

WELLNESS VILA ROVA



HR
DE
IT
ENG

Wellness spa menu



Europska unija
Ulaganje u budućnost

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog fonda za regionalni razvoj.
Sadržaj ovog materijala isključiva je odgovornost Ugostiteljstvo i trgovina "Rova".



Rova masaže

ROVA RELAX

Ova masaža koristi prirodna topla ulja i tretira tijelo u potpunosti kako bi opustila Vaša osjetila i uklonila stres. Pokreti su spori i nježni da bi se postigla duboka fizička i psihička relaksacija. Relax masaža smanjuje napetosti i ima pozitivan učinak na cirkulaciju i revitalizaciju tijela.

ROVA SPORT

Tehnika masaže koja se obično koristi prije ili poslije sportskih aktivnosti. Svrha ove masaže je da Vas pripremi za sportsku aktivnost i umanju mogućnost povreda ili nakon sportskih aktivnosti pomogne pri uklanjanju zamora, smanji mišićnu napetost i doprinese boljoj fleksibilnosti.

ROVA MEDICINSKA – DEEP TISSUE

Masaža kojom stimulacijom određenih zona na tijelu, refleksnim putem stimuliramo cijelo tijelo. Pobuđuje snagu regeneracije i smanjuje posljedice stresa. Rezultat ove masaže je na psihičkom i fizičkom nivou. Opušta mišiće, stimulira metabolizam, smanjuje bolove u vratu i leđima. Celulit nije ništa novo, ali ROVA deep tissue je ROVA put u borbi za bolji izgled i zadovoljstvo. U masaži više vremena se posvećuje bolnim dijelovima tijela i konkretnoj problematici.

ROVA LIMFNA DRENAŽA ZA NOGE

Vrlo nježna masaža koja laganim i sporim pokretima pomaže pri uklanjanju suvišne tekućine i toksina, te na taj način nestaje osjećaj natečenih nogu i bolnih stopala.

ROVA MASAŽA STOPALA

Pravilna masaža stopala ima pozitivne učinke na cijelo tijelo. Ova masaža će biti potpuni relaksirajući doživljaj i razbuditi sva vaša osjetila.

ROVA PARCIJALNA MASAŽA

Parcijalna masaža tijela, leđa, ili nogu, ovisno o željama klijenta, individualno je prilagođena konkretnoj problematici u trajanju od 30 minuta.

ROVA ANTICELULITNA MASAŽA

Masaža koja je sastavni dio anti-celulitnog tretmana tijela, za postizanje željenih rezultata neće biti dovoljna samo jedna masaža. Naši Spa terapeuti prilagodit će se Vašim potrebama i znati učiniti ono što je najbolje za Vas kako bi vaše tijelo ponovno dobilo ili samo zadržalo mladenačku figuru.

ROVA HOLISTIČKA MASAŽA

Kombinacija masažnih tehnika bazirana na holističkom principu individualno je prilagođena kako bi Vam pružila maksimalan užitak i relaksaciju. Poseban ambijent, glazba i stručnost fizioterapeuta, garantirano će Vam pružiti nezaboravan doživljaj. Naša preporuka za Vas!

ROVA LOMI LOMI

Harmonična masaža s toplim uljima u kojoj terapeut koristi podlaktice i laktove te nježnim, dubokim i progresivnim pokretima stvara pozitivne učinke i dovodi do potpunog opuštanja.

ROVA HOT STONE MASAŽA – MASAŽA VULKANSKIM KAMENJEM

Ovo je jedinstvena masažna tehnika, stvorena kombinacijom drevne tradicije i moderne tehnologije. Terapija u kojoj se kombinirano koristi toplo i hladno vulkansko kamenje, da bi se povratila harmonija i ravnoteža organizma.



Rova tretmani tijela

ROVASPA BASIC CARE – PILING TIJELA

Osnovna njega kože tijela, koju preporučujemo kao uvod u ostale tretmane i prije odlaska u saunu. Čisti kožu, te omogućuje da preparati koje koristimo u tretmanu prodru dublje u kožu i tako imaju veći učinak.

ROVASPA GLAMOUR (anti age)

Ugodite svom tijelu i razmazite svoj duh kroz čisti glamour za njegu kože i tijela. Ovaj maksimalno glamurozan i profinjen tretman, hidratizira, pomlađuje i daje prekrasan sjaj. Sofisticirane tehnike i specifični pokreti – svaki detalj je pažljivo odabran kako bi ovaj tretman postao sinonim za ljepotu, luksuz i savršenstvo.

LIGHT LEGS TRETMAN

Ako osjećate teške i otečene noge, ukočenost u donjem dijelu leđa, svakako bismo Vam preporučili ovaj tretman. Posebnim preparatima, limfnom drenažom nogu i stopala, „Haubold tehnikom“ na leđima, osigurat ćemo Vam lakši korak, vidljivo smanjenje otoka, poboljšanje tonusa i olakšanje u leđima.

ANTI - CELULITNI TRETMAN

Ovaj tretman u kombinaciji s masažom i osobnim treningom, daje iznimne rezultate u našim individualno prilagođenim programima za smanjenje težine. Tretman je vrlo efikasan jer hrani i njeguje cijelu površinu tijela. Za najbolje rezultate preporučujemo 5 do 10 tretmana u seriji.

DETOX TRETMAN

Uronite u ocean ugone kroz ovaj tretman koji će osloboditi Vaše tijelo od štetnih toksina i napetosti svakidašnjice i revitalizirati ga vitaminima i mineralima iz mora. Tretman započinjemo pilingom tijela s aromatičnim morskim solima. Izuzetno dobra priprema za sve ostale tretmane i osnovni dio anti-celulitnog tretmana.

