

KSUTM spa



Spameny



Foto: Andreas Nilsson

Välkommen till en dag på spa

Här kan du få avkoppling, resultat och upplevelse i form av rörelse och stillhet. Vår grundfilosofi bygger på fem hörnstenar; behandlingar, fysisk träning, mental avkoppling, hälsosam mat och kultur i form av konst och vacker miljö. Här på IKSU spa kan du investera i ditt välbefinnande.

Våra behandlingar och produkter är nogra utvalda för att du som gäst ska få maximal upplevelse och resultat. Vi har ett brett utbud av behandlingar för ansikte och kropp. Vi erbjuder stora

möjligheter till avkopplande spaupplevelser. Dessutom gruppträning, enskild träning, personlig träning, kostrådgivning och fysioterapeutiska behandlingar såsom sjukgymnastik, massageoterapi och naprapati. Vi har en stor bredd aktiviteter som passar alla.

I vår entré har vi försäljning av exklusiva produkter från Kerstin Florian och bareMinerals.

Om du vill äta en härlig ekologisk och närproducerad lunch i samband med ditt besök serveras detta i Caféet. Maten kommer från vår nära granne Bistro Le Garage.

Vår spadag ger dig en upplevelse för både kropp och själ. Njut av skön avkoppling och inspirerande träning i vacker, konstsmydd miljö.

Under en spadag får du möjlighet att njuta av IKSU spa en hel dag. Du kan delta i något av våra gruppträningspass och får tillgång till våra gym- och konditionsrum. Kanske vill du bara njuta av en skön simtur i Baltiska havet kombinerat med att soltorka i solrummet eller slappna av i någon av våra varma källor. **Bokar du någon av våra spabehandlingar ingår Spadag Lyx i behandlingspriset!**

SPADAG Pris 330:-
(Två eller flera i sällskap 295:-/person)

Under en Spadag på IKSU spa får du tillgång till:

- Produkter från Kerstin Florian i duschen; schampo, balsam och duschgelé
- Spakit; lån av badrock, badhandduk och tofflor
- Torr- och ångbastu
- Bassängen Baltiska havet (32°C)
- Varm källa (38°C)
- Solrum
- Individuell styrke- och konditionsträning i vår gymavdelning
- Gruppträning

SPADAG LYX Pris 515:-
(Två eller flera i sällskap 485:-/person)

Under en Spadag Lyx på IKSU spa får du utöver allt som ingår i Spadagen även ta del av vår sparitual från Kerstin Florian.

- Sparitual med Kerstin Florians produkter i en exklusiv necessär (värde 350:-)
- Instruktion till din sparitual från rengöring i dusch och bastu via avkoppling i bad och solrum till en avslutande återfuktning



KROPPSBEHANDLINGAR *Inklusive Spadag Lyx

Spa Exklusiv* 150 min

Pris vardag 2065:- | helg 2480:-

Rengörande kroppsskrubb med välgörande kurbad, avslappnande aromamassage med ekologiska aromaoljor och avslutningsvis en anpassad ansiktsbehandling just för din hudtyp.

Lavender Dream* 80 min

Pris vardag 1275:- | helg 1530:-

Behandlingen börjar med en stärkande kroppspeeling innehållande salter och eukalyptusolja. Därefter ges en mjuk och skön kroppsmassage som utförs med varm ekologisk lavendelolja. Efter massagen får oljan verka på kroppen och under tiden avnjuts en hårbotten- och fotmassage.

Thalasso Kur* 80 min

Pris vardag 1275:- | helg 1530:-

En lyxigt avslappnande behandling som inkluderar en kroppsskrubb, närande inpackning med spirulina alger som är rika på proteiner, mineraler och vitaminer samt ett utrensande algbad. Medan algerna verkar på kroppen utförs ansiktsrengöring, ansiktsmask och ansiktsmassage.

Må Bra Kur*, 80 min

Pris vardag 1275:- | helg 1530:-

Uppfräschande kroppsskrubb med efterföljande varmt och avkopplande kurbad med mineralsalt. När musklerna fått slappna av och huden blivit mjuk väntar en skön aromamassage med ekologiska aromaoljor.

KERSTIN
FLORIAN



Moor Mud Ler- inpackning*, 50 min

Pris vardag 940:- | helg 1130:-

En gammal europeisk behandlingstradition med den magiska svarta leran som har en hälsobringande kraft.

