want to improve their skin condition, relax and boost their mood. A massage that uses enjoyably warm candle wax, made of aromatic mixture of natural butter and oils.

### SPORT MASSAGE

RECOVERY AND BODY MAINTENANCE

For active people who want to reduce the risk of injury and take care of their bodies. A dynamic massage supporting the body in an intensive physical activity. It supports muscle regeneration and helps to maintain muscle mass.

### SHEA BUTTER MASSAGE

DEEP SKIN NOURISHMENT AND RELAXATION

For those who want to improve the condition of their skin and unwind. Nourishing massage with aromatic shea butter, in which we use relaxation or anti-stress massage techniques.

## ADDITIONAL SERVICES

\*ADDITIONAL SERVICES ARE PERFORMED WITH THE ORDERS OF A MINIMUM OF 190PLN.



### FEET MASSAGE

RELIEF AND REGENERATION

30 MIN | 140 PLN

For all who expect to relax in an alternative way to back and whole body massage.

This massage influences many parts of body and supports the functioning of internal organs.

It leads to improvement of blood circulation and reduces the pain. It brings relief to exhausted feet and makes you relaxed.



### FACE AND SCALP MASSAGE

IMPROVEMENT OF SKIN APPEARANCE AND CONDITION

30 MIN | 140 PLN

For all clients who want to correct their face oval and improve their skin flexibility.

The massage improves the condition of face skin and features.

It stimulates the circulation, alleviates headaches and creates a state of relaxation.



### HAND MASSAGE

RELIEF FOR TIRED HANDS

30 MIN | 120 PLN

For those who want to improve their skin condition and take care of hands tired due to manual labour or sustained working at the computer.

The massage relieves muscle tension, exfoliates, helps you relax and unwind and improves wellbeing.

RESERVATION AT THE RECEPTION DESK OR CALL US AT +48 503 633 903

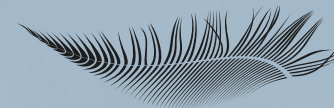


KONTAKT@BOOK-A-BALANCE.PL

WWW.BOOK-A-BALANCE.PL

7 DAYS A WEEK FROM 8:00 AM TO 10:00 PM

7 DNI W TYGODNIU OD 8:00 DO 22:00



book-a-balance

# massage/masaż MOBILE SPA



Masaż w TWOIM POKOJU HOTELOWYM lub APARTAMENCIE na terenie Krakowa.

Massage in YOUR HOTEL ROOM or APARTMENT in Cracow.



# PL REZERWACJA USŁUGI MASAŻU

Rezerwacji masażu można dokonać:  
– poprzez recepcję hotelu  
– dzwoniąc pod nr.tel: +48503633903.

Sugerujemy, aby rezerwacja nastąpiła z wyprzedzeniem co najmniej 2 godzin.

Istnieje możliwość zamówienia usługi poza naszymi godzinami pracy oraz w obiektach hotelowych zlokalizowanych na obrzeżach Krakowa lub do 10 km poza Krakowem – za dodatkową opłatą w wysokości 120 PLN.

Akceptujemy płatność gotówką lub przelewem.

## ANULOWANIE MASAŻU

Anulowania usługi można dokonać nie później niż dwie (2) godziny przed jej rozpoczęciem.

Aby anulować usługę, należy zgłosić to w recepcji lub zadzwonić do biura book-a-balance.

W wypadku anulowania rezerwacji nie w terminie, klient zostanie obciążony kosztem 50% realizacji usługi.



# EN SCHEDULING A MASSAGE

Treatments can be booked by:  
– Contacting the reception desk  
– Calling book-a-balance: +48503633903.

We suggest making a reservation with at least 2 hour notice.

It is possible to schedule massages in hotels and apartments located on the outskirts of Krakow and up to 10 km outside of Krakow for an additional fee of 120 PLN.

Payments need to be made by cash or bank transfer.

## CANCELLING A MASSAGE

Service can be cancelled up to 2 hours before the scheduled start of the massage.

To cancel, please contact the reception desk or book-a-balance office.

Late cancellations will be charged 50% of the massage price.



