

Kopaonik 2015

SPINA WELLNESS PAKET / *Rehab program za zdraviju kičmu*

Grand Hotel & Spa**** / Apartments Konaci****

Važi u periodu 12.04 – 22.11.2015.

Život savremenog čoveka umnogome se promenio i nametnuo potrebu da zdravo telo i zdrav život održavamo uz pažljivo kreirane i stručno nadzirane zdravstvene programe. U saradnji sa Poliklinikom Centar Plus iz Beograda osmišljen je rehabilitacioni SPINA WELLNESS paket koji se organizuje na Kopaoniku od aprila do novembra meseca.

Usled statičkih poremećaja kičma trpi stalno neravnomerno opterećenje koje ubrzava razvoj degenerativnih promena zbog stalnog pritiska u pojedinim delovima pokretnog kičmenog segmenta. Zato posledice lošeg držanja dugoročno mogu biti štetne i isto tako teške kao i posledice povrede. U odrasloj dobi bol u leđima može biti uzrokovan dugotrajnim sedenjem u pogrešnom, nefiziološkom položaju, koje neke osobe usvoje, a nisu svesne da to može biti uzrok bola u leđima. Ono čemu obraćamo malo pažnje jesu faset zgloboći, jer su pokreti kičme određeni ovim strukturama, ligamentarnim ograničenjima i neuromuskularnim strukturama. Da bi se omogućili bezbolni, slobodni pokreti dnevnih aktivnosti ova se ograničenja moraju poštovati. Iz svega ovoga sledi zaključak da "pogrešna biomehanika" pri radu ili sportu i rekreaciji može da dovede do bola ili "da povredi leđa". Zato uvek treba ponoviti koliko je bitno reagovati na prvi atak bola. Nekada se samo radom kiropraktora može izbeći pravi, ozbiljan problem, jer se kiropraktika radi i preventivno.

Paket je fokusiran i na nekoliko ozbiljnijih a vrlo čestih problema sa kičmenim stubom: diksus hernia, spondiloza, lumbago, bol u vratnom delu kičme ili bol u grudnom delu kičme. Program je individualno prilagođen svakom pojedincu, odnosno njegovom zdravstvenom stanju i problemu zbog kog se prijavljuje na SPINA WELLNESS PAKET.

Svaki od učesnika paketa će imati opciju određivanja individualno prilagođenog programa zdrave ishrane koja će imati dugoročniji pozitivan uticaj telesno stanje, i obezbediti dugoročniji efekat na održavanje rezultata koji su postignuti terapijama i vežbama u okviru paketa.

DECA I MLAĐE GENERACIJE:

Pregled i korekcije kod dece mogu i treba da počnu od trenutka uspostavljanja šeme hoda i da se po potrebi nastave u svim starosnim kategorijama. Korektivne metode u ranom pedijatrijskom uzrastu deluju odmah na postojeći disbalans, ali i preventivno na izuzetno veliki broj mogućih razvojnih inflamatornih i deformantnih stanja. Kao što je neophodno korigovati ustanovljene ispade, tako je neophodno ispratiti proces stabilizacije onih delova kinetičkog lanca kod kojih je nastao disbalans. To je naročito bitno u tom uzrastu, kada su i efekti korekcije trajnog karaktera.

PROMO PONUDA za pakete potvrđene u toku APRILA I MAJA 2015 –
dodatnih 15% POPUSTA NA CENE IZ PONUDE

Cene su date u EUR za paket 8 noći, sa ili bez uključenog SPINA WELLNESS paketa.

Smene 8 noći PETAK / SUBOTA

KON ACI	1/2 i 1/3 studio - odrasla osoba	1/1 studio	CHD 7-12	CHD 2-7
	SPINA WELLNESS PAKET na bazi NAJMA STUDIA			
	€ 483	€ 590	€ 295	/
	NAJAM STUDIA bez SPINA programa			
	€ 107	€ 213	€ 107	€ 107

Doplata za FB uslugu ishrane u hotelu Grand – ADL - 145 EUR po osobi za paket; CHD 7-12 – 100 EUR za paket; CHD 2-7 GRATIS

GRA ND PERI OD PRO LEĆE / JESE N	1/2 soba - odrasla osoba	treća odrasla osoba u 1/3 sobi	CHD 7-12 sopstveni ležaj	CHD 7-12 deli ležaj	CHD 2-7 sopstveni ležaj	CHD 2-7 deli ležaj	1/1 soba
	SPINA WELLNESS PAKET NA BAZI FB (pun pansion)						
	€ 811	€ 736	€ 406	€ 188	/	/	€ 866
	SMEŠTAJ FB bez SPINA programa						
	€ 435	€ 510	€ 217	GRATIS	€ 217	GRATIS	€ 510