Då leran appliceras varm känns den extra skön på trötta och stela muskler. Under tiden den verkar på kroppen ges en ansiktsrengöring, ansiktsmask och ansiktsmassage. Behandlingen avslutas med en mineralrik kroppscreme blandad med en ekologisk aromaolja.

Body Scrub* 25 min

Pris vardag 630:- | helg 755:-

Efter en helkroppskrubb är huden som ny. Cirkulationen har ökat och huden känns mjuk, ren och fräsch. Välj mellan

Turkish Body Scrub

En mineralrik saltskrubb med en härligt uppfriskande eukalyptusolja.

Thermal Mineral Scrub

En mineralrik skrubb med pimpsten som passar alla hudtyper. Eteriska oljor hjälper till att mjuka upp huden.



Kurbad*, 20 min

Pris vardag 630:- | helg 755:-

Genom tiderna har människor i Europa känt till de positiva hälsoeffekterna av mineralbad. Vi erbjuder äkta kurbad med eteriska oljor och stärkande mineraler. I kurbadet ingår även ansiktsrengöring, ansiktsmask och ansiktsmassage samt avslutande kroppsspray. *Välj mellan följade bad:*

Eucalyptus Bath

Ett stärkande och upplyftande bad som passar perfekt för trötta och stela muskler.

Heubleumen Bath

Lugnande och avslappnade bad med vildblommor som verkar balanserande för både kropp och själ.

Kamille Bath

Ett lugnande och mjukgörande bad för en torr och känslig hud.

Thermal Mineral Bath

Remineraliserande saltbad.

Thalasso Seaweed Bath

Utrensande algbad.



Duobehandling*, 50 min

Kom och upplev en duobehandling med någon du tycker om och få en härlig och avkopplande stund tillsammans. Under duobehandlingen är ni två personer i samma behandlingsrum och en terapeut som tar hand om er växelvis.

Välj mellan:

Fotkur de Lux, 50 min

Pris vardag 815 kr/person | helg 980:-/person

En stärkande fotbehandling som ökar cirkulationen och ger nytt liv åt trötta, ömmande fötter. Vi serverar en varm kopp örtte och ger därefter växelvis en härlig fotkur med fotbad, fotpeeling och fotmassage. Även hand- nack- och hårbottensmassage ingår.

Avkoppling för två, 50 min

Pris vardag 845 kr/person | helg 1015:-/person

Värmande kurbad och avkopplande massage. I denna behandling ger vi en gäst massage och den andra får ett kurbad växelvis under samma tid. En perfekt duobehandling för en trött kropp.



Unna dig själv en stunds skön, avkopplande massage. På IKSU spa kan du välja mellan många olika typer av massage.

Klassisk massage*

25 min /50 min

Musklerna mjukas upp. Du kommunicerar med din massör om du vill ha djupare bearbetning av dina muskler eller om du vill ha lite mjukare avslappningsmassage. Klassisk massage kan vara bra mot exempelvis allmänt stela och ömma muskler, stress eller träningsvärk.

Klassisk massage, 25 min
Pris: vardag 635:- | helg 760:-

Halvkroppsmassage för dig som vill mjuka upp rygg och nacke.

Klassisk massage, 50 min
Pris: vardagar 860:- | helg 1030:-

Helkroppsmassage för dig som vill mjuka upp musklerna i rygg, nacke, armar och ben.



Hot Stone massage*

25 min / 50 min

25 min, pris vardag 685:- | helg 820:-
50 min, pris vardag 885:- | helg 1060:-

Underbar massage med varma lava-stenar från Peru. Hot Stone massage gör dig mycket avslappnad och är bra för trötta och spända muskler.

Aromamassage*

25 min / 50 min

25 min pris vardag 630:- | helg 755:-
50 min pris vardag 855:- | helg 1030:-

Avslappnande, mjuk massage av rygg, axlar och nacke med aromaoljor.

Turkish Body Scrub

+ massage*, 50 min

pris vardag 865:- | helg 1040:-

Härlig djuprengörande saltskrubb som avslutas med en avkopplande halvkroppsmassage.

Små underbara*

15 min

Pris vardag 565:- | helg 680:-

Kort uppmjukande massage, välj mellan ansikte, fötter, nacke/skuldror eller hårbotten.

KERSTIN
FLORIAN

Våra professionella hudterapeuter skräddarsyr din behandling efter dina specifika behov och önskemål. Efter samtliga ansiktsbehandlingar ingår ett hemvårdsprogram med rekommendationer om produkter anpassade till just din hudtyp.

