

Saunagus Februar 2012

Mandag	Aktivitet	Gusmester
10.30 - 11.30	Gus & Kultur	Henriette Andersen
12.00 - 12.30	50+ Gus	Signe Birkedal
18.30 - 19.30	FreeStyle Gus	Camilla L.Thorn
Tirsdag	Aktivitet	Gusmester
08.30 – 09.00	Warm Well-come	Louise Bruun
18.30 – 19.30	FreeStyle Gus	Sigrid Nielsby
Onsdag	Aktivitet	Gusmester
09.00 - 10.00	FreeStyle Gus	Louise Bruun
18.30 – 19.30	FreeStyle Gus	Julie Breuning
Torsdag	Aktivitet	Gusmester
10.30 - 11.30	Sauna & Stretch	Sandra Cardichon
12.00 – 12.30	Water Stretch	Sandra Cardichon
18.30 – 19.30	Tema Spa	Elisabeth Nielsen
Fredag	Aktivitet	Gusmester
11.00 - 12.00	Öko Gus	Sandra Rajita
17.30 - 18.30	FreeStyle Gus	S. Toft / Signe Birkedal
Lørdag	Aktivitet	Gusmester
12.00 – 13.00	FreeStyle Gus	Camilla Thorn
16.00 – 17.00	FreeStyle Gus	Sigrid Nielsby / Trine L.
Søndag	Aktivitet	Gusmester
11.00 – 12.00	Brunchgus (i lige uger)	Trine L./ Camilla Thorn
16.00 - 17.00	FreeStyle Gus	S. Toft / Sigrid Nielsby

Saunagus beskrivelser

FreeStyle Gus:

En "ægte" saunagus, der for alvor sætter skub i udrensningen og øger stofskiftet. Her kører vi tre sessioner i saunaen med varierende tema efterfulgt af krops- eller ansigtspleje i dampbadet.

Gus & Kultur: Til denne gus lader vi os inspirere af forskellige badekulturer så som tyrkisk, finsk, romersk bad mv. Gus & Kultur vil have varierende badetema fra uge til uge og lade krop og sanser henledes til tidligere tider gennem særlige sauna ritualer blandet med kropspleje og historiefortælling.

Warm Well-come: De morgenfriske mødes i Well-come kl. 8 - hvorefter turen går til et hurtigt dyp i de friske bølger i Tubprg Havn. Efterfølgende kickstarter Louise dagen i den varme sauna. En genial start på en ny og dejlig dag! Obs: Svømmeturen er frivillig.

Sauna & Stretch: Her benytter vi os af varmen i saunaen til enkelte blide forløsende stræk og veksler mellem dybere stræk på yogamatte i spa loungen. Dine chakraer bliver rensset gennem musikken og den ro og meditative tilstand den skaber i krop og sjæl.

Water Stretch: En unik mulighed for at kombinere den varme temperatur i poolen, med stræk der åbner vores muskler. Den lethed der er ved at være i vandet, giver os netop muligheden for at kunne lave nogle meget dybdegående stræk og styrke vores balance.

Tema Spa: Saunagus med varierende tema..

50+ Gus: En blid saunagus á to omgange med fokus på afslapning og velvære. Denne gus er særligt henvendt til alle i alderen 50+.

Öko Gus:

Til denne gus går vi mere i dybden omkring urter, frugter, grøntsager, blomster, og æteriske olier i hud- og kropspleje. Når det kan lade sig gøre, bruger vi ingredienser direkte fra baghaven og fra den skandinaviske natur!

Brunchgus: 1 time afslapning deluxe i vores spa faciliteter med efterfølgende lækker brunch i café OVSA. Det gennemgående tema er BRUNCH. Dette opleves b.la. i krops- og ansigtspleje i dampbadet med brug af produkter så som yoghurt, kaffe, honning og frugt. God appetit!

Spa-medlem: Gratis adgang til alle saunagus holdaktiviteter dog ikke brunch- og spa event.

Fitness-medlem: Kr. 199,- Inkluderer spa og saunagus. Brunchgus er ikke inkluderet.

IKKE-medlem: Kr. 399,- Inkluderer fri træning, spa og saunagus (ved ledige pladser)

Brunchgus: IKKE-medlem 399 kr. Fitness- medlem 299 kr. Spa medlem 199 kr.