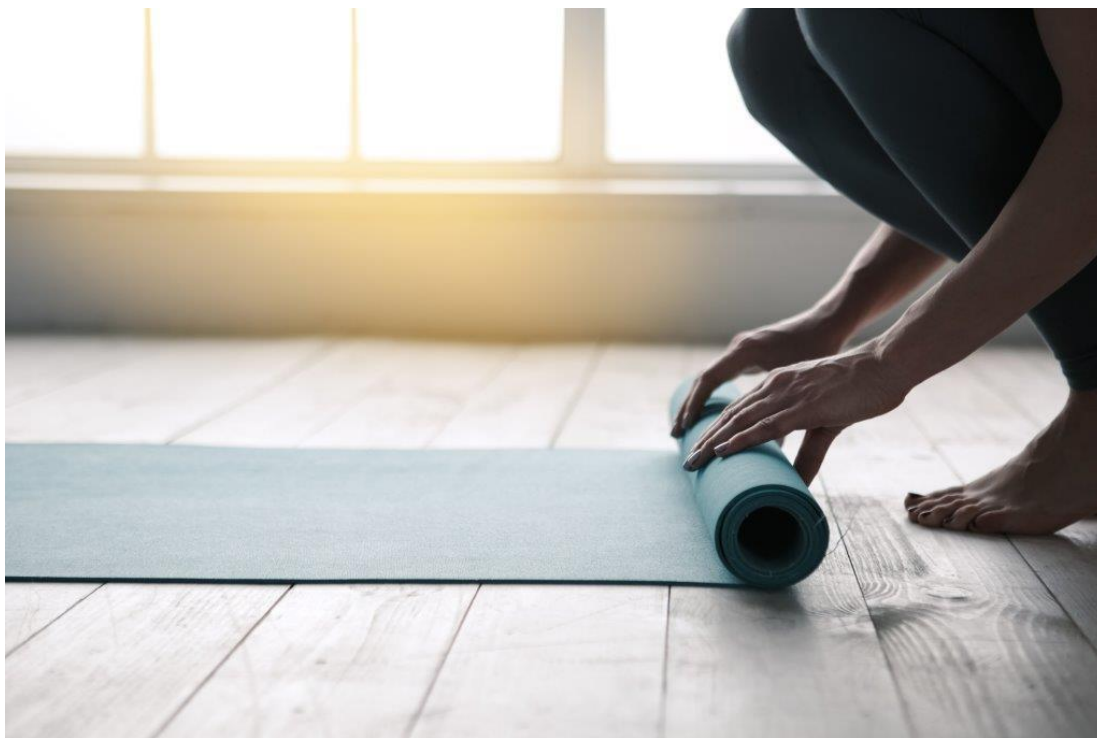




PAKIET AKCJA AKTYWNOŚĆ
WEEKEND 04-06.10.2019, 15-17.11.2019,
13-15.03.2020, 27-29.03.2020 ORAZ 24-26.04.2020

Pobyt w ofercie "Akcja Aktywność" obejmuje:

- **2 noclegi** w komfortowo wyposażonych pokojach 2-os.,
- **2 śniadania** w formie bogatego bufetu szwedzkiego,
- **2 obiadokolacje** w formie bufetu: 2 zupy, 3 dania główne do wyboru, bufet sałatkowy, deser, woda niegazowana (pozostałe napoje płatne dodatkowo),
- powitalny **kieliszek wina** w klubie jazzowym Cotton Club lub Restauracji Ametyst,
- **codzienne korzystanie ze strefy wellness** obejmującej: basen z wodnymi atrakcjami, brodzik dla dzieci z ciepłą wodą, zewnętrzne jacuzzi, saunę fińską, łaźnię parową, saunę infrared, prysznic doznań, ścieżkę kneippa,
- korzystanie z programu aktywności i atrakcji zgodnie z harmonogramem wybranego weekendu,
- **jeden zabieg SPA** dla każdej osoby dorosłej do wyboru z poniższej listy:

Ryżowe pole - harmonizujący zabieg na twarz na bazie ekologicznego ryżu o efekcie odmładzająco-regenerującym. Czas trwania: 30 minut.

Efekt motyla - doskonała propozycja dla osób mających problem ze zniszczoną i odwodnioną skórą dłoni. Czas trwania: 30 minut.

Moc kryształów - relaksujący masaż pleców z użyciem gorących kamieni, wprawiających ciało w stan błęgiego rozluźnienia i przywracających właściwy przepływ energii. Czas trwania: 30 minut.

Ponadto w pakiecie:

- szlafrok i ręczniki basenowe w pokoju na czas pobytu,
- codzienny podstawowy serwis w pokojach,
- bezpłatny dostęp do wi-fi,
- bezpłatny parking,
- 10% rabatu na dodatkowe zabiegi i masaże z naszej oferty Mineral SPA,
- bezpłatny dostęp do siłowni i sali fitness,
- pokoje zabaw dla dzieci oraz pokój gier z konsolą xbox,
- bezpłatne korzystanie z przechowalni rowerów i z wielu innych atutów hotelu „Bike Friendly”,
- bezpłatny dostęp do sali bilardowej, stołu do ping ponga, kijów do nordic walking.

Program aktywności i atrakcji:

- **specjalny program ćwiczeń rekreacyjno-sportowych:**

- 1 x 30min poranny rozruch

Trochę aktywności ogólnorozwojowych i wytrzymałościowych dla mięśni na dzień dobry. Poranna dawka ruchu zadba o dobre samopoczucie od samego rana nie tylko ciała, ale i umysłu. Poranne ćwiczenia postawią na nogi, świetnie przygotują do aktywnego dnia i naładują pozytywną energią.

- 1 x 1h aqua aerobik

Gimnastyka w wodzie, która uczyni wysiłek bardziej efektywnym, a jednocześnie zmniejszy ryzyko kontuzji, wpłynie korzystnie na układ oddechowy i krwionośny, zadba o gibkość, redukcję tkanki tłuszczowej i rozwinie mięśnie.

- 1 x 1h dance fitness

Dynamiczne zajęcia taneczno-fitnessowe wprowadzą w stan przyjemności i luzu, umożliwią kształtowanie sylwetki i płynność ruchów, uelastycznią stawy, poprawią kondycję psychiczną, a jednocześnie zadbają o efektywne spalanie kalorii.

- 1 x 1h tabata

Interwałowy trening metaboliczny, który zaangażuje w równomierny sposób jak najwięcej mięśni naszego ciała, „podkręci” metabolizm, zwiększy wytrzymałość i wydolność organizmu oraz znacząco przyspieszy spalanie tkanki tłuszczowej.

- 1 x 2h nordic walking z przewodnikiem

Maszerowanie z kijkami pozwoli na bliską relację ze światem przyrody, zaktywizuje ciało, wprowadzi w stan przyjemnego zmęczenia, poprawi kondycję psychiczną, a jednocześnie zadba o efektywne spalanie kalorii. Towarzystwo przewodnika ułatwi poznanie okolicznych, urokliwych szlaków i miejsc.

- **zabieg SPA zgodnie z wyborem zabiegu.**



Informacje i rezerwacja:

recepcja@cottonina.pl

+48 75 734 96 50