Termin proleće/jesen- 12.04-30.06.2015 / 01.09-22.11.2015. Cene u hotelu Grand date su za noćenje u standardnim sobama hotela

GRA ND LET O	1/2 soba - odrasla osoba	treća odrasla osoba u 1/3 sobi	CHD 7-12 sopstveni ležaj	CHD 7-12 deli ležaj	CHD 2-7 sopstveni ležaj	CHD 2-7 deli ležaj	1/1 soba
	SPINA WELLNESS PAKET NA BAZI FB (pun pansion)						
	€ 840	€ 760	€ 420	€ 188	/	/	€ 921
	SMEŠTAJ FB bez SPINA programa						
	€ 464	€ 383	€ 232	GRATIS	€ 232	GRATIS	€ 544

Termin leto- - 01.07-31.08.2015. Cene u hotelu Grand date su za noćenje u standardnim sobama hotela

Doplate:

- GRAND HOTEL & SPA**** : Doplata za Family sobu - 10% na cenu paketa
- APARTMENTS KONACI****: Doplata za ishranu na bazi punog pansionsa (ishrana se služi u hotelu Grand) - ADL - 145 EUR po osobi za paket; CHD 7-12 – 100 EUR za paket; CHD 2-7 GRATIS

Cena paketa uključuje:

- 1) Smeštaj na bazi odabrane usluge za 8 noćenja u odabranom tipu smeštaja (usluga pun pansion u Hotelu Grand organizuje se po principu švedskog stola ukoliko u hotelu boravi više od 20 osoba; set meni ukoliko u hotelu boravi manje od 20 gostiju) * U periodu od 01.07-31.08.2015. svake srede i petka od 17.00-20.00h večera se organizuje na terasi a la carte restorana Garden - roštilj, OPEN BAR (bezalkoholni napici)
- 1) Korišćenje sadržaja Spa & Wellness centra Grand Hotela na 1.800m2: zatvoreni bazen dimenzija 18x9m, svlačionica (ormarić, bade mantil, papuče, peškir), Sauna svet – infrared sauna, finska sauna, ruska banja,

parno kupatilo, slano-ledena pećina, kneipp, tepidarium, tropske kiše, bazen i jacuzzi na otvorenom (važi za sve goste SPINA WELLNESS paketa)

- l Pool party subotom od 13.00-15.00h; *OPEN BAR* - bezalkoholni napici (važi u periodu 01.07-31.08.2014.) – važi isključivo za goste hotela Grand
- l Hotelsko osiguranje (važi isključivo za goste hotela Grand)
- l Wi-Fi
- l PDV
- l **SPINA WELLNESS PAKET :**

- ♣ pregled lekara
- ♣ fizikalna terapija prema pregledu x 7 dana
- ♣ masaže x 7 dana (30 minuta)
- ♣ kinezi terapija (vežbe u sali) x 7 dana
- ♣ svaki dan bazen uz savete za plivanje ili kretanje u vodi
- ♣ individualno teretana po potrebi
- ♣ 3 x kiropraktika i kontrola lekara

Cena ne uključuje:

- o Ako je smeštaj u hotelu GRAND:
 - ♣ Boravišnu taksu - plaćanje avansno prilikom rezervacije
 - Odrasli plaćaju boravišnu taksu 100.00 RSD (1.00 €) po osobi po noći
 - Deca 7 -15 plaćaju boravišnu taksu 50.00 RSD (0.50 €) po osobi po noći
 - Deca 2 - 7 ne plaćaju boravišnu taksu
- o Ako je smeštaj u apartmanima KONACI:
 - ♣ Boravišnu taksu i osiguranje - plaćanje avansno prilikom rezervacije
 - Odrasli plaćaju boravišnu taksu 100.00 RSD (1.00 €) po osobi po noći i osiguranje 70.00 RSD (0.70 €) po osobi po noći;
 - Deca 7 -15 plaćaju boravišnu taksu 50.00 RSD (0.50 €) po osobi po noći i osiguranje 70.00 RSD (0.70 €) po osobi po noći;
 - Deca 2 - 7 plaćaju samo osiguranje 70.00 RSD (0.70 €) po osobi po noći.
- o Transfer do / od Kopaonika

Dodatne ponude tokom boravka:

- Dopлата za **HRONO nutricionistički kamp** u toku boravka u hotelima na Kopaoniku:
 - o Grand Hotel & Spa – ADL 220 eur; CHD 7-12 – 180 EUR, CHD 2-7 - GRATIS
 - o Apartments Konaci, ukoliko imate uplaćen najam studia/apartmana – ADL 348 eur; CHD 7-12 – 270 EUR, CHD 2-7 - GRATIS
 - o Apartments Konaci, ukoliko imate uplaćenu uslugu pun pansion – ADL 220 eur; CHD 7-12 – 180 EUR, CHD 2-7 - GRATIS
 - ♣ *Za više detalja o HRONO nutricionističkom kampu kontaktirajte prodajnu službu MK Mountain Resort, ili posetite web stranicu www.mkresort.com*

