

# BODY ACTIVE



Punta

★★★★

Vitality Hotel

## Punta Wellness Menu





## NAŠA PRIČA



Učenja antičkog grčkog liječnika Hipokrata iznjedrila su pravo značenje holističkog zdravlja. Njegova ostavština temelji se na filozofiji da su naša tijela multi-dinamički sustavi koji imaju urođenu sposobnost zacjeljivanja kroz prirodu, prehranu, masaže i što je najvažnije, tjelesne aktivnosti. Redovito je propisivao duge šetnje, trčanje, hrvanje i boks, čime je utemeljio vježbanje kao lijek.

Naša spa ponuda podržava Body Active koncept.



# M A S S A G E | Z O N E

Naša pažljivo odabrana kolekcija pruža trilogiju blagodatni. Osmislite svoje vlastito iskustvo masaže kombinirajući najbolje stilove terapijske masaže, eterična ulja i blagotvorne dodatke.

30 | 45 | 75 min

MASAŽE	ULJA	DODATCI
ŠVEDSKA	OSVJEŽAVAJUĆI LIMUN	STONES
LYMPH FLOW	OPUŠTAJUĆA LAVANDA	GUA SHA
BALINESE	ENERGIZIRAJUĆI BOR PROČIŠĆUJUĆA MIRTA	PINDA

## Sport Massage

Masaža uz kombinaciju dubokih, jačih pokreta te gnječenja, akupresure i laganog istezanja. Kombinacija ovih tehnika pridonosi smanjenju ukočenosti mišića, poboljšanju cirkulacije i otklanjanju nakupina mliječne kiseline.

30 / 45 / 75 min

## Remedial Physio Massage

Procjena vašeg tjelesnog stanja, bilo akutnog, funkcionalnog ili kroničnog od strane našeg stručnog osoblja - fizioterapeuta

75 min



## Tranquility Sleep

Ovo iskustvo usredotočeno je na dobar san koji je iznimno važan za optimalno funkcioniranje organizma. Pri tome se koriste ritmički pokreti, eterična ulja i tehnike za postizanje energetske relaksacije pomoću mekih četki za masažu.

50 min

## Tranquility Face and Body Ritual

Jedinstvena, dubinska aromaterapijska masaža lica i tijela opušta napete mišiće i ublažava stres. Korištenjem autentične mješavine eteričnih ulja slatke naranče, ruže i cedrovine postiže se osjećaj duboke smirenosti i zadovoljstva.

90 min

## Foot Toe-ga

Sve započinje od temelja. Ova duboko učinkovita refleksomasaža stopala stimulira tjelesne meridijane usmjeravajući se na bio-mehaničke uzroke napetosti tetiva, ligamenata, mišića i zglobova.

30 | 50 min

## Deep Muscle Recovery

Pravo olakšanje za bolne mišiće. Duboko umasirana u problematična područja, stimulirajuća maska od mikro-algi, povećava toplinu i cirkulaciju i ubrzava oporavak. Slijedi snažna masaža bambusovim štapićem za istezanje mišića i pomlađivanje tijela uz završni Body Active booster.

50 min

## Body Strategist Detox

Nakon pilinga tijela kiselinama, na kritična područja nanosi se detoksikacijsko vulkansko blato. U ovom tretmanu mršavljenja koriste se specijalizirana učvršćujuća krema i kofeinski serum za intenzivnu detoksikacijsku masažu s ciljem učvršćivanja i tonifikacije tijela.

90 min

## Olive Body Scrub

Pulpa domaće masline, maslinovo ulje i eterična ulja citrusa uklanjaju beživotni sivi površinski sloj kože dajući joj novi, svježiji sjaj. Savršen dodatak bilo kojoj masaži.

30 min





## Longevity Facial

Tretman pomlađivanja osmišljen da suzbije znakove starenja. Dvostruki piling u kombinaciji s vitaminom C zaglađuje sitne bore i potiče stanični rast dok specijalizirane tehnike masaže imaju trenutni učinak liftinga.

80 min

## Hydra Facial

Dubinsko čišćenje, hidratacija i hranjenje kože u tri faze. Hydrafacial je poznat širom svijeta po vidljivim i trenutnim rezultatima.

