



WELLNESS
HOTEL*REPISKÁ**



WELLNESS / RELAX / POKOJ / HARMÓNIA
WELLNESS / RELAX / REPOSE / HARMONY

WELLNESS BOOK



KLASICKÁ MASÁŽ / CLASSICAL MASSAGE

Klasická masáž patrí medzi najstaršie manuálne masáže. Je to súhrn masážnych hmatov, ktoré sa zameriavajú na uvoľnenie psychického, ale aj fyzického napätia vo svaloch.

Classic massage is one of the oldest manual massages. It is a collection of massage touches that aim at relaxing both mental tension and physical tension in the muscles.

Aplikácia (čiasťová masáž): šija, chrbát
Application (partial massage): neck, back

Aplikácia (celková masáž): šija, chrbát, dolné končatiny
Application (total massage): neck, back, lower limbs

| | | |
|---------------------------------------|----------------------------|---------------|
| Čiasťová masáž/Partial massage | cca/approx. 25 min. | 27 Eur |
| Celková masáž/Total massage | cca/approx. 50 min. | 39 Eur |



RELAXAČNÁ MASÁŽ / RELAXATION MASSAGE

Relaxačná masáž patrí medzi odvetvia klasickej masáže. Je to súhrn jemných masážnych hmatov, ktoré sa zameriavajú na uvoľnenie svalového a psychického napätia. Používajú sa v prevažnej miere plošné hmaty a aromatický olej.

Relaxation massage belongs to the classical massage. It is a collection of gentle massage touches that aim at relaxing mental tension and physical tension in the muscles. Predominantly are used flat touches and aromatic oils.

Aplikácia (čiastočná masáž): šija, chrbát
Application (partial massage): neck, back

Aplikácia (celková masáž): šija, chrbát, dolné končatiny
Application (total massage): neck, back, lower limbs

| | | |
|---------------------------------|---------------------|--------|
| Čiastočná masáž/Partial massage | cca/approx. 25 min. | 27 Eur |
| Celková masáž/Total massage | cca/approx. 50 min. | 39 Eur |



REFLEXNÁ MASÁŽ CHODIDIEL / REFLEXOLOGY FEET MASSAGE

Reflexná masáž chodidiel je forma reflexnej terapie, pri ktorej sa liečebný zásah vykonáva tlakom na zvolené nervové spojenia a zakončenia zvolených reflexných zón.

Reflex foot massage is a form of reflex therapy where the treatment is carried out by pressure on select nerve connections.

Aplikácia: chodidlá

Application: feet

Čiastočná masáž/Partial massage cca/approx. 25 min. 29 Eur



INDICKÁ MASÁŽ HLAVY / INDIAN HEAD MASSAGE

Indická masáž hlavy je stará technika zameraná na uvoľnenie napätia v oblasti krčnej chrbtice, ramien a hlavy.

Indian head massage is an old technique aimed at releasing tension in the cervical spine, shoulders and head.

Aplikácia: šija, hlava, ramená

Application: neck, head, shoulders

Čiastočná masáž/Partial massage

cca/approx. 25 min.

29 Eur



MASÁŽ LÁVOVÝMI KAMEŇMI / HOT STONES MASSAGE

Masáž lávovými kameňmi je starodávna čínska masáž, ktorá sa vykonáva pomocou špeciálnych masážnych hmatov a teplých lávových kameňov nahriatych vo vodnom kúpeli s olejom.

Massage with lava stones is an ancient Chinese massage, which is performed with special massage touches and hot lava stones preheated in a water bath with oil.

Aplikácia: šija, chrbát

Application: neck, back

Čiastočná masáž/Partial massage

cca/approx. 25 min.

29 Eur



DETSKÁ RELAXAČNÁ MASÁŽ / CHILDREN ´S MASSAGE

Detská relaxačná masáž je určená pre deti od 6 - 15 rokov. Pôsobí preventívne proti skolióze detskej chrbtice a ďalším ochoreniam pohybového aparátu.

Children`s massage is suitable for children from 6 up to 15 years of age. It acts as prevention against scoliosis of the spine and other musculoskeletal disorders.

Aplikácia (čiasťová masáž): chrbát

Application (partial massage): back

Čiasťová masáž/Partial massage

cca/approx. 15 min.

15 Eur



BANKOVANIE / CUPPING

Bankovanie je alternatívna liečebná metóda. Masáž vykonávame ťahaním alebo opakovaným prikladaním a odoberaním bánk z tela.

Cupping is an alternative treatment method. Massage is performed by pulling or repeatedly attaching and removing cups from the body.