Rova tretmani lica

ROVAaqua

ROVAaqua tretmani su umirujući, osvježavajući i djeluju odmah. Hidratacija je temelj zdrave, sjajne kože. Tretmani su namijenjeni svim tipovima kože. Najosjetljivija koža lako tolerira ROVAaqua tretmane. Vaš kozmetičar odabrat će određene serume i / ili prilagoditi tretman jedinstvenim uvjetima i potrebama Vaše kože. Rezultati ROVAaqua tretmana su vidljivi odmah kroz blistavu boju, svilenu teksturu i osvježavajući osjećaj na koži. Kako bi rezultati bili trajni, preporučamo seriju od 5-6 specijaliziranih tretmana. ROVAaqua tretmani obuhvaćaju piling, masku, limfnu drenažu lica, masažu lica, masažu tjemena za relaksaciju, te masažu dlanova.

ROVApurity

Kompletan i efikasan odgovor za probleme nečiste kože namijenjen svim dobnim skupinama. Rezultati tretmana su vidljivi neposredno nakon tretmana u zdravom i svježem izgledu lica i čistoj koži ujednačenih tekstura. ROVApurity profesionalni tretmani obuhvaćaju piling, po potrebi vapoionsku terapiju, digitopresuru, limfnu drenažu lica, masažu lica i masažu tjemena za relaksaciju. Profesionalni tretmani tretiranja nečiste kože mogu se obogatiti čišćenjem pora u trajanju od 30 min.

ROVALift & shine

ROVALift & shine vrhunski je tretman za lifting s trenutnim rezultatima, čak i nakon samo jednog tretmana. Korištenjem ekskluzivnih lift tehnologija i visoko koncentriranih preparata za njegu kože lica odmah osjećate lifting efekt na koži. Poništavaju se posljedice godina ostavljajući Vas s mladenačkim i blistavi tenom. ROVALift & shine ekskluzivni tretmani obuhvaćaju piling, lifting rejuvanation masku, digitopresuru, limfnu drenažu lica, ROVALift masažu lica, masažu tjemena za relaksaciju te masažu dlanova.

ROVAmen

Energetski tretman lica preporučljiv muškarcima svih godina i svih tipova kože, koji žele izgledati lijepo, njegovano i osjećati se dobro. Revitalizira, učvršćuje, ima anti-age učinak, omekšava i osvježava kožu. ROVAmen tretman uključuje piling, masku, digitopresuru, limfnu drenažu lica, ROVALift masažu lica i ramena, masažu tjemena za relaksaciju i cirkulaciju.

Dodatak uz tretmane lica

PRODUŽENA MASAŽA LICA

Kako biste produžili uživanje u tretmanu lica, nadopunite ga dodatnom masažom od 10 minuta koja će još više potaknuti cirkulaciju i na taj način omogućiti bolje upijanje dragocjenih supstanci iz kozmetičkih proizvoda.



Rova beauty tretmani

ROVA MANIKURA

Klasična manikura je osnovna metoda njege i zaštite ruku. Uključuje kupku za ruke, masažu, uređenje zanoktica i oblikovanje noktiju. Poslije manikure, ruke su opuštene i meke, a nokti lijepi i uređeni.

LAKIRANJE NOKTIJU

Ovaj tretman osim lakiranja noktiju uključuje i osnovnu korekciju noktiju i područja oko noktiju.

DEPILACIJE



Rova spa ritual

PRIVATNI SPA

Istražite granice mašte u našem Rova Spa ritualu gdje ćete uživati u masaži, privatnom jacuzziu i sauni (aroma parna kupelj, mediteranska finska sauna i Kneipp kupke), osvježavajućem voćnom koktelu i Spa snacku, uživajte u blagodatima rituala.

Rova spa zona

MEDITERANSKA I KLASIČNA FINSKA SAUNA

“U sauni ljutnja isparuje, a bijes se isušuje!”

Drvena kabina s klupama, u koju topli zrak ulazi kroz peć punu zagrijanog granitnog kamenja. Zrak u sauni je vruć i suh.

Mediteranska:

Temperatura: 60 – 80°C

Vlažnost: 20 – 40%

Optimalni boravak: 8 – 15'

Klasična finska:

Temperatura: 80 – 100°C

Vlažnost: 10 – 20%

Optimalni boravak: 8 – 15'

Broj ulazaka: 3 puta – preporuka je odmorom i hlađenje između ulazaka.

KORIŠTENJE SAUNE JE NA VLASTITU ODGOVORNOST

AROMA PARNA KUPELJ

Turska ili parna kupelj je “kupanje” u prostoriji ispunjenoj zasićenom parom, zrak je topao i jako vlažan, sol se koristi za piling tijela.

Temperatura: 45-55°C

Vlažnost: 80-100%

Optimalan boravak: 10-15 minuta

Broj ulazaka: 3 puta – preporuka je odmorom i hlađenje između ulazaka.

KORIŠTENJE SAUNE JE NA VLASTITU ODGOVORNOST

KNEIPP KUPKE

Terapija Kneipp, bazira se na primjeni hladne vode koja aktivira imunološki i krvni sustav. Potječe iz druge polovice 19. st. kada je u Njemačkoj svećenik Sebastian Kneipp počeo primjenjivati i širiti svoja saznanja iz hidroterapije. Naizmjenične toplo-hladne kupke za noge u dvije zasebne kadice, koje se provode u sjedećem položaju. Temperatura tople vode je 34 – 37° C, a hladne 18 – 20° C.

Potkoljenice su u vodi. Provodi se naizmjenično umakanje, dva puta po pet minuta u toploj vodi, a između i na kraju 10 – 30 sekundi u hladnoj vodi. Kneipp kupke koristimo prije ulaska u kupelj, za vrijeme stanke i na kraju boravka u kupelji. Ove kupke imaju izuzetan terapijski učinak.

HIDROMASAŽNA KADA – PROFESIONALNI JACUZZI

Voda kao osnovni element života i zdravog življenja, preuzima ulogu “masera”.

