

## SPA ETIKETTE OG SPA REGLAR

Av omsyn til hygiene og trivsel har vi følgjande reglar:

Du trenar med innesko og treningstøy i treningscenteret. Vi må ha fokus på hygiene. Du blir oppmoda om å tørke av apparata etter bruk. Utstyr til dette er i lokalet.

Du kan ikkje gå inn i Badehuset med utesko. Du brukar badebukse/badedrakt. Alle må dusje før ein tek fasilitetane i bruk. Vis omsyn.

Alt inntak av drikke i Badehuset skjer i spesielle plastglas. Medbrakt mat og drikke ikkje tillatt.

- Ei kvilestund

For den optimale SPA-opplevinga anbefalar vi deg å bruke god tid i Badehuset. Unn deg sjølv ei kvilestund i relaxom- rådet. Is-dusjen er meint som ei avkjøling mellom varmebe- handlingar i badstovene. Slik får du kroppen sin temperatur ned på normalt nivå og aukar blodsirkulasjonen. (OBS! ikkje anbefalt dersom du har høgt blodtrykk og/eller har hjarteproblem). I Badehuset bør du drikke mykje vatn, både før, under og etter aktivitetar og behandlingar. Det står alltid isvatn tilgjengelig.

Timebestilling og avbestilling:

Behandlingar må bestillast på førehand. Dette gjeld også om du har gåvekort. Ta kontakt med resepsjonen. Der- som du har allergi, problem med hjertet, høgt blodtrykk, brukar medisin eller er gravid, ber vi deg opplyse om det ved bestilling slik at vi får tilrettelagt for deg. Avbestilling kan seinast skje 24 timar før behandling. Etter dette må du likevel betale fullpris. Om du ikkje møter og ikkje har gjeve beskjed om dette, må du pårekne å måtte betale for den bestilte behandlinga.

Frammøte:

Vi anbefaler at du møter i god tid før behandlinga di. For maksimal utbytte av SPA-opplevinga kan du bruke dei an- dre SPA-fasilitetane i forkant av behandlingar. Av hygieniske årsakar ber vi deg alltid å dusje før kroppsbehandlingar og massasjar. Dette gjeld også før bading og opphald i badsto- ve-avdelinga.

Antrekk:

Det er obligatorisk med badetøy i Badehuset. Badekåpe er inkludert i SPAbehandlingar på 50, 80 og 110 minutt.

Dagbesøkande og hotellgjestar kan leige badekåpe i resepsjonen. Under behandlingar anbefalar vi deg å unngå å ligge med vått badetøy. Du får utlevert eingongstruse til bruk under innpakningar

SPA-terapeutane har god kunnskap om kropp, helse og velvære, spør dei gjerne om råd – for best utbytte av di SPA oppleving!

Ved brudd på reglement vil du bli vist vekk og kort kan bli inndratt.

GÅVEKORT kan kjøpast på:  
[www.nordfjord-hotell.no](http://www.nordfjord-hotell.no)

**NORDFJORD**  
HOTELL

Anlegget er ope kvar dag frå kl. 07.00–20.00 (22.00 i treningscenteret).  
(unnateke enkelte dagar ved høgtider om hotellet er stengt).

Ta kontakt pr. tlf 57 86 33 33 eller med epost til [booking@nordfjordhotell.no](mailto:booking@nordfjordhotell.no) for å reservere plass for behandlingar eller for grupper

MILJØMERKET



**BAD OG SPA**

# SPA - MENY

*Lån av badekåpe er inkludert på 50, 80, og 110 minutters behandlingar. Ved tinging av alle typar behandling får du fri tilgong til Badehuset med alle fasilitetar*

## HUDPLEIEBEHANDLINGAR

Oppfriskande ansiktskur kr. 545,-  
Med tilførsel av fukt og mineralar – 25 minutt (dame og herre).

Basis hudpleie kr. 960,-  
Med reins, djup peeling med damp, massasje og ansiktsmaske – 50 minutt.