Napomene o SPINA WELLNESS paketu:

PRIJAVA LEKARU: Pre potvrde termina SPINA WELLNESS paketa potrebno je e-mejlom poslati popunjenu prijavu lekaru – Medicinski upitnik, uz medicinsku dokumentaciju gosta. Prijava je propratni dokument ove ponude. Nakon konsultacije uz odobrenje lekara paket može biti potvrđen od strane hotela gostu.

Minimum prijavljenih osoba za realizaciju paketa je **5 osoba**. Organizator kampa zadržava pravo da u slučaju nedovoljnog broja prijavljenih osoba otkáže program paketa, modifikuje program i cene za traženi datum, ili predloži gostu realizaciju paketa u drugim terminima, najkasnije do 14 dana pre početka kampa.

Krajnji rok za prijavu za SPINA WELLNESS paket je 30 dana pre datuma boravka, a rok za potvrdu paketa i uplatu je 15 dana pre dolaska gosta.

Uslovi plaćanja:

- Uplata akontacije od 50% u roku od 2 dana nakon izdavanja profakture ostatak najkasnije 7 dana pre dolaska. U slučaju nepoštovanja roka, MK Mountain Resort zadržava pravo da gostu obezbedi smeštaj u drugom smeštajnom objektu iste kategorije.
- Način plaćanja u zemlji: plaćanje se vrši u dinarskoj protivvrednosti po prodajnom kursu Societe Generale Srbija AD Beograd, za efektivu na dan plaćanja
 - na tekući račun kompanije MK Mountain Resort
 - platnom karticom na recepciji hotela (Master, Maestro, Visa, Visa Electron, Dina Card, American Express)
- Način plaćanja iz inostranstva:
 - uplatom na devizni račun kompanije MK Mountain Resort iz inostranstva; bankarski troškovi idu na teret uplatioca, u suprotnom, troškovi će biti naplaćeni na recepciji hotela u dinarskoj protivvrednosti po prodajnom kursu Societe Generale Srbija AD Beograd, za efektivu na dan plaćanja
 - platnom karticom (Master, Maestro, Visa, Visa Electron, Dina Card, American Express)
- U slučaju promena na monetarnom tržištu MK Mountain Resort zadržava pravo korekcije cena
- Cena je garantovana samo za uplatu kompletnog iznosa. U suprotnom garantovan je samo iznos akontacije, ostatak je podložan promeni.

Uslovi otkaza i promene termina rezervacije:

Rezervacija smeštaja koja je uplaćena u celosti, važi do 23.59h na dan dolaska.

Otkaz ili promena termina rezervacije može biti dostavljen u pisanoj formi samo na mail: info@mkresort.com

Datum pismenog otkaza predstavlja osnov za obračun naknade, izražene procentualno u odnosu na ukupnu cenu smeštaja ili paketa, i to:

- 30% ukupne vrednosti rezervacije biće naplaćeno ako se rezervacija otkáže ili promeni termin od 15 do 10 dana pre početka usluge;
- 50% ukupne vrednosti rezervacije biće naplaćeno ako se rezervacija otkáže ili promeni termin 9 do 6 dana pre početka usluge;
- 80% ukupne vrednosti rezervacije biće naplaćeno ako se rezervacija otkáže ili promeni termin 5 do 3 dana pre početka usluge;
- 100% ukupne vrednosti rezervacije biće naplaćeno ako se rezervacija otkáže ili promeni termin 3 do 0 dana pre početka usluge ili u toku trajanja usluge ili u slučaju nepojavljivanja gosta u hotelu.

Ukoliko gost napusti hotel pre rezervisanog datuma odlaska, MK Mountain Resort zadržava sredstva za neiskorišćeni

deo boravka.

Cenovnik 1, Beograd, 01.01.2015.

MK Mountain Resort • Bul.Despota Stefana 101, lokal 1 • 11000 Beograd • Srbija

Prodaja i marketing

Tel + 381 11 655 75 85

Tel + 381 11 655 75 86

Tel + 381 11 655 75 88

Fax + 381 11 328 47 75

info@mkresort.com

www.mkresort.com

OPIS GRAND HOTEL & SPA** I APARTMENTS KONACI**** SMEŠTAJNOG KAPACITETA I DRUGIH HOTELSKIH SADRŽAJA MOŽETE preuzeti sa web stranice www.mkresort.com**