

Strefa Wellness

Zapraszamy do naszej strefy relaksu i siłowni, gdzie komfort i aktywny wypoczynek łączą się w harmonijną całość. Strefa znajduje się na poziomie -1, co zapewnia ciszę i spokojną atmosferę podczas treningu i relaksu.

SIŁOWNIA

Nasza siłownia oferuje nowoczesny sprzęt do treningu siłowego i cardio, dzięki któremu każdy Gość znajdzie miejsce do aktywnego spędzenia wolnego czasu – niezależnie od doświadczenia czy preferowanego rodzaju ćwiczeń.

Czynna w godzinach:

6:00 – 22:00

STREFA RELAKSU

Strefa relaksu została stworzona z myślą o regeneracji ciała i odprężeniu umysłu:

- Sauna fińska (6-osobowa) – wspomaga detoksykację organizmu, odpręża mięśnie i poprawia samopoczucie.
- Ścianka solna – wspiera układ oddechowy i dba o komfort skóry.

Zasady korzystania: regulamin znajduje się przed wejściem do strefy relaksu.

Rezerwacja: korzystanie ze strefy relaksu wymaga wcześniejszej rezerwacji w recepcji hotelowej.

Prosimy o kontakt z Recepcją, numer wewnętrzny: 10 lub 81 463 45 55, usługa bezpłatna.

Czynna w godzinach:

Poniedziałek –Piątek 16:00 – 22:00

Sobota – Niedziela 9:00 – 22:00

Strefa Wellness

Dokładny opis saun i rodzajów ustawień korzyści zdrowotnych i przeciwwskazań

Sauna sucha (fińska)

Sauna fińska działa w bardzo wysokiej temperaturze (90–110°C) przy niskiej wilgotności (10–20%). Polewanie kamieni wodą chwilowo zwiększa wilgotność i odczuwalne ciepło.

Korzystanie ma charakter cykliczny: 10–15 minut nagrzewania, następnie schładzanie (np. prysznic), nawodnienie i powtórzenie cyklu 2–3 razy. Im wyższa temperatura, tym krótszy powinien być pobyt w saunie.

Zasady bezpieczeństwa

- Unikaj ciężkich posiłków i alkoholu przed wejściem
- Weź prysznic i dokładnie się osusz
- Korzystaj nago, siedząc lub leżąc na drewnianych ławach
- Przerwij sesję w przypadku złego samopoczucia

Poprawa krążenia, wsparcie odporności, oczyszczanie organizmu, rozluźnienie mięśni oraz działanie relaksujące.

Sauna mokra

Temperatura: ok. 65°C

Wilgotność: do 50%

Sauna mokra powstaje przy użyciu pieca z wytwornicą pary. Charakteryzuje się niższą temperaturą, ale wyższą wilgotnością w porównaniu do sauny suchej, co sprawia, że odczuwalne ciepło jest łagodniejsze.

Sauna infrared (na podczerwień)

Temperatura: do 60°C

Sauna infrared ma działanie relaksacyjne oraz wspomagające regenerację. Źródłem ciepła jest promieniowanie podczerwone, które bezpośrednio ogrzewa ciało, a nie powietrze. W saunie można przebywać do 30 minut, a korzystanie jest możliwe nawet codziennie.

Sauna infrared polecana jest szczególnie w okresie jesienno-zimowym oraz podczas przesilenia wiosennego. Sprawdza się jako forma relaksu po pracy, a także dla osób aktywnych fizycznie – wspomaga regenerację mięśni i organizmu. Dodatkowo mogą z niej korzystać osoby, które nie tolerują wysokich temperatur tradycyjnych saun.

- Wspierać odporność organizmu
- Poprawiać przemianę materii
- Przyspieszać regenerację i leczenie drobnych kontuzji
- Przynosić ulgę przy problemach reumatycznych i krążeniowych