RELAX ZONA i SPA VITAL BAR



Finska i mediteranska sauna

KAKO PRAVILNO KORISTITI FINSKU SAUNU?

Osnovno pravilo korištenja saune je užitek, očuvanje Vašeg zdravlja, opuštanje, relaksacija...

Za optimalne rezultate za zdravlje, ljepotu i psihičko zadovoljstvo, saunu treba upotrebljavati 3 puta na tjedan, pri čemu se ta tri odlaska mogu rasporediti na jedan, dva ili tri dana. Zbog umora koji nastupa nakon tretmana, preporučljivo je saunu koristiti u popodnevним i večernjim satima.

Upute, koje će ako ih naučite pomoći, da maksimalno iskoristite blagodati klasične finske saune i aroma saune.

Pod **klasičnom finskom saunom** se podrazumijeva drvena kabina s klupama, u koju zrak ulazi kroz peć punu zagrijanog granitnog kamenja. Zrak u sauni je **vruć i suh**. Temperatura zraka se kreće između 85 i 95 °C (pri dnu kabine iznosi oko 40 °C, a na vrhu doseže i 100 °C), dok vlažnost zraka iznosi 10 do 20 %.

Mediteranska sauna (polusuha sauna), istog je izgleda kao i klasična finska sauna, razlika je: temperatura zraka je znatno niža između 60 i 80°C, dok je vlažnost zraka viša, iznosi 20 – 50 %, a vrelo kamenje polijevamo vodom i aromatičnim esencijama, da bi pospješili blagotvoran učinak na zdravlje, posebno na dišne puteve.

Vid Aromaterapije, jednostavna i učinkovita metoda relaksacije korištenjem eteričnih ulja – visoko koncentriranih ekstrakata biljaka, trava i cvijeća.

PAR KORISNIH SAVJETA PRIJE, ZA VRIJEME I NAKON KORIŠTENJA SAUNE:

- Odvojite najmanje sat i pol za saunu.
- Ako se prije saune bavite sportskim aktivnostima, koristite saunu nakon pola sata.
- Prije saune nemojte piti alkohol, najbolje je piti negaziranu mineralnu vodu ili prirodni sok od jabuke.
- U saunu nemojte ulaziti gladni ili puna želuca, jer i jedno i drugo stanje previše opterećuje krvotok.
- Prije saune skinite sav nakit, temeljito se operite pod tušem (uklonite šminku) i dobro se posušite. Preporučuju se Kneipp-ove kupke prije ulaska, uz toplu stopala lakše ćete se znojiti.
- U sauni morate biti goli pa prije ulaska skinite kupaći kostim. U saunu ponesite što veći ručnik, te ga rasprostrite tako da bude ispod cijelog vašeg tijela i stopala.
- U sauni je najbolje ležati, a ako nekome morate načiniti mjesto, samo svinite noge. Suzdržite se od nepotrebnog kretanja i razgovora.
- U sauni ostanite 8 do 12 minuta (profesionalci mogu sebi dopustiti i 15 minuta) ili uvažite signale koje vam šalje tijelo te kabinu napustite prije.
- Tokom boravka u sauni polijevamo toplo kamenje vodom (kod aroma saune, eterične kapi stavite u vodu za polijevanje), obično ako je zrak nedovoljno vlažan (na pola procedure ili par minuta prije izlaska).
- Ako ležite, prije nego što istekne nekoliko posljednjih minuta boravka, vratite se u sjedeći položaj.
- U sauni možete koristiti piling rukavicu, pojačava cirkulaciju, potiče znojenje i odstranjivanje mrtvih stanica kože.
- Nakon faze znojenja, nipošto nemojte propustiti ohlađivanje, koje u pravilu mora trajati koliko i boravak u sauni, dakle od 8 do 15 minuta.
- Nakon izlaska iz saune rashladite se na hladnom zraku, pod hladnim tušem, samo masaža.
- Nakon faze ohlađivanja, ciklus se može ponoviti još najviše dva puta po istom rasporedu.
- Po završetku ohlađivanja, ponovno se tuširajte i nemojte upotrebljavati sredstvo za pranje tijela.
- Nakon završene procedure preporučuje se relax od 20 – 30 minuta. Tijelo i lice potom dobro namažite mlijekom, uljem ili kremom za vlaženje kože.
- Nakon saune izbjegavajte bilo kakve sportske i rekreacijske aktivnosti, jer biste u protivnom mogli ozbiljno opteretiti krvotok.
- Nakon saune nije preporučljivo otići u solarij, jer je koža posebno osjetljiva na djelovanje UV zraka.
- Žeđ nakon saune utažite isključivo negaziranom mineralnom vodom i prirodnim voćnim sokovima, a eventualnu glad laganim salatama od voća ili povrća.



PRAVILA PONAŠANJA

- **Pravilo za ugodan osjećaj u sauni je MIR.** Poštujte pravila ponašanja i budite tihi, dozvolite odmor svim prisutnima.
- **U saunu ulazite brzo** i odmah zatvorite vrata za sobom da bi što manje hladnog zraka ušlo. U saunu ponesite što veći **ručnik**, te ga **rasprostrite tako da bude ispod cijelog vašeg tijela i stopala.**
- **Budite obzirni** prema ostalim korisnicima kod **polijevanje peći**, eterične kapi koristite samo ako je sauna predviđena za to
- **Po izlasku** iz saune **obavezan je tuš** prije odlaska u hladni bazen. **U prostoru za odmor budite tihi i prekrijte ležaljku** ili grijanu klupu Vašim ručnikom.

