

WCZASY REHABILITACYJNE W GÓRACH ŚWIĘTOKRZYSKICH



Klimat górski sprzyja przede wszystkim ludziom cierpiącym na chorobę wieńcową, nadczynność tarczycy lub osłabionym po długiej chorobie

POBYTY REHABILITACYJNE 6-DNIOWE (5 NOCLEGÓW)

Koszt pobytu:

625 PLN – osoba dorosła

350 PLN – dzieci do lat 10 (½ wyżywienia, bez zabiegów)

165 PLN – dzieci do lat 3 (bez wyżywienia)

Gratis - dzieci do lat 3 (bez wyżywienia i łóżka)

15 PLN / doba – pobyt zwierzęcia domowego

Każdy dodatkowy osobodzień :

125 PLN – osoba dorosła

70 PLN – dziecko do lat 10 (½ wyżywienia)

33 PLN - dziecko do lat 3 (bez wyżywienia)

Pierwszym świadczeniem jest obiad w dniu przyjazdu,
a ostatnim śniadanie w dniu wyjazdu.

CENA ZAWIERA:

- ❖ nocleg w pokojach 1-, 2-, 3- i 4-osobowych (dopłata do pokoju 1-os. : 10 zł/doba),
- ❖ wyżywienie - 3 posiłki dziennie (śniadanie, obiad, kolacja),
- ❖ Nielimitowane korzystanie z basenu krytego (basen pływacki, rekreacyjny, jacuzzi na 10 osób),
- ❖ 2 zabiegi lecznicze dziennie do wyboru z poniższych, po konsultacji z fizjoterapeutą (według załączonego programu) :
 - elektroterapia
 - magnetoterapia
 - krioterapia
 - laseroterapia
 - lampa sollux
 - ultradźwięki
 - ćwiczenia na sali wyposażonej w hantle, piłki, maty, stepy, skakanki, drabinki gimnastyczne
 - fotele masujące
 - platforma wibracyjna
 - rower stacjonarny

- rotory kończyn górnych i dolnych
- UGUL
- sauna fińska
- sauna infra red
- łóżka rekondycyjne
- ❖ korzystanie ze stołów bilardowych,
- ❖ korzystanie ze stołów do tenisa stołowego i piłkarzyków,
- ❖ korzystanie z boisk do piłki nożnej i siatkowej,
- ❖ korzystanie z kortu tenisowego
- ❖ spacer z kijami do Nornic Walking (według załączonego programu)
- ❖ aerobik (według załączonego programu)
- ❖ aqua aerobik (według załączonego programu)
- ❖ gimnastyka poranna (według załączonego programu)

Odpłatnie proponujemy : wypożyczenie rowerów, na życzenie gości możemy zorganizować ognisko lub grilla. Do ogniska proponujemy regionalną zabawę prowadzoną przez przewodnika pt. „Szkolenie na czarownicę i zbója świętokrzyskiego”. Wieczorem zapraszamy chętnych do hotelowego baru, gdzie przy dźwiękach muzyki serwujemy drinki.



ATRAKcje REGIONU:

- Święty Krzyż (1000-letnie Sanktuarium Relikwii Drzewa Krzyża Świętego),
- Kałków – Godów (Sanktuarium Matki Boskiej Bolesnej),
- Krzemionki Opatowskie (prahistoryczne kopalnie krzemienia pasiastego),
- Bałtów (Park Jurajski),
- Kurozwęki (Pałac i park, zagroda bizonów, mini zoo),
- Bodzentyn (ruiny zamku biskupiego),
- Święta Katarzyna (drewniana kapliczka Św. Franciszka ze źródłem).

Nie posiadamy terminala kart płatniczych.

Budynek jest 2-piętrowy i nie posiada windy.

Basen oraz baza noclegowa zlokalizowane są ok. 50 m od części noclegowej.

RAMOWY PROGRAM POBYTU :

8.00 Gimnastyka poranna poniedziałek – piątek

8.30 Śniadanie

**10.00 Spacer z kijami poniedziałek-piątek
 do nordic walking
 z instruktorem**

12-14 Rehabilitacja poniedziałek –piątek

13-19 Basen codziennie

14.30 Obiad

15.30 Aqua aeobic wtorek

15.30 Aerobic czwartek

18.30 Kolacja

**19-22 Sauna,
 łóżka rekondycyjne codziennie**

**20.00 Wieczorek taneczny sobota
 (przy odpowiedniej liczbie osób)**

**Stoły bilardowe,
do tenisa stołowego, codziennie
plac zabaw, boiska,
kort tenisowy**