



## PONUDA za 2024.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

#### **SADRŽAJ 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 odredišnu točku - orijentacijsko kretanje sa dvije kontrolne točke. Traženje blaga.
- 12:00 dolazak na odredišnu 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

PROGRAM: MEDICINSKI PROGRAMIRANI AKTIVNI ODMOR

*UKUPNA cijena 7-dnevnog programa = 350 eur po osobi*

(cijena uključuje: kompletan program, PDV. Cijena ne uključuje 1,50 eur turističke pristojbe /danu/osobi, jednokratnu recepcijsku prijavu 1,30 eur).

Plaćanje prema uvjetima definiranim u Ugovoru o poslovnoj suradnji.

U Daruvaru, 15. siječanj 2024. godine.