PROCEDURA –

SAUNIRANJE U SUHOJ FINSKOJ SAUNI

1. Tuširanje (možemo koristiti i hidro masažni bazen - jacuzzi za zagrijavanje tijela)
2. Branje kože – suho tijelo prije odlaska u saunu
3. Savjetujemo da kosu umotate ručnikom (osobito žene), da bi je zaštitili od oštećenja, a u slučaju couperose na licu (kapilare), lice zaštititi ručnikom
4. Naizmjenično topla hladna voda za stopala – aktiviranje mehanizma koji tijelo rješava nakupljene topline ili kneipp kupke

5. Prvi ulazak u saunu (8 – 15min.) mirovanje i ležanje na drvenim klupama
6. Tokom saune možemo koristiti piling rukavicu
7. Tokom saune polijevanje toplog kamenja vodom ako je zrak presuh ili ako je u pitanju aroma sauna pa koristimo eterična ulja (izbor eteričnih ulja ovisno o željenom terapijskom učinku) koja dodajemo u vodu
8. Pred kraj boravka sjedeći položaj
9. Nakon izlaska iz saune hodanje i kretanje u hladnijem prostoru – relax 2 – 3 minute
10. Zatim zalijevanje tijela prohladnom vodom, 5 – 10 min. Postupak zalijevanje iz gumene cijevi je od nogu, najprije desna pa lijeva strana tijela prema gore – od nogu, listova, bedara do stražnjice, zatim unutarnja strana bedara, desna ruka, lijeva ruka, leđa, trbuh, prsa, vrat i na kraju lice i glava. Ili 11.
11. Postupno tuširanje hladnom vodom – slap, samo masaža ledom
12. Odmaranje u ležećem položaju, ugodno se utopli, Relaksarij 10 – 15', popiti – voda, čaj ili prirodni voćni sok
13. Naizmjenično topla hladna voda za stopala - kneipp
14. Ponoviti cijeli postupak 1 – 3 puta
15. Na kraju odmaranje 15 – 30 min.
16. Nakon svega laganom masažom, nanijeti na cijelo tijelo ulje, mlijeko ili .. na taj način ćemo dobro hidrirati i nahraniti kožu

Aroma parna kupelj

KAKO PRAVILNO KORISTITI PARNU KUPELJ?

Osnovno pravilo korištenja parne kupelji je užitak, očuvanje Vašeg zdravlja, opuštanje, relaksacija...

Za optimalne rezultate za zdravlje, ljepotu i psihičko zadovoljstvo, parnu kupelj treba upotrebljavati 3 puta na tjedan, pri čemu se ta tri odlaska mogu rasporediti na jedan, dva ili tri dana. Zbog umora koji nastupa nakon tretmana, preporučljivo je koristiti u popodnevnim i večernjim satima.

Upute, koje će ako ih naučite pomoći, da se zabavite i maksimalno iskoristite blagodati aroma parne kupelji.

Turska ili aroma parna kupelj je “kupanje” u prostoriji ispunjenoj zasićenom parom, zrak je topao i jako vlažan. Temperatura zraka u parnoj kupki iznosi između 40 i 50 °C, a vlažnost zraka skoro 100%. Da bi postigli blagotvoran učinak na zdravlje u generator pare mogu se staviti eterična ulja, čime se postiže ispunjenost cijele turske

kupelji željenim mirisom. Na taj se način postiže dodatna relaksacija i veći terapijski učinak. Vid **Aromaterapije**, jednostavna i učinkovita metoda relaksacije korištenjem eteričnih ulja – visoko koncentriranih ekstrakata biljaka, trava i cvijeća. Svako eterično ulje različito terapijski djeluje na organizam - krijepi i osvježava, stimulira ili umiruje, pročišćava dišne putove, djeluje antiseptički i antibakterijski, a neki čak i anti-celulitno.

Aroma parna kupelj se preporučuje osobama koje pate od nesanicije, loše cirkulacije, suhe i oštećene kože, mišićne napetosti, reumatskih tegoba, bronhitisa... Veliki doprinos za kožu, vlažna toplina stimulira potkožni krvni optok i intenzivno čisti kožu, otvara pore, otklanja mrtve stanice i nečistoće, ostavlja kožu čistu, nježnu i svilenu.



PAR KORISNIH SAVJETA PRIJE, ZA VRIJEME I NAKON KORIŠTENJA PARNE KUPELJI:

- Odvojite najmanje sat i pol.
- Ako se prije bavite sportskim aktivnostima, koristite parnu kupelj nakon pola sata.
- Nemojte piti alkohol, najbolje je piti negaziranu mineralnu vodu ili prirodni sok od jabuke.
- Nemojte ulaziti gladni ili puna želuca, jer i jedno i drugo stanje previše opterećuje krvotok.
- Prije parne kupelji skinite sav nakit, temeljito se operite pod tušem (uklonite šminku). Preporučuju se Kneipp-ove kupke prije ulaska, uz topla stopala lakše ćete se znojiti.
- U parnoj kupelji morate biti goli pa prije ulaska skinite kupaći kostim. Vodom iz crijeva isperite mjesto gdje ćete sjesti isto to napravite kod izlaska.
- U parnoj kupelji ostanite 10 do 15 minuta (profesionalci mogu sebi dopustiti i 25 minuta) ili uvažite signale koje vam šalje tijelo te kabinu napustite prije.
- Nakon faze znojenja, **nipošto nemojte propustiti ohlađivanje**, koje u pravilu mora trajati koliko i boravak u sauni, dakle od 8 do 15 minuta.
- Nakon izlaska iz saune rashladite se na hladnom zraku, pod hladnim tušem, samo masaža ledom.
- Nakon faze ohlađivanja, ciklus se može ponoviti još najviše dva puta po istom rasporedu.
- Po završetku ohlađivanja, ponovno se tuširajte i nemojte upotrebljavati sredstvo za pranje tijela.
- Nakon završene procedure preporučuje se relax od 20-30 minuta. Tijelo i lice potom dobro namažite mlijekom, uljem ili kremom za vlaženje kože.
- Nakon parne kupelji izbjegavajte bilo kakve sportske i rekreacijske aktivnosti, jer biste u protivnom mogli ozbiljno opteretiti krvotok.
- Nakon parne kupelji nije preporučljivo otići u solarij, jer je koža posebno osjetljiva na djelovanje UV zraka.
- Žed nakon saune utažite isključivo negaziranom mineralnom vodom i prirodnim voćnim sokovima, a eventualnu glad laganim salatama od voća ili povrća.
- Moramo Vam napomenuti da možete kombinirati aroma parnu kupelj sa finskom saunom, ali poštujući fazu ohlađivanja nakon korištenja jedne od njih i nemojte premašiti broj od tri ulaska.

