

# WELLNESS AFTEN

Form & Fritid inviterer til wellness aften for både kvinder og mænd og byder på en aften fuld af selvforkælelse og sanseoplevelser.

**DATO:** Fredag d. 1. marts 2024

**TID:** 18:30 – 22:15

**PRIS:** Kr. 325,-

**Køb din billet og book behandling online eller i receptionen senest d. 27. februar.**

## Medbring:

- Stort håndklæde til behandling
- Håndklæde til at sidde på i saunaen
- Badekåbe, hvis dette ønskes til brug i vores relaxområde

**Mulighed for tilkøb flere behandlinger på selve aftenen i det omfang, der er ledige tider. Pris kr. 130,- for ca. 30. min.**

## Inkl. i billetprisen:

- 1 behandling af ca. 30 minutters varighed.
- Let anretning, snacks og frugt.
- Drikkevarer kan tilkøbes.
- Saunagus m. overraskelser
- Mindfulness og Yoga
- Adgang til 25m bassin (28 grader)
- Adgang til varmvandsbassin (34 grader) med vandkanon, boblezone og massagedyser
- Adgang til lille sauna
- Hvil og hyggesnak i relaxområde

## PROGRAM

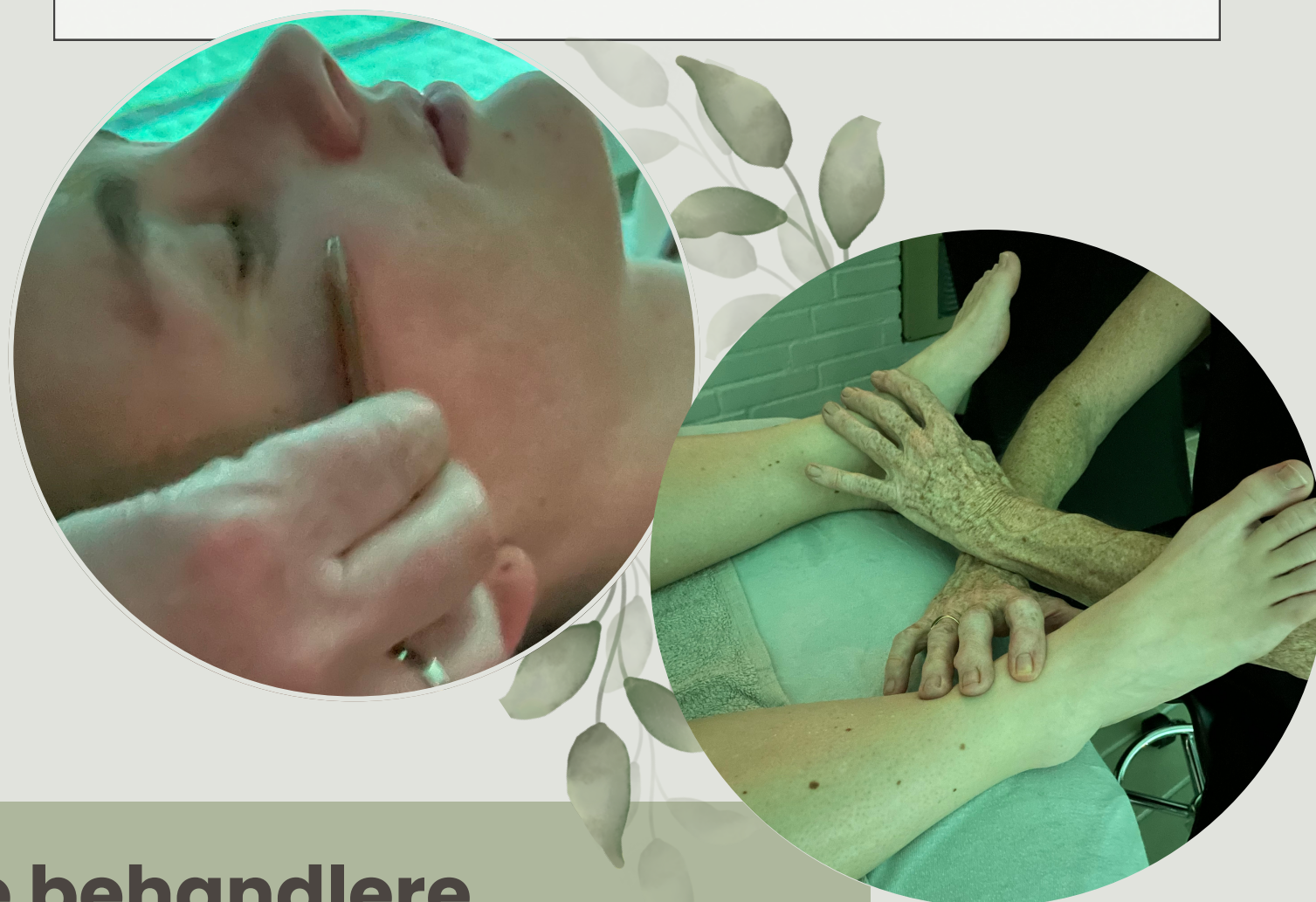
- **18:30**
  - Ankomst
- **18:45 – 19:00**
  - Velkomst
  - Kort præsentation af behandlere
- **19:00 – 19:30**
  - Mild gus (lille sauna)
  - Yoga (omkring varmvandsbassin)
  - Mindfulness (wellness sauna)
- **21:00 – 21:30**
  - Mindfulness (varmvandsbassin)

## Saunagus (wellness sauna)

- 20:00
- 20:15
- 20:30 inkl. saltpeeling
- 20:45
- 21:30 inkl. saltpeeling
- 21:45

(Ret til ændringer forbeholdes)

**Mød  
Naturaleza**



## Vælg mellem følgende behandlere

- Terapeutisk Massage v/ Valerii Bondaiiev
- Fysiologisk Massage v/ Frederik Madsen
- Rav Mads' Hus v/ Bjarne Pedersen
- Mølhede Zoneterapi v/ Ellen Hansen Rich
- Stjerneklunik for fodpleje og velvære v/ Katja
- Nittaya Massage & Spa v/ Nittaya
- Et liv i balance v/ Marianne Ølgod
- ClinicM v/ Maja Schmidt Poulsen
- Beauty & Wellness v/ Tina Zaar



Form & Fritid  
Nørre Nebel