



# BOUTIQUE WELLNESS



Tri Studničky

ADULT FRIENDLY HOTEL  
JASNÁ



## VÍTAJTE V BOUTIQUE WELLNESS TRI STUDNICKY

Útočisko ďaleko od chaosu tohto sveta. Voňavá horšká pláž, kde vládne ticho, pokoj, jedinečné vône prírody a žblnkot potôčika na potešenie vašich zmyslov. V presvedčení, že okolie prispieva k nášmu stavu mysle, dôraz na dizajn wellness centra vytvára pocit pokoja. Štýlové, elegantné a pokojné wellness situované v nádhernej prírode vyzýva na cestu objavovania.



## WELCOME TO BOUTIQUE WELLNESS TRI STUDNICKY

Retreat from the chaos of the world. Fragrant mountain beach filled with peace, unique nature scents and murmur of creek to delight your senses. In the belief that our surroundings contribute to our state of mind, emphasis was placed on the design of the wellness centre to cultivate a sense of tranquility. Stylish, elegant and peaceful, the Boutique Wellness centre located in divine nature invites you on a journey of discovery.





## VYBAVENIE WELLNESS / WELLNESS FACILITIES

### VNÚTORNÝ A VONKAJŠÍ VÍRIVÝ BAZÉN

Kapacita: 4 - 6 osôb  
Teplota: 36 - 38 °C  
Účinky: uvoľnenie, prekrvenie a hydromasáž tela

### INDOOR & OUTDOOR JACUZZI

Capacity: 4 - 6 persons  
Temp.: 36 - 38 °C  
Effects: relaxation, improve blood circulation

### FÍNSKA SAUNA

Odporúčaný čas: max. 15 min  
Teplota: 90 - 100 °C  
Vlhkosť vzduchu: 15 - 25 %  
Účinky: relaxačné, regeneračné, posilnenie imunitného systému, prevencia proti chorobám z nachladnutia. Nedoporučuje sa: pri srdcových ochoreniach, stavoch po infarkte, vysokom krvnom tlaku, akútnych infekčných ochoreniach, veku nad 70 rokov a osobám pod vplyvom alkoholu alebo iných omamných látok.

### FINNISH SAUNA

Recommended duration: max 15 min  
Temp. 90 - 100 °C Air humidity: 15 - 25 %  
Effects: relaxing, immunity strengthening, prevention from communicable diseases. Not recommended: for people with heart diseases, people having suffered the heart attack, high blood pressure, acute infectious diseases, for people over 70 years of age and for alcohol and drugs intoxicated people.

### PARNÁ SAUNA - AROMATERAPIA

Odporúčaný čas: 10 - 20 min  
Teplota: 50 - 60 °C  
Vlhkosť vzduchu: 95 - 100 %  
Účinky: detoxikácia, posilnenie imunitného systému, naparovanie horných dýchacích ciest.

### STEAM SAUNA - AROMATHERAPY

Recommended duration: 10 - 20 min  
Temp. 50 - 60 °C  
Air humidity: 95 - 100 %  
Effects: detoxication, immunity strenghtening, upper respiratory tract inhalation.

### INFRASAUNA

Odporúčaný čas: 45 min  
Teplota: 45 - 55 °C  
Účinky: čistenie tukových buniek, znižovanie hmotnosti, detoxikačné a omladzujúce účinky, posilnenie kardiovaskulárneho systému, pomoc pri liečbe svalových kŕčov.

### INFRA-RED SAUNA

Recommended duration: 45 min  
Temperature: 45 - 55 °C  
Effects: fat cell cleansing, weight reduction, detoxification, rejuvenation, cardiovascular system boost, muscle cramp relief

# WELLNESS ETIKETA

## WELLNESS ETIQUETTE



Boutique Wellness je relaxačným miestom, preto vás prosíme, aby ste si počas pobytu vypli mobilné telefóny. Prosím, rešpektujte právo všetkých hostí na ich súkromie a pokoj. Váš komfort a bezpečnosť je našou najväčšou starostlivosťou a prioritou.

