

## BIKE FRIENDLY

### Mamy wszystko co niezbędne do realizowania rowerowej pasji.

Bez względu na to, czy jesteście Państwo fanami rowerów górskich, miejskich czy szosowych. Bez względu na to czy lubicie Państwo emocje wywoływane przez ekstremalne zjazdy typu Down Hill czy wybieriecie się na rodzinną wycieczkę, malownicze szlaki wiodące po okolicy Świeradowa-Zdroju zadowolą każdego rowerzystę. To wszystko dzięki 64 kilometrom leśnych ścieżek rowerowych na specjalnie przygotowanych, unikalnych na skalę europejską Single Treckach. Dostosowanych zarówno dla początkujących jak i zaawansowanych rowerzystów. Mapy tras, przechowalnia rowerów, narzędzia, myjki ciśnieniowe i w razie potrzeby szybki dostęp do części zamiennych. To nie wszystko co mamy do zaoferowania miłośnikom dwóch kółek aby mogli spędzić czas zdrowo i aktywnie. Po wielu kilometrach przejechanych na rowerze cudownie jest skorzystać z zabiegów dedykowanych partiom ciała narażonym na największe zmęczenie, a potem udać się do wygodnego pokoju i zanurzyć się w miękkiej pościeli, aby rano w pełni wypoczętym ponownie wyruszyć na szlaki.

### W cenie pobytu oferujemy:

- noclegi w komfortowych, klimatyzowanych pokojach,
- śniadania w formie bufetu,
- obiadowe kolacje: zupę, danie główne, deser (napoje dodatkowo płatne),
- korzystanie ze strefy wellness (basen z wodnymi atrakcjami, brodzik dla dzieci z ciepłą wodą, zewnętrzne jacuzzi, sauna fińska, łaźnia parowa, sauna infrared, prysznic doznań),
- korzystanie z sali fitness,
- możliwość wypożyczenia kijów do nordic walking,
- bezpłatne miejsce parkingowe,
- Wi-Fi na terenie całego hotelu,
- późniejszy check-out w dniu wyjazdu w miarę dostępności pokoi (prosimy o zgłaszanie zapotrzebowania przed rozpoczęciem pobytu),
- zabiegi SPA dedykowane rowerzystom, do wyboru z poniższej listy\*:

**Drenaż limfatyczny mechaniczny kończyn górnych i dolnych.** Po intensywnym treningu poranek następnego dnia często jest przepełniony bólem. Spowodowane jest to nadwyrężeniem mięśni, stawów oraz przemianami metabolicznymi w mięśniach, zwłaszcza, gdy miały długą przerwę w treningach. Doskonałą odpowiedzią na te problemy jest system terapii uciskowej obręzków chłonnych pobudzający krążenie krwi i limfy, który stymuluje układ mięśniowy poprzez powtarzane kurczenie i rozciąganie.

Czas trwania zabiegu 30 minut.

**Masaż częściowy kręgosłupa.** Indywidualnie dobrany do wybranej partii, symptomów schorzenia i jego objawów. Terapeuta podczas zabiegu skupia się na zlokalizowaniu źródła i przyczyny bólu oraz skutecznej jego eliminacji. Działa na skórę, tkankę łączną, tkankę tłuszczową, zakończenia nerwowe w skórze oraz układ krwionośny i chłonny. Masaż leczniczy częściowy poprawia ukrwienie, polepsza odżywianie tkanek, eliminuje spięcia, przykurcze ścięgien i mięśni, przyspiesza również rozkład kwasu mlekowego w mięśniach, niwelując tzw. "zakwasy".

Czas trwania zabiegu 20 minut.

**Czarczi dotyk.** Odżywczy, relaksujący masaż na bazie podgrzanego, silnie regenerującego masła Shea, wytwarzanego z drzewa gatunku Maslosza Parka, który po całym dniu jazdy po górskich szlakach zapewni Ci chwilę wytchnienia i wspaniałe wyciszy.

Czas trwania zabiegu 20 minut.

\*przy pobycie

- 2-dniowym - 1 zabieg,
- 3-dniowym - 2 zabiegi,
- 4-dniowym - 3 zabiegi

#### **Ponadto specjalnie dla rowerzystów:**

- możliwość wypożyczenia i testowania rowerów marki **PEUGEOT**,
- korzystanie z przechowalni rowerów,
- torby na brudną odzież i buty dla powracających z tras rowerowych,
- możliwość zakupu bezpośrednio w recepcji hotelu biletów na **Kolej Gondolową SKI & SUN**, która działa również w okresie letnim i daje rowerzystom możliwość rozpoczęcia jazdy ze szczytu Stogu Izerskiego (przewóz roweru bez dodatkowych dopłat),
- **Bike Wash**, dostęp do miejsca, w którym można umyć rower,
- możliwość wypożyczenia suszarek do butów,
- kompleksowa informacja o Single Treck – kompleksie leśnych ścieżek rowerowych, ze zróżnicowanym stopniem poziomów trudności (4 poziomy).