PRAVILA PONAŠANJA

- **Pravilo za ugodan osjećaj u parnoj kupelji je MIR.** Poštujte pravila ponašanja i budite tihi, dozvolite odmor svim prisutnima.
- **U parnu kupelj ulazite brzo** i odmah zatvorite vrata za sobom da bi što manje hladnog zraka ušlo.
- Vodom iz crijeva **isperite mjesto gdje ćete sjesti** isto to napravite kod izlaska, pazite **kad ispirete blato** da ostavite kupelj čistu i urednu.
- **Po izlasku** iz parne kupelji **obavezan je tuš** prije odlaska u hladni bazen. **U prostoru za odmor budite tihi i prekrijte ležaljku** ili grijanu klupu Vašim ručnikom.

PROCEDURA - U AROMA PARNOJ KUPELJI

1. Tuširanje (možemo koristiti i hidro masažni bazen - jacuzzi za zagrijavanje tijela)
2. Naizmjenično topla hladna voda za stopala – aktiviranje mehanizma koji tijelo rješava nakupljene topline - ili Kneipp korito za stopala
3. Prvi ulazak u parnu kupelj (10 – 15'), isprati naše mjesto za sjedenje na grijanim klupama
4. Nakon izlaska iz parne kupelji hodanje i kretanje u hladnijem prostoru – relax, 2 – 3 minute
5. Zatim zalijevanje tijela prohladnom vodom, 5 – 10 min. Postupak zalijevanje iz gumene cijevi je od nogu, najprije desna pa lijeva strana tijela prema gore – od nogu, listova, bedara do stražnjice, zatim unutarnja strana bedara, desna ruka, lijeva ruka, leđa, trbuh, prsa, vrat i na kraju lice i glava. Ili ... 6.
6. Postupno tuširanje hladnom vodom – slap, pa istim redoslijedom kao 5. Samo masaža ledom
7. Odmaranje u ležećem položaju, ugodno se utopli. Relaks 10 – 15', popiti – vodu, čaj ili prirodni voćni sok
8. Kneipp korito – aktiviranje mehanizma koji tijelo rješava nakupljene topline
9. Ponoviti cijeli postupak 1 – 3 puta, **kod drugog ulaska u saunu uzmite šaku morske solo i istrljajte cijelo tijelo osim lica – izuzetna stimulacija cirkulacije i njega kože**
10. Na kraju odmaranje 15 – 30 min.

Rova vanjska spa zona



Outdoor spa

VANJSKI BAZEN

RELAX ZONA

**VANJSKA HIDROMASAŽNA KADA –
PROFESIONALNI JACUZZI**

Spoj masaže, relaksacije i uživanja. Ova vrsta bazena je poznata po djelotvornom efektu vodene terapije, posebno one koja uključuje toplu vodu u kombinaciji s masažom.

Rova fitness zona

FINNLO PROFESIONALNI ORBITREK

FINNLO PROFESIONALNI BIKIKL

ŠVEDSKE LJESTVE



Pravila ponašanja za posjetitelje spa wellness centra Rovaa

Prilikom ulaska u prostor posjetitelji se slažu da će poštovati dolje navedena pravila i prihvaćaju ih:

1. Korištenje usluga wellness centra regulirano je cjenikom hotela
2. Osoblje i hotel ne odgovara za vaše stvari pohranjene u garderobi, niti za izgubljene stvari i predmete.
3. U sobi hotela pripremljeno Vam je sve potrebno za ulazak u wellness (ručnik, papučice, ogrtač ..)
4. Sva odjeća i obuća se ostavlja u sobi. Hodati se ne može bos. Posjetitelj može po želji sa sobom ponijeti i svoj ručnik te kućne šlape ili sandale.
5. Hotel Villa Rova s osobljem ne odgovara za moguće zdravstvene probleme ili ozljede nastale unutar centra. Svaki novi ili neiskusni posjetitelj može pitati za potreban savjet osoblje.
6. Strogo je ZABRANJENO:
 - Unošenje hrane i pića, (s iznimkom posebnim napitaka koje koriste klijenti kod treninga). U prostoru wellness centra pušenje je zabranjeno
 - Unošenje i uporaba bilo kakvih droga, stimulansa i zakonski nedozvoljenih sredstava
 - Nuđenje, potraga i/ili reklama zakonom nedozvoljenih usluga
 - Govor mržnje i fizičko razrješavanje sukoba unutar prostora.

7. Molimo također:

- Poštujte privatnost i intimnost drugih posjetitelja. Mir je osnovni uvjet za ugodno provedeno vrijeme u wellness centru. Glasan razgovor i vika nisu primjereni
 - Zatvarajte vrata kada ulazite/izlazite iz prostora. Pripazite na održavanje čistoće i urednosti prostora u kome boravite
 - Napustite kratko kabinu saune kada to osoblje od vas zatraži zbog čišćenja i održavanja propisane vlažnosti
 - Nemojte se zadržavati u prostoru nakon završetka radnog vremena wellness centra.
8. Hotel Villa Rova zadržava pravo zabraniti ulaz pojedincima upitnog izgleda i ponašanja (alkoholiziranim, drogiranim i nasilnim osobama). Također zadržavamo pravo udaljiti iz prostora osobe koje se ne pridržavaju navedenih pravila i upozorenja od strane osoblja odričući im pravo povrata uplaćenog novca. Pojedincima može biti i trajno uskraćeno pravo posjeta.