Boutique Wellness is a relaxation place, therefore we kindly ask you to switch off your mobile phones during your visit. Please respect the peace and privacy of all guests. Your comfort and safety is our biggest concern and priority.

### POŽIADAVKY TÝKAJÚCE SA VEKU

Vstup do wellness centra a na wellness ošetrovania je určený pre osoby staršie ako 15 rokov.

### AGE REQUIREMENTS

Wellness centre saunas, whirlpools and treatments are meant for clients over 15 years.

### POŽIADAVKY TÝKAJÚCE SA ZDRAVOTNÉHO STAVU

Prosím informujte nás o akýchkoľvek zdravotných požiadavkách, alergiách alebo zraneniacach, ktoré by mohli mať vplyv na poskytované služby, keď robíte rezerváciu na procedúry. Naše wellness si vyhradzuje právo odmietnuť výkonanie ošetrovania alebo navrhnuť alternatívne ošetrovanie, ak sa vyskytnú kontraindikácie. Väčšina procedúr nie je vhodná pre tehotné ženy a maloleté deti.

### HEALTH CONDITION REQUIREMENTS

When making a reservation please inform us about any health requirements, allergies or injuries which might affect the services provided. The wellness reserves the right to refuse treatment or suggest alternative treatment if any contraindications occur. The majority of treatment procedures are not suitable for pregnant women and small children.

### ČISTOTA

Pri dodržiavaní našich záväzkov týkajúcich sa čistoty, bezpečnosti a hygieny sú všetky textilie sterilné a vymieňané po každej procedúre. Prosíme vás vždy sa osprchujte pred použitím bazénov alebo sáun a pred procedúrami. Župan a papučky by ste mali nosiť v priestoroch wellness. Prosím odhadzujte všetky použité uteráky, plachty do zbernych košov. Počas saunovania (v súčej saune) používajte plachtu na to určenú.

### CLEANLINESS

Thanks to our commitment to cleanliness, safety and hygiene all textiles are sterile and changed after every treatment procedure. Please take shower before using the pools or saunas and before the treatment procedures. Bathrobe and slippers should be worn within the wellness premises. Please leave all used towels and

sheets in the laundry baskets. When in dry sauna use a sheet for that purpose.

### NEHODY ALEBO ZRANENIA

Boutique Wellness nenesie zodpovednosť za akúkoľvek nehodu alebo zranenie člena alebo hosta.

### ACCIDENTS OR INJURIES

Boutique Wellness does not bear the responsibility for any accident or injury of a member or guest.

### OBMEDZENIA

Fajčenie je príne zakázané. Používať kamery a fotoaparáty je príne zakázané vo všetkých priestoroch.

### RESTRICTIONS

Smoking and using of cameras is strictly forbidden in all premises.

### USPOKOJENIE VAŠICH POTRIEBOV

Na recepcii vám veľmi rádi pomôžeme vypracovať váš osobný wellness program. Prosíme, prieťte najmenej 30 minút pred vašou procedúrou, aby ste sa mohli oboznámiť s priestormi wellness, osprchovať sa pred telovými procedúrami a vychutnať si šálku čaju.

### SATISFYING YOUR NEEDS

We are very pleased to assist you in designing your personal wellness programme at our reception desk. Please arrive at least 30 minutes before your treatment procedure, so that you can familiarise yourself with wellness premises, take shower before body procedures and savour a cup of tea.

### POSTUP PRI ZRUŠENÍ REZERVÁCIE

Prosíme, upozornite nás deň vopred na číslo tel. kl. 000 alebo 105, ak musíte zrušiť alebo zmeniť akúkoľvek z procedúr. V prípade neupozornenia deň vopred, budete musieť zaplatiť plnú sumu za neúčasť alebo omeškanie na rezervovanú procedúru.

## HOW TO CANCEL RESERVATION

Please notify us one day in advance on the telephone extention number 000 or 105 if you have to cancel or change any of the treatment procedures. In case you do not notify us one day in advance you will have to pay the full amount for not showing or being late for the reserved procedure.