Aplikácia: šija, chrbát

Application: neck, back

Čiastočná masáž/Partial massage cca/approx. 25 min. 29 Eur



RAŠELINOVÝ ZÁBAL / PEAT WRAP

Rašelina skrýva nespočetné množstvo živín, prírodných stopových prvkov, minerály a látky ľahko vstrebávajúce sa cez ľudskú pokožku. Je bohatá na organické látky a to najmä na kyselinu huminovú, triesloviny, vosky a enzýmy. Priaznivo ovplyvňuje obnovu kožných buniek, pôsobí antibakteriálne a posilňuje imunitu.

Peat contains innumerable nutrients, natural trace elements, minerals and substances easily absorbed through skin. It is rich in organic substances, especially humic acid, tannins, waxes and enzymes. It has beneficial effect on the renewal of skin cells, acts antibacterially and strengthens immunity.

Aplikácia: chrbát

Application: back

Čiastočný zábal/Partial wrap (28x38 cm) cca/approx. 25 min. 16 Eur



ZÁBAL ZO VČELIEHO VOSKU / BEESWAX WRAP

Zábal zo včelieho vosku sa vyznačuje vysokou terapeutickou účinnosťou, prírodným materiálom a jednoduchým spôsobom aplikácie.

The beeswax wrap is characterized by its high therapeutic efficiency, natural material and a simple application method.

Aplikácia: chrbát

Application: back

Čiastočný zábal/Partial wrap (28x38 cm) cca/approx. 25 min. 16 Eur



BALÍK TROCH PROCEDÚR / HOT PACKET

Do pozornosti dávame relaxačný balík troch procedúr za výhodnú cenu. Spojenie klasickej masáže s hrejivým škoricovým zábalom pôsobí na unavený organizmus blahodárnym spôsobom. Záverečná fáza pozostávajúca z osviežujúceho peelingu dodá telu čerstvú energiu, pričom jemné zrníčka kávy vytvoria na pokožke zamatový pocit jemnosti.

We would like to draw your attention to relaxing package of three treatments at convenient price. The combination of classic massage with cinnamon wrap affects the tired organism in a beneficial way. The final phase, consisting of refreshing peeling, delivers fresh energy while coffee beans create velvety feel on the skin.

| | |
|---|------------|
| Klasická masáž chrbta/Classic back massage | 15 min. |
| Hrejivý škoricový zábal/A warm, cinnamon wrap | 15 min. |
| Osviežujúci peeling/Refreshing peeling | do 10 min. |
| Cena/Price | 39 Eur |



RELAXAČNÝ BAZÉN / RELAXATION POOL

Relaxačný bazén je vybavený atrakciami. Celkovú atmosféru relaxu vo večerných hodinách dotvára 6 podvodných led svietidiel so zaujímavým farebným podsvietením. Súčasťou bazénovej haly je vírivka.

Relaxation pool includes countercurrent. The overall atmosphere of relaxation in evening is completed by 6 underwater LED lights with interesting color backlight. Part of the pool hall is a whirlpool.

| | |
|---|--------|
| Relaxačný bazén + whirlpool (60 min.) / Relaxation pool + whirlpool (60 min.) | |
| Osoba nad 15 rokov / Person above 15 years of age | 14 Eur |
| Dieťa od 3 do 15 rokov / Child from 3 up to 15 years of age | 8 Eur |
| Neubytovaní hostia - dospelí / Unaccommodated guests - adults | 16 Eur |
| Neubytovaní hostia - deti / Unaccommodated guests - children | 10 Eur |

| | |
|--|--------|
| Relaxačný bazén + whirlpool + saunový svet (120 min.) / Relaxation pool + whirlpool + sauna world (120 min.) | |
| Osoba nad 15 rokov / Person above 15 years of age | 15 Eur |
| Dieťa od 3 do 15 rokov / Child from 3 up to 15 years of age | 12 Eur |
| Neubytovaní hostia - dospelí / Unaccommodated guests - adults | 18 Eur |
| Neubytovaní hostia - deti / Unaccommodated guests - children | 14 Eur |



SAUNOVÝ SVET / SAUNA WORLD

Saunový svet ponúka fínsku a parnú saunu, sanárium a zážitkovú sprchu.

The sauna world: The sauna world offers a Finnish and steam sauna, a sanarium and an experience shower.

Saunový svet / Sauna world (60 min.)

10 Eur

Relaxačný bazén + whirlpool + saunový svet (120 min.) /
Relaxation pool + whirlpool + sauna world (120 min.)

Osoba nad 15 rokov / Person above 15 years of age

15 Eur

Dieťa od 3 do 15 rokov / Child from 3 up to 15 years of age

12 Eur



FITNESS

Fitness sú športové aktivity a celkový životný štýl, ktorý má za cieľ všeobecnú telesnú kondíciu, zdatnosť, zlepšenie držania tela, zlepšenie konceptu postavy a pod.. Naše fitness disponuje 15 strojmi na posilňovanie celého tela, televízorom a šatňou.

