



Danubius Health Spa Resort Hévíz ****superior

- where business meets nature

Kösse össze a tréningezést egy kis mozgással és esti fürdőzéssel!

Csoportos mozgásprogramok	Leírás	Max. létszám	Idő-tartam
Csi Kung	Kínai eredetű légzőtorna	20 fő	15 perc
Aqua fitness	Vízi torna zenével	25 fő	20 perc
Thera Band gimnasztika	Erősítő gumiszalaggal végzett gimnasztika	15 fő	20 perc
Jóga	Napüdvözlet gyakorlatsor (álló és fekvő gyakorlatok)	15 fő	20 perc
Gyalogtúra	Vezetett gyalogtúra a környéken	30 fő	2-3 óra
Aktív szemináriumszünetek	Leírás	Max. létszám	Idő-tartam
Nyújtózkodjunk!	A szünetben a széken ülve nyújtó gyakorlatok a „konferenciahangulat” legyőzésére.	50 fő	15 perc
Fej - nyak - váll gimnasztika	A kényeszeres ülőhelyzet és az állandóan egy irányba való figyelés következtében a nyak és a váll izmai kötötté válnak. Ennek a feszült érzésnek az oldásában segítenek a gyakorlatok.	50 fő	15 perc
Állj fel!	Sok esetben a konferenciák szüneteit is ülve töltjük el, ezzel is akadályozva az intenzív keringést a végtagokban! Mozgassuk át együtt a karokat és a lábakat!	50 fő	15 perc

Szállást is tartalmazó rendezvénycsomag illetve min. 15 fő foglalása esetén a fenti csoportos mozgásprogramok vagy aktív szemináriumszünetek közül **egy tetszőlegesen választott program szállodánk ajándéka** a tréningen résztvevőknek!

Wellness akció!

A rendezvény ideje alatt egy alkalommal szívesen szervezünk **gyertyafényes esti fürdőzést**, melynek keretében **a beltéri medencék és a szaunák nyitva tartását 23:00 óráig zártkörűen grátisz meghosszabbítjuk** a rendezvényen résztvevő vendégeink részére:

- ☞ feszített víztükrű úszómedence, fedett termálfürdő két medencével, pezsgőfürdő,
- ☞ finn szauna, bioszauna, gőzfürdő.

A fürdőrészt bejáratánál igény szerint (felár ellenében) **koktélpultot** is biztosítunk, ahol többszörösen **díjnyertes mixerünk** koktél-különlegességeit kóstolhatja meg a vendégek.

Ajánlatunk szállást is tartalmazó rendezvénycsomag valamint min. 30 fő foglalása esetén érvényes, és előzetes lekérés alapján, szabad kapacitás függvényében foglalható. Áraink az ÁFA-t tartalmazzák.

Információ és foglalás:

Tel: 06 83 889 432 • Fax: 06 83 889 436 • E-mail: heviz.sales@danubiushotels.com