## NESKORÉ PRÍCHODY

Je nám ľúto, že nie je možné predĺžiť plánovanú dĺžku vášho ošetroania. Ak prídete neskôr, než bolo plánované, procedúra bude zodpovedajúco skrátená bez nároku na uplatnenie si zľavy. V prípade, ak meškáte a nie je dostatok času na dokončenie ošetroenia, bude vám zaúčtované ošetroenie, resp. procedúra v plnej výške.

## LATE ARRIVALS

We are sorry that it is not possible to extend planned duration of your treatment. If you arrive later than planned, the treatment procedure will be shortened accordingly with no entitlement to price reduction. In case the client is late and there is not enough time to complete the treatment, full amount will be charged for this treatment procedure.

## PRÍPRAVA NA VAŠE PROCEDÚRY

Odporučame vám, aby ste si neholiли telo tesne pred peelingovým ošetroním; aj v prípade, ak máte popálenie od slnka, aby ste tento typ wellness ošetroní neabsolvovali. Mužom odporučame, aby sa pred pleťovými ošetroníami oholiли. Pitie alkoholu a kávy obmedzte na minimum. Väčšina telových procedúr sa vykonáva bez oblečenia. Váš terapeut vám poskytne súkromie na prezlečenie, poskytne vám jednorazovú spodnú bielizeň a počas ošetroenia budete prikryti uteákmi, ktoré budú zakrývať všetky časti tela, ktoré nebudú práve ošetrované.

## PREPARING FOR YOUR TREATMENT PROCEDURES

We do not recommend you to shave the body immediately before the peeling treatment. Also if you are sunburned it is not advisable to undergo this type of wellness treatment. For men it is recommended to shave before skin treatments. Minimise consumption of alcohol and coffee. The majority of body treatment procedures are performed with no clothes on. Your therapist will provide you with the privacy to change and single-use underwear; all parts of the body not being treated at the moment will be covered with towels during the treatment.

## ČO NOSIŤ OBLEČENÉ

Poskytneme vám skrinku na osobné veci. Pred vašou procedúrou (ak si to vyžaduje) vám váš terapeut poskytne jednorazovú spodnú bielizeň.

## WHAT TO WEAR

We will provide you with a locker for your personal belongings. Your therapist will provide you with single-use underwear before your treatment procedure (if required).

## STRATA ALEBO POŠKODENIE

Ospravedlňujeme sa, že nemôžeme niesť zodpovednosť za akúkolvek stratu alebo poškodenie osobných vecí. Odporúčame, aby ste si cennosti nechávali v trezore vo vašej hotelovej izbe, prípadne v trezore na hotelovej recepcii, takisto aj kľúče od hotelových izieb nechávajte odložené iba na hlavnej recepcii hotela.

## LOSS OR DAMAGE

We apologise that we cannot bear the responsibility for any loss or damage to the personal belongings. We recommend you to keep the valuables in your hotel room safe or hotel reception safe. Similarly, leave your hotel room keys only at the main hotel reception desk.

## Wellness SHOP

Náš wellness obchod má v zásobe exkluzívne kozmetické výrobky pre vašu dennú starostlosť, ako aj wellness doplnky a darčeky.

## Wellness SHOP

Our wellness shop has in stock exclusive cosmetic products for your daily care as well as wellness accessories and gifts.

Vstup do Boutique Wellness centra je pre ubytovaných hostí v cene ubytovania, v čase otváracích hodín. Ide o jednorazový vstup denne na maximálne 2 hodiny do wellness. Každý ďalší vstup do wellness je spoplatnený vid' cenník. Vstup do wellness zahŕňa jacuzzi a sauny.

Rate for accommodation includes entry to the Boutique Wellness centre during the opening hours. It is a daily single entry for maximum of 2 hours in the wellness. Each additional entrance to the wellness centre is charged according to price list. Single entry to the wellness includes jacuzzis and saunas.





# Tri Studničky

ADULT FRIENDLY HOTEL  
JASNÁ

Hotel Tri Studničky

Demänovská Dolina 5, 031 01 Liptovský Mikuláš 1, Slovakia | Wellness reception: tel: +421 44 547 8105

Hotel reception: tel.: +421 44 547 8000-2 | e-mail: info@tristudnicky.sk

**[www.tmrhotels.sk](http://www.tmrhotels.sk)**