Fitness is collection of sport activities and general lifestyle that aims to improve body posture, figure and more. Our fitness center features 15 full body workout machines, TV and dressing room.

Vstup / osoba (60 min.) / Entry per person **3,50 Eur**

Vstup / osoba (60 min.) - Neubytovaní hostia /
Entry per person - unaccommodated guests **3,50 Eur**

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Zásady správania sa návštevníkov v priestoroch wellness centra

- * Každý návštevník je povinný sa pred vstupom do wellness centra umyť mydlom v priestore spích, príp. použiť WC.
- * Vstup do bazéna je povolený jedine v plavkách, iný kúpací odev nie je povolený.
- * Z návštevy bazénov sú vylúčené všetky osoby, ktoré sú postihnuté kožnou chorobou, zvýšenou telesnou teplotou a pod., tiež osoby pod vplyvom alkoholu, či omamných látok.
- * Za poranenie a úrazy, ktoré si návštevník zapríčinil vlastnou neopatrnosťou alebo nedodržaním bazénového poriadku, nenesie prevádzkovateľ žiadnu zodpovednosť.
- * Každý návštevník bazéna je povinný sa riadiť pokynmi zamestnancov, ktorí sú zodpovední za plynulosť prevádzky a dodržiavanie poriadku.
- * Zákaz vstupu deťom do 12 rokov bez sprievodu rodiča, príp. inej zodpovednej osoby.
- * Rodičia sú povinní zabezpečiť deťom (ktorým je to z hygienických dôvodov potrebné zabezpečiť) plavecké plienky.
- * Rodičia sú plne zodpovední za bezpečný pohyb svojich detí v celej časti wellness centra.
- * Rodičia sú povinní zabezpečiť správanie sa svojich detí v zmysle prevádzkového poriadku, ako aj v zmysle interných predpisov pre správanie sa návštevníkov v celom priestore wellness centra, ako aj v bazénovej časti prevádzky.

SAFETY INSTRUCTIONS

Visitor behavior at the wellness center

- * Every visitor is obligated to shower himself/herself prior to entry to the wellness center
- * Access to pool is allowed only in swimwear, other bathing clothes are not allowed.
- * All visitors who suffer from skin diseases, increased body temperature, are under influence of alcohol or narcotics are prohibited to enter wellness center.
- * Hotel operator has no responsibility for the injuries caused by user's own carelessness.
- * Every wellness center visitor is obligated to follow the instructions of staff who are responsible for keeping order.
- * Entry forbidden for children up to 12 years of age without accompanying responsible person
- * Parents are obligated to provide children with swimming diapers. (those who need them in regards to their age)
- * Parents are fully responsible for safe movement of their children throughout the wellness center.
- * Parents are obligated to ensure the behavior of their children is in accordance with operating rules as well as with internal rules for the behavior of visitors throughout the wellness center as well as pool part of the facility.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Zásady správania sa návštevníkov v priestoroch wellness centra

V PRIESTOROCH BAZÉNOV:

- * JE PRÍSNE ZAKÁZANÉ z bezpečnostných dôvodov skákať do bazéna, kričať, písať, robiť zbytočný hluk, behať (nebezpečenstvo poklznutia), vzájomne sa potápať, hádzať iné osoby do vody.
- * JE ZAKÁZANÉ vstupovať do priestorov, ktoré nie sú určené pre návštevníkov, plúť na podlahu a do vody, používať pred kúpaním krémy a oleje a bez umytia vstupovať do bazéna.
- * JE ZAKÁZANÉ konzumovať potraviny, alkoholické nápoje a iné omamné látky v priestoroch wellness centra.
- * JE ZAKÁZANÉ vstupovať do bazéna bez osprchovania a riadnej hygieny.
- * JE PRÍSNE ZAKÁZANÉ vstupovať do priestorov bazéna v obuvi.
- * ZAKAZUJE sa žiadať od zamestnancov služby, ktoré odporujú bazénovému poriadku, svojvoľne používať lekárničku a volať o pomoc vo vode bezdôvodne.

V SAUNOVÝCH PRIESTOROCH:

- * JE PRÍSNE ZAKÁZANÝ vstup deťom do 10 rokov.
- * Deťom nad 10 rokov je vstup do sauny povolený iba v sprievode rodičov.
- * Rodičia sú povinní zabezpečiť správanie sa svojich detí v zmysle prevádzkového poriadku, ako aj v zmysle interných predpisov pre správanie sa návštevníkov v celom priestore wellness centra a tiež v bazénovej a saunovej časti prevádzky.
- * Pri vstupe do sauny musí byť návštevník nahý - zabalený v plachte.
- * Do sauny vstupujete nahý a suchý, čím vyvoláte vyšší efekt potenia sa.