## MASAŻE

BASIC	30 MIN   190 PLN	60 MIN   230 PLN	90 MIN   290 PLN
-------	------------------	------------------	------------------

### MASAŻ KLASYCZNY

HARMONIA CIAŁA I UMYŚLU

Dla każdego, kto pragnie odprężyć się i zrelaksować.  
Rozluźnia napięcie mięśni, usprawnia krążenie i pracę układu limfatycznego.

### MASAŻ RELAKSACYJNY Z AROMATERAPIĄ

GŁĘBOKI RELAKS I ODPRĘŻENIE

Dla osób w stanie napięcia lub przeciążenia.  
Odpowiednio dobrane techniki i olejki eteryczne wspomagają układ immunologiczny, działają antydepresyjnie, łagodzą stany zapalne skóry.

DELUXE	30 MIN   210 PLN	60 MIN   270 PLN	90 MIN   340 PLN
--------	------------------	------------------	------------------

### MASAŻ TERAPEUTYCZNY

ZŁAGODZENIE PROBLEMÓW ZDROWOTNYCH

Dla osób czujących dyskomfort związany z przeciążeniem mięśni lub kręgosłupa, dotkniętych przez konkretny uraz lub kontuzję.

Masaż znosi dolegliwości bólowe, napięcia mięśniowe, pomaga w urazach i kontuzjach.

Zwiększa elastyczność i wytrzymałość tkanek oraz ruchomość stawów.

### MASAŻ ŚWIECĄ

NAWILŻONA I GŁADKA SKÓRA

Dla osób chcących poprawić kondycję skóry, zrelaksować się i odprężyć.

Masaż wykonywany za pomocą przyjemnie ciepłego wosku ze świecy, z aromatycznej mieszanki naturalnych masel i olejków.

### MASAŻ SPORTOWY

REGENERACJA I PRZYGOTOWANIE DO TRENINGU

Dla osób aktywnych, chcących zmniejszyć ryzyko kontuzji oraz zadbać o ciało.

Dynamiczny masaż wspomagający organizm przy wysokiej aktywności fizycznej.

Wspomaga regenerację mięśni i pomaga w zachowaniu masy mięśniowej.

### MASAŻ MASŁEM SHEA

GŁĘBOKIE NAWILŻENIE SKÓRY I RELAKS

Dla osób pragnących zadbać o kondycję skóry i samopoczucie.

Odżywczy masaż na bazie aromatycznego masła shea.

Wykonujemy go technikami masażu relaksacyjnego lub antystresowego.

## USŁUGI DODATKOWE

\* USŁUGI DODATKOWE REALIZOWANE SĄ PRZY ZAMÓWIENIACH NA KWOTĘ MINIMUM 190PLN



### MASAŻ STOP

ULGA I REGENERACJA

30 MIN | 140 PLN

Dla wszystkich, którzy oczekują odprężenia i relaksu w wersji alternatywnej dla masażu pleców i całego ciała.

Masaż stóp wpływa na wiele rejonów ciała oraz wspomaga funkcjonowanie narządów wewnętrznych.

Prowadzi do usprawnienia przebiegu krwi, likwiduje dolegliwości bólowe.

Przynosi ulgę zmęczonym stopom, relaksuje i odpręża.



### MASAŻ TWARZY I GŁOWY

POPRAWA WYGLĄDU I KONDYCJI SKÓRY

30 MIN | 140 PLN

Dla osób, które chcą skorygować owal twarzy i poprawić sprężystość skóry.

Masaż w widoczny sposób poprawia kondycję skóry twarzy, delikatnie modelując jej rysy.

Pobudza ukrwienie, łagodzi bóle głowy i wprowadza w stan odprężenia.



### MASAŻ DŁONI

ULGA DLA ZMĘCZONYCH DŁONI

30 MIN | 120 PLN

Dla osób, które chcą zadbać o kondycję skóry i zadbać o dłonie zniszczone wysiłkiem fizycznym czy zmęczone długotrwałą pracą przy komputerze.

Masaż, oprócz rozluźnienia mięśni, usuwa zrogowaciały naskórek, odpręża, rozluźnia i poprawia ogólne samopoczucie.