Zahvaljujemo na razumijevanju. Sa svim željama, prijedlozima i pitanjima slobodno se obratite našem osoblju ili ih pošaljite na mail rova@ri.t-com.hr

Hotel Villa Rova s osobljem želi Vam ugodan boravak

Pravila ponašanja u prostoru vanjskog bazena

Prilikom korištenja vanjskog bazena posjetitelji se slažu da će poštovati dolje navedena pravila i prihvaćaju ih:

1. Korištenje bazena dozvoljeno je osobama u adekvatnim plivačkim kostimima (zabranjeno je kupanje u donjem rublju, majicama i slično).
2. Kod korištenja ležaljki za relax, molimo da to bude jedna ležaljka po osobi. Kad napuštate prostor našeg centra ponesite sa sobom prljave ručnike kako bi ležaljka ostalo slobodna za idućeg korisnika.
3. Kupaći sa otvorenim i inficiranim ranama ili zaraznim kožnim oboljenjima, ne smiju ulaziti u bazen.
4. U prostor bazena nije dozvoljen ulazak u cipelama, unošenje hrane, pića kao i staklenih lomljivih predmeta.
5. Zabranjeno je skakanje i guranje u vodu, ometati druge posjetitelje, izazivanje svađe ili tuče.

6. Zabranjeno je obavljati nuždu prilikom boravka u bazenu.
7. Zabranjena je galama i upotreba muzičkih instrumenata, korištenje preglasnih vlastitih aparata, bacanje otpadaka van predviđenih kanti za smeće.
8. Za novac i vrijednosti, osoblje ne odgovara.
9. Za sva oštećenja, počinitelj će snositi materijalnu i krivičnu odgovornost.
10. Odluke dežurnog osoblja moraju se poštovati.
11. Osobe koje se ne pridržavaju ovih normi ponašanja, bit će udaljene sa bazena

Zahvalj ujem na razumijevanju. Sa svim željama, prijedlozima i pitanjima slobodno se obratite našem osoblju ili ih pošaljite na mail rova@ri.t-com.hr

Hotel Villa Rova s osobljem želi Vam ugodan boravak

Pravila ponašanja u saunama – spa zona

Prilikom ulaska u prostor Spa zone posjetitelji se slažu da će poštovati dolje navedena pravila i prihvaćaju ih:

1. U saunama koje su dio općeg Spa (**finska sauna i parna kupelj**) smijete biti goli. Uzmite sa sobom ručnik i / ili plahtu za saune. Poštujte intimnost i privatnost ljudi oko vas.
2. U saune ulazite brzo. Vrata saune brzo zatvarajte, kako hladan zrak ne bi ušao u saunu.
U **finskoj sauni** sjednite na klupu, gdje ima slobodnog mjesta. Stavite ručnik, odnosno prekrivač ispod svih dijelova tijela i stopala. Ako ima dovoljno mjesta, možete ispružiti noge ili leći na leđa. Bitno je biti obazriv prema drugim korisnicima i dozvoliti si taj „luksuz“ samo ukoliko za to ima dovoljno mjesta na klupama. U **parnoj kupelji** ne treba koristiti ručnik (klijent je u kupaćima), ali imate tkz. Kneipp crijevo sa kojim ispirete mjesto na kojem ćete sjediti prije i poslije korištenja.
3. Mir je osnovni uvjet za ugodno provedeno vrijeme u sauni. Pjevanje niti glasan razgovor u sauni nisu primjereni. Isto se odnosi za prostore relax-a.
4. Poštujte pisana i nepisana pravila korištenja sauna. Kada posjećujete saune prvi put, obratite se za pravila, proceduru korištenja i ponašanje na recepciji centra.

5. Prije ulaska u saunu obuću obavezno izujemo i ostavite je vani.
6. U finskoj sauni povremeno se možete premještati na niže ili više klupe, ukoliko se ne osjećate ugodno zbog više ili niže temperature.
7. Peći polijevamo sami, molim Vas da uzmete u obzir da su i druge osobe s Vama u sauni.
8. Nakon izlaska iz sauna najprije se tuširajte. Prije skoka u hladan bazen također se trebate tuširati. Svi prisutni bolje će se osjećati, a to nalažu i pravila higijene.
9. Odmaražite se dovoljno i intenzivno između korištenja sauna. U prostorima za opuštanje i relaksaciju ne razgovarajte glasno. Kada ste u prostoru izvan sauna, umotajte se u ručnik, plahtu ili ogrtač.
10. Ne ulazite u saunu ukoliko ste prije toga konzumirali alkohol.

Zahvaljujemo na razumijevanju. Sa svim željama, prijedlozima i pitanjima slobodno se obratite našem osoblju ili ih pošaljite na mail rova@ri.t-com.hr

Hotel Villa Rova s osobljem želi Vam ugodan boravak

Pravila korištenja fitness zone

1. U prostorijama fitness centra obavezna je sportska oprema. Obuća i odjeća treba biti suha i čista. Nije dozvoljeno hodati bos, nositi sandale i papuče.
2. Prilikom rada na spravama u fitness centru obavezno je korištenje ručnika.
3. Osobe mlađe od 15 /petnaest/ godina mogu koristiti fitness zonu centra samo uz nadzor punoljetne osobe.
4. Korištenje sprava u fitness centru je na vlastitu odgovornost
5. Fitness centar nije odgovoran za nestalu i oštećenu osobnu svojinu (imovinu) u svim prostorijama centra.
6. Nakon vježbanja molimo Vas da obrišete korištene sprave i rekvizite (bicikle, strunjače, itd.) te vratite sve na propisano mjesto.

