

PONUDA za 2025.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
- uvodni sastanak, ispunjavanje anketnih upitnika i anamnestičkih podataka
- specijalistički liječnički pregled (ili ponedjeljkom ujutro)
- 16:00 - 19:00 fizioprofilaksa – kupanje u bazenima s ljekovitom termalnom vodom
- večera

PONEDJELJAK:

- 6:30 - 9:00 doručak
- 9:00-11.00 inicijalna medicinsko-funkcionalna dijagnostika; antropometrija, bicikl-ergometrija, početno mjerenje na uređaju za GAIA (uređaj za analizu sastava tjelesne mase)
- 11:00 - 12:00 obilazak kompleksa Daruvarskih toplica
- 12:00 - 14:00 ručak
- 14:00 – 14:45 Korektivne vježbe za kralježnicu
- 14:00 - 16:00 wellness program (Spa Oaza- jacuzzi, finska sauna, infracrvena i parna kupelj,)
- 18:30 - 21:00 večera

UTORAK:

- 6:30 - 9:00 doručak
- 9:00 - 10:30 Korektivne vježbe za kralježnicu, 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)
- 15:00 - 18:00 „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 - 19:00 „Aqua relax“ - relaksacija u bazenu s ljekovitom termalnom vodom,
- 18:30 - 21:00 večera

ČETVRTAK:

- 7:00 - 9:00 doručak

- 9:00 - 11:00 Vježbe istezanja i oblikovanja tijela – stretching, programirana tjelesna aktivnost, nordijsko hodanje
- 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)
- 16:00 – 19:00 „Aqua relax“ - relaksacija u bazenu s ljekovitom termalnom vodom,
- 18:30 - 21:00 večera

PETAK:

- 7:00 - 9:00 doručak
- 9:00 - 11:00 Korektivne vježbe za kralježnicu, nordijsko hodanje, sportsko-rekreativna natjecanja u badmintonu, pikadu, stolnom tenisu, visećoj kuglani, boćanju
- 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)
- 15:00 - 18:00 „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)
- 15:00 – 18:00 „Aqua relax“ - relaksacija u bazenu s ljekovitom termalnom vodom, fitness
- 20:00 završna svečana večera

NEDJELJA:

- 6:30 - 9:00 doručak
- 11:00 odlazak
- 11:00- 14.00 „Aqua relax“ - relaksacija u bazenu s ljekovitom termalnom vodom

*Napomena: ponuda obuhvaća korištenje bazena u sklopu obližnjeg Termalnog vodenog parka Aquae Ballisae Daruvar

PROGRAM: MEDICINSKI PROGRAMIRANI AKTIVNI ODMOR

UKUPNA cijena 7-dnevnog programa = 364 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, 10., siječanj 2025. godine.