30 / 50 min

## Remedy Facial

Dopustite našim stručnjacima da osmisle tretman lica prilagođen Vašoj koži uz certificiranu organsku liniju Sacred Nature tvrtke Comfort Zone. Posebna kombinacija snažnih antioksidanasa, peptida i foto aktivnih tvari Vašoj će koži vratiti ravnotežu i osigurati potrebne hranjive sastojke.

50 / 80 min

## Hydra - memory Facial

Dubinski tretman vlaženja i hranjenja kože s 24-satnim učinkom. Preporuča se kod vremenskih uvjeta koji nepovoljno utječu na kožu, te prije i nakon putovanja.

Usluge depilacije su dostupne na upit.

50 min

## Spa Manikura

Ruke se tretiraju bogatom pulpom domaće masline i maslinovim uljima kako bi omekšale. Uređuju se i oblikuju nokti i zanoktice uz završnu obradu klasičnim, trajnim lakom\*\*.

45 min

## Spa Pedikura

Nakon stimulativne kupke u ružmarinovom ulju, stopalima se daje „novi život“ intenzivnim pilingom od maslinove komine i uklanjanjem starog sloja kože. Zatim se uređuju nokti te dovode do savršenstva uz široki raspon boja. Odaberite klasični, trajni lak\*\*.

50 min

## Express Cure

Ovaj brzi tretman noktiju savršen je ako nemate dovoljno vremena. Uključuje čišćenje zanoktica, oblikovanje noktiju i klasični lak.

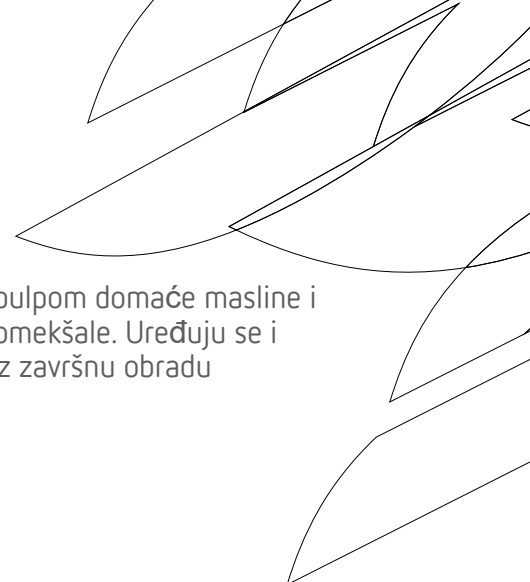
30 min

Uklanjanje trajnog laka

Dodatnih 15 min

\*\*Trajni lak

Dodatnih 15 min





# HEALTH & FITNESS | ZONE

Sveobuhvatni programi za mršavljenje, unapređenje zdravlja i kondicije obuhvaćaju kretanje, svjež zrak, prehranu i opuštanje.

## Space to Breathe

Poboljšajte stanje svojih dišnih organa, kapacitet pluća i imunološki sustav pomoću našeg jedinstvenog programa Re-Spiro. U skladu sa stoljetnom ljekovitom tradicijom Lošinja, ovaj se program usredotočuje na regeneraciju i jačanje dišnog sustava kroz naše izvanredne klimatske ljekovite elemente, aerosole iz morske soli, propisane kondicijske i respiratorne metode te medicinsku dijagnostičku potporu.

7 | 14 | dana

## The Body Active

Fitness program usmjeren na postizanje Vaših osobnih vrhunskih ciljeva pod vodstvom našeg tima sportskih stručnjaka, fizioterapeuta i kineziologa u kombinaciji s provjerenim planovima prehrane i medicinskom dijagnostikom.

7 | 14 dana

## Optimal Weight

Program usmjeren na ostvarivanje rezultata s ciljem gubitka kilograma. Po završetku ovog programa možete očekivati smanjenje tjelesne težine uz značajan gubitak masnoće i povećanje mišića, uspostavu ravnoteže zdravlja crijeva i veću mentalnu jasnoću. Plan koji možete ponijeti sa sobom osigurava dugoročne rezultate.