För ansiktet välj mellan

Correcting PRO Peel*, 20 min

Pris vardag 630:- | helg 755:-

Med hjälp av vår 30 % multisyrapelning ger denna behandling omedelbart synliga resultat med fin lyster och jämnare hudton.

Essentials Skincare*, 20 min

Pris vardag 630:- | helg 755:-

Uppfräschande ansiktskur. Med mineralrik och rengörande Moor Mud lera, ansiktsmassage samt avslutande dagcreme. Huden blir ren och fräsch!



Klassisk Ansiktsbehandling*, 50/80 min

50 min Pris vardag 915:- | helg 1100:-
80 min Pris vardag 1330:- | helg 1595:-

Hudanalys, rengöring, handmassage, närande mask eller peeling, portömnings, ansiktsmassage med avslutande dagcreme.

I 80 min ingår en längre ansiktsmassage, fotmassage samt brynplockning.

Advanced Repair Facial* 50 /80 min

50 min Pris vardag 995:- | helg 1195:-
80 min Pris vardag 1380:- | helg 1655:-

En resultatriktad ansiktsbehandling som är specialutformad för att behandla och korrigera specifika hudtillstånd som hyperpigmentering, känslighet, fet hy och förtidigt åldrande. I behandlingen ingår multisyrapeeling för ansikte, hals och händer som hjälper till att förnya huden. Djuprengörande ansiktsmassage och balanserande ansiktsmask. Resultatriktat serum och mjukgörande handmassage gör behandlingen fulländad.

I 80 min ingår även brynplockning, multisyrapeeling på dekolttage, fotmassage samt en aktiv ampull anpassad för din hudtyp att ta med hem.

Ansiktsbehandling för män*, 50 min

Pris vardag 915:- | helg 1100:-

En djuprengörande och närande ansiktsbehandling speciellt framtagen för mäns behov. Fungerar mjukgörande och minskar porerna. Omfattar en lyxig massage och en djuprengörande mask. Motverkar känslighet samt raksveda.



Vackra ögon*

Formade, färgade, välskötta ögonfransar och ögonbryn förstärker ögonens och hela ansiktets skönhet. Färgen sitter i ca 4-6 veckor.

Att tänka på innan din behandling:

- Ta ut dina kontaktlinser
- Tala om för din terapeut om du har allergi eller eksem

Vackra ögon, 15 min

Pris vardag 520:- | helg 625:-
Brynfärgning inklusive plockning.

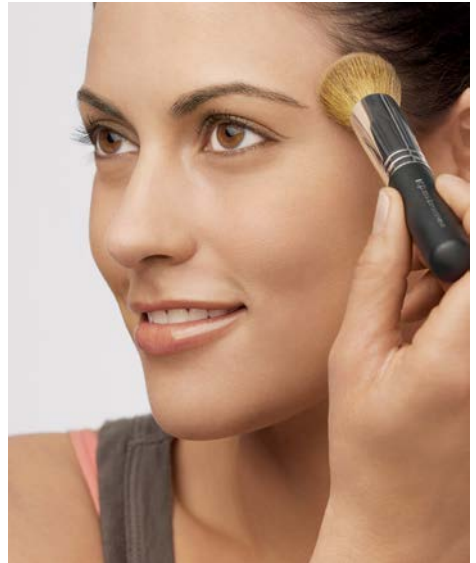
Vackra ögon, 20 min

Pris vardag 575:- | helg 690:-
Fransfärgning.

Vackra ögon, 30 min

Pris vardag 675:- | helg 810:-
Frans- och brynfärgning inklusive plockning.





Vi använder bareMinerals som är en 100% naturlig make up. Den är lugnande, verkar antiinflammatoriskt, döljer rodnader och har ett naturligt uv-skydd SPF 15.

Make up Dag* eller Kväll*, 30 min

Pris vardag 675:- | helg 810:-

Du får tips och råd samt hjälp att hitta rätt färger till din dagmakeup eller kvällsmakeup.

Make up med rådgivning* 45 min

Pris vardag 845:- | helg 1015:-

Du får hjälp att hitta rätt färger till både din dag- och kvällsmakeup. Vi visar dig enkla tekniker för bästa resultat.

Vissa behandlingar bokas antingen med eller utan Spadag Lyx.

