



CAPRI  
MEDICAL  
SPA



PROGRAMMI • PROGRAMS

---



## Professor Francesco Canonaco

Il Professor Francesco Canonaco consegue la laurea in Medicina e Chirurgia presso l'università di Modena. E' specialista in pediatria, in scienza dell'alimentazione, medicina esetica e in oncologia. Nel 1990 crea La Scuola delle Gambe®: metodo originale topico per migliorare la circolazione venosa e linfatica degli arti inferiori.

Dal 1994, è Direttore Medico Scientifico della Capri Medical Spa del Capri Palace Jumeirah di Anacapri. Arricchisce l'indirizzo cosmetologico e di fitness della struttura con l'introduzione di trattamenti di medicina estetica.

La Scuola delle Gambe® cura le affezioni vascolari degli arti inferiori e le adiposità localizzate. Ideata e brevettata dal Prof. Francesco Canonaco questa metodologia consiste in una serie di trattamenti complementari fra loro, caratterizzati dalla applicazione di ricchi principi vasoattivi e sostanze tonificanti.

La Scuola delle Gambe® combatte efficacemente la cattiva circolazione, favorisce il drenaggio linfatico e riduce la ritenzione idrica.

*Professor Francesco Canonaco graduated in medicine and surgery from the University of Modena, and holds specializations in pediatrics, food science, aesthetic medicine and medical oncology. In 1990, he created The Leg School®: an original topical method to improve the venous and lymphatic circulation of the lower limbs.*

*In 1994, he became the medical director of the Capri Medical Spa at the Capri Palace Jumeirah in Anacapri. His foremost daily contribution relays in applying a clinical approach and medical treatments, including aesthetic medicine, to the Capri Medical Spa's existing cosmetology, fitness programs and offerings. Leg School® is a series of treatments addressed to vascular disorders of the lower limbs and cellulite. The methodology, formulated and patented by Prof. Francesco Canonaco, consists in the application of rich actives and vaso-active elements, which produce a bio-stimulation on cutaneous and subcutaneous levels.*

*Leg School® successfully fights sluggish blood circulation, promotes lymphatic drainage and reduces cellulite, swelling and water retention.*



## Scuola delle Gambe® The Leg School®

 7giorni  
7days

Scopri il nostro esclusivo percorso brevettato per ottenere delle gambe perfette. "La Scuola delle Gambe®" è un programma riconosciuto nel mondo per la sua eccellenza nella prevenzione e cura delle problematiche vascolari, della cellulite e ritenzione idrica degli arti inferiori. Anni di ricerca e pratica per aiutare le donne e gli uomini a migliorare la circolazione sanguigna attraverso l'applicazione di fanghi, bende fresche, ingredienti attivi e percorsi terapeutici nelle vasche Kneipp. Questi trattamenti complementari inducono una biostimolazione cutanea e subcutanea, migliorando istantaneamente l'elasticità, il drenaggio linfatico e riducendo il ristagno dei liquidi. Un programma ideale per avere gambe perfette e dall'aspetto sano.

*Discover our exclusive, patented, journey to conquer perfect and healthy legs. "Leg School®" is a world-renowned program performing excellent results in the prevention and cure of vascular problems, cellulite and water retention. Thanks to years of research and tests, it can help women and men to improve their blood circulation, applying special medicated cool mud, bandages with active ingredients and walking into the therapeutic Kneipp pools. These interconnected treatments involve bio-stimulation on coetaneous and subcutaneous levels, which simultaneously increases the elasticity, favors lymphatic drainage and reduces swelling or water retention/cellulite. The perfect way to also oxygenate body tissues, delivering a sense of lightness and freshness.*

- Consulenza medica all'inizio, durante e alla fine del programma  
*General medical consultation at the beginning, midway through and at the end of the program*
- Consulenza nutrizionale  
*Nutritional consultation*
- Consulenza dermo - cosmetologica  
*Derma-aesthetic consultation*
- Incontro con il personal trainer e valutazione dell'attività fisica  
*Fitness program evaluation with the personal trainer*
- 1 Scrub Talassoterapico  
*1 Thalassotherapeutic Scrub*
- 1 Massaggio Drenante  
*1 Draining Massage*
- 1 LPG: trattamento drenante, circolatorio  
*1 LPG: draining, circulatory treatment*
- 1 VelaShape® II: trattamento localizzato modellante, riducente  
*1 VelaShape® II: localized body contouring treatment*
- 6 Scuola delle Gambe®: terapia drenante, circolatoria, ossigenante  
*6 Leg School®: circulatory, draining, oxygenating therapy*
- 1 Massaggio con Pietre Fredde  
*1 Cold Stone Massage*
- Sessioni di Acqua-Gym giornaliere  
*Daily Water Aerobics sessions*
- Tè e tisane in base alla prescrizione  
*Natural herbal teas, according to prescription*

 50 min

 50 min

 50 min

 50 min

 60 min

 20 min

## Dimagrimento Razionale Functional Weight Loss



7giorni  
7days

Sviluppato in collaborazione con la facoltà di Scienze dell'Alimentazione dell'Università di Milano, si serve di test clinici per misurare il metabolismo basale e la composizione corporea.