7. Ako se susretnete sa nepoznatom spravom molimo Vas da se za upute obratite na recepciji.
8. Podrazumijeva se poštivanje pravila osobne higijene.
9. U slučaju potrebe za vodom, molimo Vas ponesite vodu u adekvatnoj ambalaži. Hrana nije dozvoljena u prostoru fitness centra.
10. Korisnici fitness centra trebaju odmah obavijestiti zaposlenike o:
 - neispravnosti opreme
 - osobnim povredama
 - svim specifičnim situacijama

Hvala i uživajte u Vašem vježbanju!

Hotel Villa Rova s osobljem želi Vam ugodan boravak

Rova spa etiketa

Osoblje našeg Spa Wellness-a Rova pomoći će Vam pri odabiru tretmana na način da Vaše Spa iskustvo prilagode Vašim specifičnim željama i potrebama.

SPA ANKETA

- Molimo Vas da ispunite upitnik za klijente koji se nalazi u Vašoj sobi, na taj način ćemo maksimalno prilagoditi tretman Vašim željama

SPA KOŠARICA

- U sobi Vas očekuje Spa torba sa svim što Vam je potrebno za wellness i spa
- Molimo Vas da ručnike i ogrtače koje ste dobili unutar centra nakon upotrebe vratite na recepciju Spa centra

DOLAZAK

- Molimo Vas da dođete minimalno 15 minuta prije ugovorenog termina za tretman kako biste se mogli opušteno pripremiti za tretman

REZERVACIJA I OTKAZIVANJE

- Rezervirati Vaš termin za tretman možete na hotelskoj ili Spa recepciji
- Molimo Vas da nas obavijestite 24 sata unaprijed ukoliko želite otkazati ili promijeniti vrijeme za Vaš ugovoreni tretman
- Ukoliko ne primimo Vaš poziv, bit će Vam zaračunat puni iznos ugovorenog tretmana

PRIVATNA SPA ZONA

- Ako želite koristiti našu ponudu privatne Spa zone molimo Vas da unaprijed rezervirate termin

PRAVILA

- Spa centar je mjesto mira i relaksacije. Molimo Vas da poštujete druge goste i njihovu potrebu za opuštanjem. Molimo Vas da prije ulaska u Spa ugasite Vaše mobilne uređaje i druge elektronske naprave. Pušenje u Spa centru nije dozvoljeno
- Molimo Vas da u Spa zoni koristite saune pravilno, u sauni biti goli ili ogrnuti ručnikom
- Djeci je dopušten ulaz u Spa zonu u pratnji odraslih
- Uprava hotela zadržava pravo zabrane pristupa u Spa ukoliko ponašanje gosta nije primjereno
- Svi sadržaji u Spa centru koriste se na vlastitu odgovornost
- U vašoj sobi naći ćete sve potrebne upute i objašnjenja za korištenje wellness i spa centra
- Možete zatražiti da se za plaćanje tereti Vaš račun sobe

VRIJEDNOSTI

- Molimo Vas da sve vrijedne predmete odložite u sefu (soba)
- Ne odgovaramo za izgubljene predmete

POKLON BON

- Ako želite nekog iznenaditi upitajte nas za poklon bon



Rova Massagen

ROVA RELAX

Bei dieser Massage werden natürliche warme Öle verwendet; es wird der ganze Körper behandelt, damit Sie Ihre Sinne entspannen und Stress abbauen können. Die Massagebewegungen sind langsam und sanft, damit Sie Körper und Geist vollständig entspannen können. Die Relax Massage löst Verspannungen und hat eine positive Wirkung auf die Durchblutung und die Revitalisierung des Körpers.

ROVA SPORT

Eine Massagetechnik, die in der Regel vor oder nach Sportaktivitäten angewandt wird. Der Zweck dieser Massage ist, Sie auf Sportaktivitäten vorzubereiten oder Verletzungsmöglichkeiten zu minimieren, oder Ihnen nach Sportaktivitäten zu helfen, die Erschöpfung zu vertreiben, Muskelverspannungen zu lösen und einer besseren Körperflexibilität beizutragen.

ROVA MEDIZINISCHES MASSAGE – DEEP TISSUE

Eine Massage, bei der durch die Stimulation einzelner Körperzonen mit einer Reflexzonenmassage der ganze Körper stimuliert wird. Verleiht Ihnen Kraft zur Körperregeneration und lindert Stressfolgen. Diese Massage wirkt sowohl auf die Psyche, als auch auf den Körper. Sie entspannt Muskeln, stimuliert den Stoffwechsel, lindert Nacken- und Rückenschmerzen. Cellulite ist nichts neues, aber die ROVA Deep Tissue Massage ist eine ROVA Methode für ein besseres Aussehen und größere Zufriedenheit. Während der Massage wird vor allem den schmerzhaften Körperzonen und der konkreten Problematik Aufmerksamkeit gewidmet.

ROVA LYMPHDRAINAGE FÜR DIE BEINE

Eine sehr sanfte Massage, bei der mit leichten und langsamen Bewegungen überschüssiges Wasser und Giftstoffe aus dem Körper abtransportiert werden, so dass das Gefühl geschwollener Beine und schmerzender Füße verschwindet.

ROVA FUSSMASSAGE

Eine gute Fußmassage hat positive Auswirkungen auf den ganzen Körper. Diese Massage ist ein wahres Entspannungserlebnis und weckt alle Sinne.

ROVA TEILMASSAGE

Diese Teilmassage, Rücken- oder Beinmassage, je nach Wünschen des Kunden, wird an die konkrete Problematik angepasst und dauert 30 Minuten.

ROVA ANTI-CELLULITE-MASSAGE

Diese Massage ist eine Behandlung zur Bekämpfung von Cellulite. Um die gewünschten Resultate zu erreichen, reicht eine nicht aus. Unsere Spa Therapeuten werden sich Ihren Bedürfnissen anpassen und wissen, was das Beste für Sie ist, damit Ihr Körper wieder jünger aussieht oder jung bleibt.

