



## DARUVARSKE TOPLICE

PONUĐA za 2023.g.

### PROGRAM PROVOĐENJA MEDICINSKO PROGRAMIRANIH AKTIVNIH ODMORA (MPAO) U DARUVARSKIM TOPLICAMA

#### CILJ PROGRAMA:

- Poboljšanje rada kardiovaskularnog i respiracijskog sustava
- Jačanje lokomotornog sustava uz primjenu korektivnih programa
- Sprečavanje nastanka negativnih posljedica u involutivnoj dobi života

#### SADRŽAJI PROGRAMA PO DANIMA:

##### NEDJELJA:

- dolazak u Daruvar i smještaj u višekrevetne sobe, od 12 do 14 sati
- ručak
- ispunjavanje anketnih upitnika i anamnestičkih podataka
- specijalistički liječnički pregled, inicijalna medicinsko-funkcionalna dijagnostika; antropometrija, spirometrija, bicikl-ergometrija, početno mjerenje na uređaju za GAIA (uređaj za analizu sastava tjelesne mase)
- fizioprofilaksa – kupanje u bazenima s ljekovitom termalnom vodom
- večera

##### PONEDJELJAK:

- 6:30 - 9:00 doručak
- 11:00 - 12:00 obilazak kompleksa Daruvarskih toplica
- 12:00 - 14:00 ručak
- 14.00 - 15.00 Igre u vodi - vaterpolo
- 14:00 - 16:00 wellness program (Spa Oaza- jacuzzi, finska sauna, infracrvena i parna kupelj,)
- 14:00 - 22:00 „Aqua relax“ - relaksacija u bazenu s ljekovitom termalnom vodom
- 18:30 - 21:00 večera

##### UTORAK:

- 6:30 - 9:00 doručak
- 9:00 - 10:30 programirana tjelesna aktivnost, nordijsko hodanje (primjena zdravstveno preventivnih oblika tjelesnih aktivnosti)
- 10:30 - 12:00 obilazak spomenika palim braniteljima grada Daruvara i paljenje svijeća obilazak spomen sobe branitelja grada Daruvara
- 12:00 - 14:00 ručak
- 14:00 - 16:00 hidromasaža, wellness program (Spa Oaza- jacuzzi, finska sauna, infracrvena sauna, parna kupelj, fizioprofilaksa ili kupanje u bazenima s ljekovitom termalnom vodom)
- 14:00 - 22:00 „Aqua relax“ - relaksacija u bazenu s ljekovitom termalnom vodom,
- 18:30 - 21:00 večera

##### SRIJEDA:

- 6:30 - 9:00 doručak
- 9:00 „Orijentacijsko kretanje“. Polazak na određenu točku - orijentacijsko kretanje sa dvije kontrolne točke. Traženje blaga.
- 12:00 dolazak na određenu točku, ručak u prirodi, OPG
- 16:00 - 22:00 „Aqua relax“ - relaksacija u bazenu s ljekovitom termalnom vodom,

- 18:30 - 21:00 večera

#### ČETVRTAK:

- 7:00 - 9:00 doručak
- 9:00 - 11:00 Pješačka tura - mogućnost odlaska do konjičkog kluba "AMB Horses", posjeta ergeli konja
- 11:00 - 12:00 Igre u vodi - vaterpolo
- 12:00 - 14:00 ručak
- 14:00 - 16:00 hidromasaža  
wellness program (Spa Oaza- jacuzzi, finska sauna, infracrvena sauna, parna kupelj, fizioprofilaksa ili kupanje u bazenima s ljekovitom termalnom vodom)
- 14:00 - 22:30 „Aqua relax“ - relaksacija u bazenu s ljekovitom termalnom vodom,
- 18:30 - 21:00 večera

#### PETAK:

- 7:00 - 9:00 doručak
- 9:00 - 11:00 Nordijsko hodanje, sportsko-rekreativna natjecanja u badmintonu, pikadu, stolnom tenisu, visećoj kuglani, boćanju
- 11:00 - 12:00 Igre u vodi - vaterpolo
- 12:00 - 14:00 ručak
- 14:00 - 16:00 wellness program (Spa Oaza- jacuzzi, finska sauna, infracrvena sauna, parna kupelj, fizioprofilaksa ili kupanje u bazenima s ljekovitom termalnom vodom)
- 14:00 - 22:00 „Aqua relax“ - relaksacija u bazenu s ljekovitom termalnom vodom,
- 18:30 - 21:00 večera

#### SUBOTA:

- 6:30 - 09:00 doručak
- 09:00 - 10:00 Re-Test (ispunjavanje anketnih upitnika - subjektivna mišljenja i prijedlozi o kvaliteti provođenja programa)
- 10:00 - 12:00 program po želji u dogovoru sa stručnim voditeljima  
(sportsko-rekreacijski program: fitness, sportska dvorana, tenis, boćanje)
- 12:00 - 14:00 ručak
- 14:00 - 16:00 wellness program (Spa Oaza- jacuzzi, finska sauna, infracrvena sauna, parna kupelj, fizioprofilaksa ili kupanje u bazenima s ljekovitom termalnom vodom)
- 14:00 - 21:30 „Aqua relax“ - relaksacija u bazenu s ljekovitom termalnom vodom, fitness
- 20:00 završna svečana večera

#### NEDJELJA:

- 6:30 - 9:00 doručak
- 9:00 - 11:00 „Aqua relax“ - relaksacija u bazenu s ljekovitom termalnom vodom
- 11:00 odlazak