Tende alla perdita di peso razionale e sostenibile attraverso un regime alimentare personalizzato, trattamenti tecnologici specifici mirati ad accelerare il metabolismo, anche coadiuvati da attività fisica ad hoc.

*Developed in partnership with the renowned Food Science faculty of the University of Milan, it is based on a series of clinical tests to assess individual basal metabolic rate and body mass.*

*It is aimed at losing weight in a rational and sustainable way through a combination of a bespoke nutritional regime, high tech treatments which accelerate body metabolism, and a personalized fitness program.*

- Visita e consulenza medica all'inizio, durante e alla fine del programma  
*General medical consultation at the beginning, midway through and at the end of the program*
- Anamnesi dietologica, test di composizione corporea, test calorimetrico per definire il metabolismo basale  
*Nutritional anamnesis tests, body composition analysis, calorimetric test to determinate basal metabolic activity*
- Esami del sangue completi  
*General blood test*
- Consulenza nutrizionale  
*Nutritional consultation*
- Prescrizione della dieta iniziale e di mantenimento, verifiche periodiche durante il programma  
*Prescription of a dietary regimen and its maintenance, weight checks during the stay*
- Consulenza dermo - cosmetologica  
*Dermo-aesthetic consultation*

- Incontro con il personal trainer e valutazione dell'attività fisica adeguata  
*Introductory evaluation by the personal trainer*
- 1 Scrub Talassoterapico  
*1 Thalassotherapeutic Scrub* 25 min
- 1 Algoterapia Detossinante  
*1 Detox Algotherapy Wrap* 25 min
- 1 Massaggio Drenante  
*1 Draining Massage* 50 min
- 1 LPG®: trattamento drenante, circolatorio  
*1 LPG®: circulatory, draining treatment* 50 min
- 1 VelaShape® II: trattamento localizzato modellante, riducente  
*1 VelaShape® II: localized body contouring treatment* 50 min
- 1 Cellcontour AWT Storz®: trattamento localizzato snellente, dimagrante  
*1 Cellcontour AWT Storz®: localized body slimming treatment* 50 min
- 2 Scuola delle Gambe®: terapia drenante, circolatoria, ossigenante  
*2 The Leg School®: circulatory, draining, oxygenating therapy* 60 min
- 1 Trattamento Viso Personalizzato  
*1 Personalized Facial Treatment* 50 min
- 3 Sessioni con il Personal Trainer in base alla prescrizione (lezioni di fitness, pilates, passeggiata ecologica)  
*3 Sessions with the personal trainer according to prescription (fitness class, pilates, ecological walk)*
- Sessioni di Acqua-Gym giornaliere  
*Daily Water Aerobics sessions*
- Tè e tisane in base alla prescrizione  
*Natural herbal teas, according to the prescriptions*








## Intensive Body Shape

 4-5giorni  
4-5days

Questo programma è stato ideato per coloro che desiderano ristabilire rapidamente l'equilibrio del corpo attraverso la stimolazione e l'incremento del metabolismo per perdere il peso in eccesso e raggiungere, in maniera sicura, una forma fisica ideale. A termine del percorso, il corpo sarà detossinato, le attività metaboliche incrementate ed il livello energetico ricaricato. Ottimo per sentirsi subito meglio e vitali.