#### **Dodatkowe atrakcje czekające na Państwa w trakcie pobytu:**

Specjalnie dla naszych Gości **ROWEROWA AKADEMIA COTTONINY** połączona z możliwością testowania najnowszych rowerów marki PEUGEOT. Prowadzona przez Adam Łukaszewskiego, profesjonalistę od 12 lat startującego w ekstremalnych zawodach rowerowych, który zabierze chętnych na szlaki rowerowe i podpowie jakie techniki jazdy stosować by jazda na rowerze w każdych warunkach i niezależnie od umiejętności była zawsze świetną zabawą. Najbliższa edycja **Rowerowe Otwarcie Wakacji** w terminie **28-30.06. 2013**.

- **Bezpłatna konsultacja kosmetyczna** dla każdej dorosłej osoby w trakcie której eksperci SPA wskażą najlepsze metody pielęgnacji cery i polecą najskuteczniejsze zabiegi dostępne w naszym unikalnym SPA menu.
- **Wyprawa na piknik**, którą polecamy wszystkim spragnionym kontaktu z naturą. Miejsce, w którym spędzą Państwo ten dzień będzie piękne i pełne zieleni. Wskażemy drogę na najbardziej urokliwą polanę oraz umożliwimy zakup kosza piknikowego wypełnionego zdrowymi owocami i warzywami. Zadbamy również o to, żeby w koszu znalazły się autorskie przysmaki Szefa Kuchni.
- **Słoneczna łąka**, wypoczynek w promieniach słońca. Wierzymy, że pogoda będzie prawdziwie letnia i promienie słoneczne pozwolą na błogi relaks. Wygodne leżaki rozstawione na otaczających Cottoninę trawnikach, zachęcać będą do leniwego spędzenia czasu.
- Pełne tajemnic **zabytkowe zamki i młyn** owiany legendą. Między innymi Zamek Czocha, Zamek Frydlant i Czarci Młyn sąsiadujący z Cottoniną.
- **Góry Izerskie** pełne oznakowanych szlaków turystycznych jak i całej sieci śródleśnych dróg i ścieżek, które pozwolą dotrzeć do tajemniczych i pięknych zakątków na górskich polanach, przełęczach i szczytach.

- **Spacery nordic walking** po okolicznych szlakach. Marsz z kijami to nie tylko przyjemność, ale również doskonała gimnastyka.

Wszystkim naszym Gościom chętnie pomożemy zaplanować i zorganizować spędzenie wolnego czasu.

### **Dostępne pobyty:**

#### 2-dniowy (1 nocleg)

Cena za osobę dorosłą w pokoju 2-os. - **230 zł**

Dziecko w wieku do 7 lat nocujące w łóżku rodziców - **Gratis\***

Dopłata do dziecka w wieku 8-18 lat śpiącego na dostawce - **100 zł \***

Dopłata do pokoju 1-os. - **85 zł**

#### 3-dniowy (2 noclegi)

Cena za osobę dorosłą w pokoju 2-os. - **454 zł**

Dziecko w wieku do 7 lat nocujące w łóżku rodziców - **Gratis\***

Dopłata do dziecka w wieku 8-18 lat śpiącego na dostawce - **200 zł \***

Dopłata do pokoju 1-os. - **170 zł**

#### 4-dniowy (3 noclegi)

Cena za osobę dorosłą w pokoju 2-os. - **655 zł**

Dziecko w wieku do 7 lat nocujące w łóżku rodziców - **Gratis\***

Dopłata do dziecka w wieku 8-18 lat śpiącego na dostawce - **300 zł \***

Dopłata do pokoju 1-os. - **255 zł**

\* Usługi dla dzieci w ramach pobytu: nocleg, śniadanie, obiadokolacja. Pobyt dzieci na wyżej określonych warunkach jest możliwy przy pobycie 2 osób dorosłych.

### **Dodatkowe informacje:**

- Doba pobytowa rozpoczyna się o godzinie 14:00, a kończy o godzinie 12:00 dnia następnego.
1. Ze względu na uzdrowiskowy charakter Świeradów-Zdroju, podczas pobytu, w recepcji hotelu zostanie pobrana opłata uzdrowiskowa w wysokości 2,70 zł za każdy dzień pobytu osoby dorosłej i dziecka. Opłata w całości przekazywana jest do Gminy Miejskiej Świeradów-Zdrój i służy rozwojowi uzdrowiskowych atrakcji miejscowości. Opłata pobierana jest w gotówce.