SAFETY INSTRUCTIONS

Visitor behavior at the wellness center

SWIMMING POOL:

- * IT IS STRICTLY FORBIDDEN to jump into the pool, scream, squeal, run (danger of slipping and injury), to throw people into the water.
- * IT IS FORBIDDEN to enter areas that are not intended for visitors, to spit on the floor and into the water, to use creams and oils before entering the swimming pool.
- * IT IS FORBIDDEN to consume food and beverages in the wellness center.
- * IT IS FORBIDDEN to enter pool without showering beforehand.
- * IT IS STRICTLY FORBIDDEN to enter the pool area with shoes on.
- * IT IS FORBIDDEN to request services from the staff that oppose wellness center rules, tamper with first aid and call for help in the pool without reason to do so.

SAUNA AREA:

- * Children under 10 years of age are FORBIDDEN TO ENTER THE SAUNA.
- * Children over 10 years of age are allowed to enter the sauna only when accompanied by parents or responsible person.
- * Parents are obligated to ensure the behavior of their children is in accordance with operating rules as well as with internal rules for the behavior of visitors throughout the wellness center as well as pool part of the facility.
- * When entering sauna, visitor must be covered by sauna sheet.
- * Entering sauna dry and naked increases the sweating effect.

pred vstupom do wellness centra upozorňujeme na ochranu Vášho zdravotného stavu na

KONTRAINDIKÁCIE

sú zdravotné stavy, pre ktoré nemožno vykonať terapiu

- masážna terapia, či procedúry sú nevhodné po použití výdatného jedla
- bezprostredne po nadmernej telesnej námahe, pri celkovom vyčerpaní a únave
- masáž sa nevykonáva v tehotenstve a šestonedelí
- pri výskyte infekčných chorôb a pri vysokých telesných teplotách, pri onkologických chorobách
- nemasírujeme a neošetrujeme oblasti postihnuté kožnými zápalmi (vredy, plesňové ochorenia), kožnými poraneniami (odreniny, rany a pod.), kožné útvary - materské znamienka a pod.
- nemasírujeme miesta s zväčšenými žľazami (spravidla na lýtkach)
- nemasírujeme miesta po následkoch úrazov (krvné výrony či iné porážkové stavy)
- zvlášť prísny zákaz platí pre masáž brucha pri akýchkoľvek bolestiach v brušnej dutine, vaječníkov a pri menštruácii.

KONTRAINDIKÁCIE PRE VYKONANIE TERAPIE:

- horúčka, nachladnutie (najmä počas chrípkového obdobia), infekcie, zápaly (kože, dýchacích ciest), onkologické nálezy, TBC, hemofília (krvácavé stavy), vysoký stupeň osteoporózy (rednutie kostí), hnisavé kožné ochorenia, kožné vyrážky, krátko po operácii, problémy s krvným tlakom a srdcovo-cievnyimi chorobami

KEDY SA PORADIŤ S LEKÁROM?

- choroby srdca (infarkty, srdcové arytmie, vysoký krvný tlak a pod.), pri cukrovke, pri epilepsii, pri chronických kožných chorobách, pri kŕčových žilách, v tehotenstve

CONTRAINDICATIONS

(medical conditions because of which therapies cannot be performed)

- massage therapy or procedures are inappropriate after consuming heavy food, immediately after excessive physical exertion
- massages are not performed on pregnant women
- at the occurrence of infectious diseases and high body temperatures, also oncological diseases
- massages are not performed on areas of inflamed skin (ulcers, fungal diseases, skin lesions (bruises, wounds, etc.), skin formations - maternal signs and the likes.
- massages are not performed on body areas with enlarged glands
- massages are not performed on body areas after injury
- abdominal massages are not performed during menstruation, during abdominal pain in any form

CONTRAINDICATIONS FOR TREATMENT:

- fever, cold (especially during flu), infections, inflammation (skin, airways), oncological findings, TBC, haemophilia (high blood pressure), high grade osteoporosis rashes, shortly after surgery, blood pressure problems and cardiovascular diseases

WHEN TO CONSULT WITH DOCTOR?

- heart disease (heart attacks, cardiac arrhythmias, high blood pressure, etc.), diabetes, epilepsy, chronic skin diseases, varicose veins, pregnancy

Hornonitrianske bane Prievidza, a.s.

NAŠA ĎALŠIA PREVÁDZKA / OUR FURTHER APERATION

REKREAČNÉ STREDISKO PÚŠŤ PRIEVIDZA



www.pust.sk



Púšť Prievidza



pustprievidza

**Oáza pokoja v lone prírody.
Oasis of peace in the lap of nature.**