Luksus hudpleie kr. 1370,-  
Med reins, djup peeling med damp, luksus aromaplasti/dobbeltmaske. Inkluderar spesial massasje for hand og rygg – 80 minutt.

## KLASSISK MASSAJE, AROMAMASSAJE ELLER KINESISK MASSAJE

KLASSISK ELLER AROMAMASSAJE  
– 25 minutt kr. 545,-  
– 50 minutt kr. 950,-  
– 80 minutt kr. 1365,-

KINESISK MASSAJE  
– 25 minutt kr. 545,-  
– 50 minutt kr. 950,-  
– 80 minutt kr. 1365,-

*Svært effektiv djupvevsmassasje. Terapeut brukar ulike massasje teknikkar som akupressur, stretching, knaing og stryking.*

LYMFEDRENASJE kr. 950,-  
Stimulanse av lymfesystemet ved hjelp av massasje teknik med lette trykk. Fjernar væskeansamlingar og løyser opp spenningar – 50 minutt.

HOT STONE MASSASJE kr. 1740,-  
Massasje med bruk av varme lavasteinar og olje – 80 minutt.

MASSASJE I ANSIKT OG/ELLER HOVUD kr. 545,-  
– 25 minutt.

## ORGANISK AROMAKUR, AROMAINNPAKNING

*Kroppsskrubb og innpakning*

Basis 50 minutt kr. 1365,-  
+ Hydrobad 80 minutt kr. 1740,-  
+ Massasje 110 minutt kr. 2115,-

LAVENDEL DREAM, INNPAKNING kr. 1615,-  
*Kroppsskrubb, lett massasje med lavendelolje, nakne og fotmassasje - 80 minutt.*

## THALASSO ALGEKUR, INNPAKNING

*Detox kur. Verkar stimulerande og rensar kroppen for avfallsstoff*

– 50 minutt kr. 1365,-  
– 80 minutt kr. 1740,-  
– 110 minutt kr. 2115,-

## UNGARSK KUR – VARM KROPPSINNPAKNING MED EKTE

### UNGARSK MOOR MUD

*Moor Mud er eit reint naturprodukt frå Ungarn. Leira har peelande effekt, mjukar opp stive musklar og ledd, reingjer huda og tilfører god fukt*

– 50 minutt kr. 1240,-  
– 80 minutt kr. 1615,-  
– 110 minutt kr. 1990,-

SAUNA BODY MASK, INNPAKNING kr. 1740,-

Mild eksfolierande kroppsmaske, skrubb, body mask og massasje – 80 minutt.

SNART MAMMA kr. 1490,-  
Kroppsskrubb, spesialmassasje av føter, ansikt og hodebunn, inkludert eksklusiv ansiktsbehandling – 80 minutt.

LUKSUSDAG I BADEHUSET kr. 3125,-  
Skrubb, hydroterapi bad, kroppsmassasje og aromainnpakning. Ansiktsbehandling. Servering av frukt og lunsj.

## FOTPLEIE

FOTPLEIE kr. 820,-  
Med avslappende fotbad, fjerning av hard hud, filing av neglar, stell av negleband og tilføring av fukt – 50 minutt.

FOTPLEIE LUKSUS kr. 1100,-  
Med ekstra fot- og leggmassasje i tillegg til skrubb av føtene – 80minutt.

## PRISAR OG PAKKAR

Dag-SPA (drop in) inkl. handkle og dusj-såpe kr. 295,-

Ekstra handkle kr. 25,-

Leige badekåpe kr. 60,-

Månadskort kr. 990,-

Halvårskort kr. 3500,-

Årskort kr. 5250,-

(Partner/ektefelle halv pris på

årskort ved kjøp samtidig)

Om du har års-halvår- eller månadskort får du ulike fordelar. M.a. på behandling.

For privat arrangement, grupper m.m. ta kontakt for pristillbod.