Detta gäller ansiktsbehandlingen Correcting PRO peel, Klassisk massage och Vackra ögon.

Vissa behandlingar bokas utan Spadag/entré.

Det betyder att du inte har tillgång till anläggningen i samband med behandlingen. Detta gäller bland annat vaxning och behandlingar inom IKSU fysioterapi.

Vaxning



Vaxning är en effektiv hårborttagningsmetod. Huden blir mjuk och hårfri i cirka 6-8 veckor. Efter upprepade behandlingar blir hårväxten många gånger tunnare och glesare. För priser, se prislistan på nästa sida. *Välj mellan*

Innan din behandling:

Överläpp / Haka, 10 min

Bikininlinje / Axill, 20 min

Halva ben / Rygg / Armar, 30 min

Hela ben, 45 min

- Kom ihåg att dina hårstrån måste vara utväxta, helst 5-10 mm (ca tre veckor efter senaste rakning) för att vaxet ska fästa.
- Torrborsta gärna huden veckan innan din behandling.
- Undvik att smörja in huden med hudlotion samma dag som din behandling.

PRISER BEHANDLINGAR Kan bokas utan Spadag/entré	pris vardag	pris helg
Ansiktsbehandling		
Correcting PRO peel, 20 min	365:-	490:-
Vackra ögon		
Brynfärgning inkl plockning, 15 min	255:-	360:-
Fransfärgning, 20 min	310:-	425:-
Frans- och brynfärgning inkl plockning, 30 min	410:-	545:-
Vaxning		
Överläpp / Haka, 10 min	170:-	205:-
Bikiniinje / Axill, 20 min	250:-	300:-
Halva ben / Rygg / Armar, 30 min	380:-	460:-
Hela ben, 45 min	540:-	650:-
Massage		
Klassisk massage, 25 min	370:-	495:-
Klassisk massage, 50 min	595:-	765:-
Taktil stimulering, 60 min	590:-	-
Medicinsk Fibromassage®, 60 min	590:-	-
Idrottsmassage, 50 min	580:-	-
Fysioterapi		
Sjukgymnastik, 50 min	495:-	-
Naprapati, 40 min	495:-	-
Massageterapi, 50 min	495:-	595:-
5-kort fysioterapi	2390:-	-

Priserna gäller t om 2012-06-31

Med reservation för eventuella skrivfel och ändringar.

Senast uppdaterad 2011-12-07

MER INFORMATION

RABATTER

IKSU-medlemmar med giltigt träningskort och studenter har 10% rabatt på behandlingar.

SPADAG FÖR SPORTMEDLEM

Är du IKSU-medlem med giltigt träningskort på IKSU sport har du 10% rabatt på Spadag och Spa dag Lyx på IKSU spa. Om du bokar en behandling ingår Spadag Lyx.

SPARITUAL FÖR SPAMEDLEM

Är du IKSU-medlem med giltigt träningskort på IKSU spa har du fri entré och 10% rabatt på sparitual med Kerstin Florian-produkter. Vid bokning av behandling kan du välja att lägga till spakit och sparitual till ett reducerat pris.

BOKNING

Boka din tid i receptionen eller på tel 090-712460. Eventuellt återbud ska lämnas senast kl 16:00 dagen innan bokad behandlingstid. För ej avbokad tid eller sent avbokad tid debiteras 80% av behandlingspriset.

BEHANDLINGSERBJUDANDEN

Vi har ofta en eller flera behandlingar och produkter till specialpris eller som är aktuella endast en viss säsong. Läs mer om aktuella erbjudanden på www.iksu.se

ÅLDERSGRÄNS

Vi har 16 års åldersgräns på IKSU spa.

MER INFORMATION

Du hittar utförliga beskrivningar av samtliga behandlingar på www.iksu.se.

PRESENTKORT

Ge bort ett presentkort till någon du tycker om! Du väljer summa - mottagaren väljer behandling på IKSU spa eller IKSU sport. Presentkortet gäller även för träning och vårt produktsortiment. Köp i receptionen eller på www.iksu.se

HUDVÅRD & MAKEUP

Vi vill att du ska kunna sköta om din hud på bästa sätt även hemma. Därför använder och säljer vi produkter som motsvarar våra krav på hög kvalitet och bra resultat. Produkter från Kerstin Florian och makeup från bareMinerals.



IKSU spa
J.A Linders väg 53
tel 090-712460