7 | 14 | dana

## Individualne Fitness usluge

Individualni trening 45 min

trajanje 1x / 5x / 10x

Individualni satovi plivanja 30 min

Yoga\* individualni trening 60 min

Plan treninga (1 mjesec)

\*Samo ljetna sezona

\*Uпитati za naše grupne treninge

## Nutricionističke usluge

### Individualne konzultacije

Savjetujte se s našimiskusnim nutricionistom i razgovarajte s njim o svojim prehranbenim navikama, postavite prehrambene ciljeve, poslušajte savjete i smjernice za poboljšanje svakodnevne prehrane i naučite kako usvojiti zdrave prehrambene navike. Uključuje mjerenje uređajem SECA.

### Personalizirani nutricionistički plan 4 tjedna

#### SECA mBCA – Analiza sastava tijela

Uređaj za medicinsku analizu sastava tijela (mBCA) proizvođača Seca mjeri Vašu težinu, potkožno masno tkivo, postotak vode (voda izvan stanica i voda u stanicama) te mišićnu masu. Mjere se obrađuju pomoću šest analitičkih modula i prikazuju na lako razumljivim grafikonima.

30 min

## SECA mjerenje BMI BMA – Kontrolno mjerenje

U samo par minuta, dobit ćete sveobuhvatnu analizu vitalnih značajki svog tijela (udio mišića, masti i vode) na temelju koje se planiraju aktivnosti s ciljem poboljšanja Vašeg stanja ili se izrađuje jedinstven program vježbanja i prehrane savršeno prilagođen Vašim potrebama.

20 min

## Liječničke usluge

Posjetite našeg liječnika u hotelu, kako biste procijenili svoje zdravstveno stanje, uz ponudu raznih zdravstvenih usluga.

## Termalna zona

Naša najsuvremenija termalna zona sadrži Kneipp kupke za stopala, tri saune različitih doživljaja, parnu kupelj, ledenu fontanu, terapiju hladnom vodom i luksuzne kutke za opuštanje.

Bazensko kupalište koje se sastoji od unutarnjeg bazena s grijanom morskom vodom i vanjskog bazena sa sunčalištem.

Radno vrijeme

Unutarnji bazen i zona sauna 8:00 – 21:00 h

Spa tretmani 8:00 – 21:00 h

\*Besplatno za goste hotela





# SPA SMJERNICE

Uživajte u čitavom nizu pogodnosti za vrijeme posjeta našem spa centru, uključujući ogrtač, papuče i ormarić. Iz poštovanja prema ostalim gostima, molimo isključite svoje mobilne telefone. U spa centru, termalnoj zoni i na bazenima pušenje je zabranjeno. Zadržavamo pravo izmjene cijena bez prethodne najave.

**Korištenje sadržaja**  
Svi gosti Vitality hotela Punta mogu besplatno koristiti spa centar u određeno vrijeme.

**Dobna granica**  
Naši gosti moraju imati najmanje 16 godina.

**Otkazivanje**  
Iz poštovanja prema ostalim gostima i našim terapeutima, molimo Vas da nas obavijestite 8 sati unaprijed ako morate otkazati ili promijeniti svoj tretman. U suprotnom će se iznos naplatiti u cijelosti.

**Napojnica**  
U znak zahvalnosti za izvanrednu uslugu, napojnice se mogu dati po vlastitom nahođenju.

**Članstvo**  
Dostupni su razni oblici članstva. Broj je ograničen kako bi se članovima osiguralo optimalno uživanje u pogodnostima.  
Za sve upite, molimo nazovite Punta Fitness Centar na broj +385 (0)51-622-055 ili nam se obratite putem e-pošte [punta.fitness@jadranka.hr](mailto:punta.fitness@jadranka.hr)

**Rezervacije**  
Preporučujemo da svoj termin rezervirate unaprijed. Ako ste gost hotela, molimo nazovite našu recepciju koristeći broj 2020 na telefonu u Vašoj sobi između 8:00 i 20:00 sati.  
Možete nas i nazvati na +385 (0)51-622-020 ili poslati poruku e-pošte na [vitality-zone@jadranka.hr](mailto:vitality-zone@jadranka.hr)

**Prijava**  
Molimo prijavite se na recepciji spa centra 15 minuta prije termina. Radi udobnosti, predlažemo da odjenete ogrtač iz sobe. U slučaju kašnjenja nažalost neće biti moguće produžiti trajanje tretmana.



Punta

\*\*\*\*

Vitality Hotel

Lošinj Hotels & Villas | Dražica 1, HR-51550 Mali Lošinj