*This program was designed for all those who want to obtain an ideal body balance in a short time, increase and reactivate their metabolism in order to lose weight, reduce fat and get back in shape, in a healthy way. Our knowledgeable staff will guide you through each and every step. After this journey, the body will be detoxified, the metabolic activities increased and the energy level improved. Ideal to feel immediately better and boost your vitality.*






- **Consulenza medica all'inizio, durante e alla fine del programma**  
*General medical consultation at the beginning, midway through and at the end of the program*
- **Consulenza nutrizionale**  
*Nutritional consultation*
- **Incontro con il personal trainer e valutazione dell'attività fisica adeguata**  
*Introductory evaluation with the personal trainer*
- **2 VelaShape®II: trattamento localizzato modellante, snellente**  
*2 VelaShape® II: localized body contouring treatment*  50 min
- **2 Cellcontour AWT Storz®: trattamento localizzato dimagrante, riducente**  
*2 Cellcontour AWT Storz®: localized body slimming treatment*  50 min
- **2 Scuola delle Gambe®: terapia drenante, circolatoria, ossigenante**  
*2 The Leg School®: circulatory, draining, oxygenating therapy*  60 min
- **1 Scrub Talassoterapico**  
*1 Thalassotherapeutic Scrub*  25 min
- **1 Algoterapia Detossinante**  
*1 Detox Algotherapy Wrap*  25 min
- **3 Sessioni di Acqua-Gym**  
*3 Water Aerobics sessions*
- **Tè e tisane in base alla prescrizione**  
*Natural herbal teas, according to the prescription*

## Mind Reset

 5-7giorni  
5-7days

Perché non prendersi un momento di pausa per resettarsi, riconnettersi a se stessi, trovare una nuova armonia? Questo programma è stato pensato per coloro che desiderano rigenerarsi, ritrovare l'energia e ristabilire uno stato di salute ottimale.

*Why don't you take a break to reset, to reconnect to your true self and find a new harmony? This program is designed for those who need to regenerate themselves, get their energy back, and re-establish an appropriate life/health balance.*

- **Consulenza medica**  
General medical consultation
- **Consulenza nutrizionale**  
Nutritional consultation
- **Consulenza cosmetologica**  
Derma-aesthetic consultation
- **Incontro con il personal trainer e valutazione dell'attività fisica adeguata**  
Introductory evaluation with the personal trainer
- **1 Scrub ed Algoterapia Detossinante**  
1 Thalassotherapeutic Scrub and Detox Algotherapy Wrap  50 min
- **"Time for You" Massaggio Personalizzato**  
"Time for You" Personalized Massage  80 min
- **1 Riflessologia Plantare**  
1 Foot Reflexology  25 min
- **1 Massaggio Aromaterapico**  
1 Aromatherapeutic Massage  80 min
- **1 Trattamento Viso Personalizzato**  
1 Personalized Facial Treatment  80 min
- **1 Sessione con il personal trainer in base alla prescrizione**  
1 Session with the personal trainer, according to the prescription
- **1 Passeggiata ecologica**  
1 Ecological walk
- **1 Sessione di Acqua-Gym**  
1 Water Aerobics session
- **Tisane rilassanti, detossinanti**  
Detox and relaxing natural herbal teas

## Perfect Legs



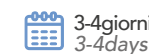
3giorni  
3days

Gambe belle e cura di sé, in un battito di ciglia.

*Beautiful legs and self care in the blink of an eye.*

- Visita Medica  
*General medical consultation*
- 1 Scrub Talassoterapico  
*1 Thalassotheapeutic Scrub* 50 min
- 3 Scuola delle Gambe®: terapia drenante, circolatoria, ossigenante  
*3 The Leg School®: circulatory, draining, oxygenating therapy* 60 min
- 1 Massaggio con Pietre Fredde  
*1 Cold Stone Massage* 20 min
- 1 Massaggio Drenante  
*1 Draining Massage* 50 min
- 1 Trattamento Viso Personalizzato  
*1 Personalized Facial Treatment* 50 min
- 1 Passeggiata ecologica  
*1 Ecological walk*
- 3 Sessioni di Acqua-Gym  
*3 Water Aerobics sessions*

## Love the way you are!



3-4giorni  
3-4days

Dedicarsi del tempo, rilassarsi, combattere lo stress. Questo programma permette di migliorare lo stile di vita, rilasciare le tensioni e rigenerarsi in pochi giorni.

*Take your time, relax, defeat stress. This program helps adopting a healthier lifestyle, releases tensions: one can recover in a short period of time.*

- Consulenza medica  
*General medical consultation*
- Consulenza nutrizionale  
*Nutritional consultation*
- Consulenza cosmetologica  
*Dermo-aesthetic consultation*
- Incontro con il personal trainer e valutazione dell'attività fisica adeguata  
*Introductory evaluation with the personal trainer*
- 1 Scrub Talassoterapico  
*1 Thalassotheapeutic Scrub* 50 min
- 1 'Time for You' Massaggio Personalizzato  
*1 'Time for You' Personalized Massage* 50 min
- 1 Rituale Hot Stone  
*1 Hot Stone Ritual* 80 min
- 1 Trattamento Viso Personalizzato  
*1 Personalized Facial Treatment* 50 min
- 1 Quick Manicure  
*1 Quick Manicure*





