



## TAK, JESTEM KOBIECĄ WEEKEND Z OKAZJI DNIA KOBIEC

„Tak, jestem kobietą” to pakiet, w którym odkryjemy wiele stron kobiecości – wrażliwą, silną, pełną energii, uśmiechniętą, pewną siebie... Bo kobiecość ma wiele twarzy. Serdecznie zapraszamy na kobiecy weekend z okazji Dnia Kobiet. Naturalnie na Mazurach.

*Dyrekcja i pracownicy Hotelu Anders*

### PROGRAM POBYTU

#### Piątek

- 16:00-16:45 **TAK, JESTEM AKTYWNA / Spacer Nordic Walking z instruktorką**  
17:00-18:00 **TAK, JESTEM AKTYWNA / Joga, pilates lub stretching** – zajęcia z instruktorką.  
18:00-21:00 **Obiadokolacja** w formie bufetu szwedzkiego w Restauracji Pałacowej.  
21:00-00:00 **TAK, JESTEM AKTYWNA / Basen oraz sauny czynne aż do północy.**  
Zapraszamy na relaks na basenie i w saunach (sucha, parowa, infrasauna).

#### Sobota

- 07:00-10:30 **Śniadanie** w formie bufetu szwedzkiego w Restauracji Pałacowej.  
10:00-10:45 **TAK, JESTEM AKTYWNA / Spacer Nordic Walking z instruktorką**  
11:00-17:00 **TAK, JESTEM WRAŻLIWA / Relaksacyjne warsztaty na kole japońskim (z przerwą między 14:00-15:00). Można dołączyć w dowolnym momencie.**  
Toczenie na kole garncarskim to ceremonia – harmonia i radość pracy, spokój umysłu, energia koła garncarskiego. Gлина jest materiałem żywym, wciąż podlegającym przemianom, plastycznym. Gлина rozumie każdą duszę – melancholijną, spokojną, energiczną, ambitną, roztrzępaną, młodą i tę doświadczoną. Forma warsztatu sprzyja relaksowi, spokojnej pracy z gliną.  
14:00-15:00 **TAK, JESTEM AKTYWNA / Joga, pilates lub stretching** – zajęcia z instruktorką.  
15:00-16:30 **TAK, JESTEM SILNA / Warsztaty samoobrony dla Pań**  
Zapraszamy na warsztaty samoobrony prowadzone przez instruktorkę KRAV MAGA, podczas których poznamy chwyt, które zwalają z nóg i pozwalają czuć się bezpiecznie w każdej sytuacji.  
18:00-21:00 **Uroczysta serwowana kolacja przy winie.** Zapraszamy do Restauracji Pałacowej na kobiecy wieczór przy wyśmienitych daniach i dobrym winie.  
20:00-02:00 **Wieczór taneczny z DJ'em w Klubie Nocnym** – nie tylko dla Pań ☺  
21:00-00:00 **TAK, JESTEM AKTYWNA** – basen oraz sauny czynne aż do północy.  
Zapraszamy na relaks na basenie i w saunach (sucha, parowa, infrasauna).

#### Niedziela

- 07:00-10:30 **Śniadanie** w formie bufetu szwedzkiego w Restauracji Pałacowej.  
10:00-11:00 **TAK, JESTEM AKTYWNA / Spacer Nordic Walking z instruktorką**  
12:00-13:00 **TAK, JESTEM AKTYWNA / Joga, pilates lub stretching** – zajęcia z instruktorką.

W niedzielę dobę hotelową przedłużamy bezpłatnie do godz. 16:00 – prosimy jednak o wcześniejsze zgłoszenie takiego życzenia w Recepcji.



**HOTEL ANDERS**

★ ★ ★ ★  
STARE JABŁONKI

### W cenie pobytu do Państwa dyspozycji oddajemy również:

- **Basen** – możliwość nieograniczonego korzystania, w godzinach otwarcia (07:00-00:00 w piątek i sobotę oraz 07:00-21:00 w niedzielę).
- **Świat Mazurskich Saun** – sauna sucha, parowa i infrasauna – do dyspozycji Gości każdego dnia pobytu – 09:00-00:00 w piątek i sobotę oraz 09:00-21:00 w niedzielę.
- **Siłownia** – czynna codziennie w godzinach 11:00-22:00 (poziom -1).
- **Kije do Nordic Walking** – do wypożyczenia bezpłatnie w Recepcji SPA.
- **Książki dla dzieci i dorosłych** – do wypożyczenia w Recepcji.
- **Mapy** ze szlakami turystycznymi po okolicy Starych Jabłonek – dostępne w Recepcji.
- **Dostęp do dwóch komputerów z Internetem** – w hollu Recepcji.
- **Internet WiFi** na terenie całego hotelu.

### Atrakcje dodatkowo płatne:

- **Kręgielnia** – 50 zł/godz./tor, niski parter (11:00-22:00).
- **Squash / Badminton** – 30 zł/godz. (wypożyczenie raket i piłeczek wliczone w cenę wynajmu), niski parter (11:00 – 22:00).
- **Bilard, piłkarzyki** – kręgielnia, niski parter (11:00-23:00).
- **Zabiegi w Centrum Zdrowia i Urody NaturalSPA** – szczegółowe informacje w recepcji SPA. Konieczna wcześniejsza rezerwacja miejsc, tel.: 89 642 70 40, e-mail: [spa@hotelanders.pl](mailto:spa@hotelanders.pl). Godziny otwarcia: piątek-sobota 09:00-21:00, niedziela 09:00-18:00

### SPA POLECA – PAKIET "DOTYK LUKSUSU"

**Cena:** 450 zł / osoba

#### W pakiecie:

- **Ekskluzywny zabieg na twarz ""THALMARI" (50 minut)** - wykazuje silne działanie nawilżające, ujędrniające i napinające łącząc jednocześnie hydrolizowaną elastynę morską z kolagenem. Jedwab morski i ekstrakt pereł spowalniają proces starzenia się skóry.
- **Masaż odżywczy świecą (50 minut)** - Unikalna świeca do masażu została stworzona z mieszanki masel: Shea i illipe, olejków: sojowego i jojoba oraz wosku pszczelego. Masaż na świecy zapewnia intensywną pielęgnację, bogactwo witamin i składników odżywczych. Świeca posiada idealną temperaturę topnienia, rozpuszczona doskonale rozprawdza się na skórze dając uczucie relaksującego ciepła. Skóra staje się jedwabście gładka, jędrna i pięknie pachnąca. Świeży, owocowy zapach o lekko słodkiej nucie, poprawia nastrój, dodaje energii, rewitalizuje i wprowadza w stan przyjemnego odprężenia.
- **Świeżość dotyku (20 minut)** – Masaż twarzy, szyi i dekoltu wykonany na olejkach bogatych w wyciąg z orzecha laskowego, lawendy, pomarańczy. Nawilży, zredukuje podrażnienia, doda Twojej twarzy energii i witalności.

### UDANEGO POBYTU!



**HOTEL ANDERS**

★ ★ ★ ★  
STARE JABŁONKI