## Linee Guida ed Informazioni

### Guidelines and Information

Prenda nota delle seguenti informazioni per un'esperienza unica.  
*Kindly take note of the following to ensure a one-of-a kind experience*

#### Orari di apertura Spa

Capri Medical Spa  
 Tutti i giorni dalle 09:00 alle 21:00

#### Spa Opening Hours

Capri Medical Spa  
 Daily from 09:00 am to 09:00 pm

#### Prenotazioni & Arrivo

Le prenotazioni possono essere effettuate telefonicamente, tramite e-mail o direttamente alla reception della Spa. Le raccomandiamo di presentarsi almeno 15 minuti prima dell'inizio di ogni appuntamento, in quanto un ritardo potrebbe comportare una durata più breve del trattamento. Può arrivare in Spa in accappatoio e ciabatte, oppure cambiarsi negli spogliatoi della Spa.

#### Reservations & Arrival

*Reservations can be made telephonically, electronically or personally at the Spa reception. We suggest you to arrive at least 15 minutes prior to your treatment starting time, as late arrivals might result in shorter treatment times. Please, come in our Spa in your robe and slippers or change in the Spa lockers' room.*

#### Accesso ai Servizi della Spa

Tutti gli ospiti del Capri Palace hanno accesso alla piscina riscaldata all'interno della Spa, alla Palestra e al Bagno Turco previa disponibilità.

#### Spa Facilities & Access

*All Capri Palace guests have access to the heated indoor pool, gym and steam rooms upon availability.*

#### Politica di Cancellazione

Se avesse necessità di cancellare o posporre il suo appuntamento, la preghiamo di contattarci almeno 4 ore prima dell'inizio dello stesso, al fine di evitare l'applicazione della penale del 100%. Se non si presentasse, saremo costretti ad addebitare l'intero importo. In caso di ritardo sarà ridotta la durata del trattamento.

#### Cancellation Policy

*In case you need to cancel or reschedule your appointment, please contact us 4 hours prior to the original starting time, to avoid a 100% cancellation charge. In case of No Show, the full price of the treatment will be charged. Late arrivals will shorten the treatment length.*

#### Oggetti di Valore

Suggeriamo di custodire gli oggetti di valore nella sua cassaforte. L'albergo non è responsabile per gli oggetti di valore dimenticati presso la nostra Spa.

#### Valuables

*We strongly recommend that valuables are secured in your safe as we do not accept any responsibility for lost or misplaced items.*

#### Bambini e Minori

I minori, tra 12 e 16 anni d'età, possono accedere alla Spa solo se accompagnati da un adulto.

#### Children's Policy

*Minors between 12 and 16 years are welcome but must be accompanied by an adult at all times.*

#### Etichetta

All'interno della Spa non è consentito l'uso di cellulari e fotocamere. Inoltre, non è permesso fumare.

#### Spa Etiquette

*Please note that the use of mobile phones and cameras is not permitted. Smoking is prohibited.*

#### Salute e Gravidanza

Preghiamo gli ospiti di informare il personale relativamente a condizioni di salute che necessitano un'attenzione particolare.

#### Health Conditions & Pregnancy

*We recommend you to inform us of your health conditions and any special assistance required.*

#### Pagamenti

Si accettano le carte di credito dei principali circuiti interbancari. I prezzi si intendono in euro, IVA inclusa, e possono essere soggetti a cambiamento.

#### Payments

*We accept all major credit cards. All prices are quoted in Euro, include VAT, and are subject to change without prior notice.*

#### Suggerimenti

Consigliamo una doccia calda e una tazza di tè preparatori, per il corpo e la mente. La invitiamo ad informare il terapeuta delle sue preferenze, per anticipare e superare le sue aspettative, evitare disagi e garantirle il massimo comfort. Il nostro personale internazionale ed altamente qualificato assicura privacy e discrezione. Tutti i trattamenti sono soggetti a disponibilità.

#### Helpful Hints

*Enjoy a warm shower or a cup of tea beforehand to prepare both mind and body for your Spa experience. Feel free to communicate your preferences to your therapist to ensure we anticipate and exceed your expectations during the session. Our international and qualified staff can ensure you maximum privacy. All services are subject to availability.*





**CAPRI PALACE**  
**Jumeirah™**

Via Capodimonte, 14 Anacapri (NA)  
Capri Island - ITALY  
+39 081 97 80 505  
caprimedicalspa@capripalace.com  
[capripalace.com](http://capripalace.com)