ROVA HOLISTISCHE MASSAGE

Diese Kombination von Massagetechniken, die auf dem holistischen Zugang aufbauen, wird individuell angepasst, damit Sie die Massage richtig genießen und sich entspannen können. Das besondere Ambiente, die Musik und Professionalität der Physiotherapeuten garantieren ein unvergessliches Erlebnis. Unsere Empfehlung für Sie!

ROVA LOMI LOMI

Eine harmonische Massage mit warmen Ölen, bei der der Therapeut seine Unterarme und Ellbogen benutzt und mit sanften, tiefen und progressiven Bewegungen positiv auf den Körper wirkt und eine vollständige Entspannung ermöglicht.

ROVA HOT STONE MASSAGE – MASSAGE MIT VULKANGESTEIN

Dies ist eine einmalige Massagetechnik, die altertümliche Traditionen und moderne Technologien miteinander verbindet. Eine Therapie, in der warmes und kaltes Vulkangestein kombiniert wird, um die Harmonie und das Gleichgewicht des Organismus wieder herzustellen.



Rova Körperbehandlungen

ROVASPA BASIC CARE – KÖRPERPEELING

Eine Körpergrundpflege, die wir als Einstieg für die restlichen Behandlungen und vor einem Saunabesuch empfehlen. Reinigt Haut und ermöglicht, dass die Erzeugnisse, die in der Behandlung benutzt werden, tiefer in die Haut eindringen und so eine bessere Wirkung entfalten.

ROVASPA GLAMOUR (Anti-Age)

Tun Sie mit dieser glamourösen Haut- und Körperbehandlung Ihrem Körper und Geist etwas Gutes. Diese maximale glamouröse und elegante Behandlung spendet Feuchtigkeit, verjüngt die Haut und macht sie wunderschön geschmeidig. Bei diesen speziellen Techniken und spezifischen Bewegungen wurde jedes Detail aufmerksam ausgewählt, damit diese Behandlung ein Synonym für Schönheit, Luxus und Perfektion wird.

LIGHT LEGS BEHANDLUNG

Wenn sich Ihre Beine schwer und angeschwollen anfühlen und Ihr unterer Rückenbereich verspannt ist, sollten Sie an dieser Behandlung teilnehmen. Mit besonderen Erzeugnissen, einer Lymphdrainage der Beine und Füße, der „Haubold Technik“ am Rücken werden wir Ihnen ein

leichteres Gehen ermöglichen, die Schwellungen werden deutlich zurückgehen, der Muskeltonus wird verbessert und die Rückenschmerzen werden gelindert.

ANTI – CELLULITE – BEHANDLUNG

Mit dieser Behandlung in der Kombination mit einer Massage und einem personalisierten Training, mit unseren individuell angepassten Programmen zur Gewichtsabnahme erzielen Sie hervorragende. Die Behandlung ist sehr effizient, weil die ganze Körperoberfläche gepflegt wird und dem Körper die notwendigen Nährstoffe zugeführt werden. Für ein gutes Ergebnis empfehlen wir 5 - 10 Behandlungen nacheinander.

DETOX BEHANDLUNG

Kommen Sie in den Genuss dieser Behandlung, die Giftstoffe aus Ihrem Körper abtransportieren, die Anspannungen des Alltags abbauen und Ihren Körper revitalisieren wird, indem er mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt wird. Die Behandlung beginnt mit einem Körper-Peeling mit aromatischem Meersalz. Dies ist eine ausgezeichnete Vorbereitung für alle restlichen Behandlungen und ist der Hauptbestandteil der Anti-Cellulite-Behandlung.

Rova Gesichtsbearhandlungen

ROVAaqua

ROVAaqua Behandlungen beruhigen, erfrischen und wirken sofort. Feuchtigkeit ist die Grundlage einer gesunden und geschmeidigen Haut. Die Behandlungen eignen sich für alle Hauttypen. Auch sehr empfindliche Haut toleriert die ROVAaqua Behandlungen. Ihr Kosmetiker wird ein bestimmtes Serum aussuchen und / oder die Behandlung an die Bedürfnisse Ihrer Haut anpassen. Die Ergebnisse der ROVAaqua Behandlungen sind gleich zu sehen: ein toller Teint, geschmeidige Haut und ein erfrischendes Gefühl. Damit die Ergebnisse langfristig anhalten, empfehlen wir 5-6 solcher Behandlungen. ROVAaqua Behandlungen umfassen ein Peeling, eine Gesichtsmaske, eine Lymphdrainage des Gesichts, eine Gesichtsmassage, eine entspannende Kopfmassage und eine Handmassage.

ROVApurity

Die komplette und effiziente Antwort auf Probleme mit unreiner Haut. Eignet sich für alle Altersgruppen. Die Ergebnisse sind gleich nach der Behandlung sichtbar: das Gesicht sieht gesund und frisch aus, die Haut ist rein und glatt. Die professionellen ROVApurity Behandlungen umfassen ein Peeling, je nach Bedarf eine Vapozone-Dampfbehandlung, eine Digitopressur, eine Lymphdrainage des Gesichts sowie eine entspannende Kopfmassage. Diese professionelle Behandlung von unreiner Haut kann mit einer 30-minütigen Porenreinigung abgerundet werden.

ROVALift & shine

ROVALift & shine ist eine erstklassige Lifting-Behandlung mit augenblicklichen Ergebnissen, sogar nach nur einer Behandlung. Durch die Anwendung exklusiver Lifting-Methoden und von Konzentraten für die Gesichtspflege spüren Sie sofort, dass die Haut glatt ist. Die Behandlung bekämpft die Folgen der Hautalterung und verleiht Ihnen einen jungen und glänzenden Teint. Die exklusiven ROVALift & shine Behandlungen ein Peeling, eine Lifting-Rejuvenation-Gesichtsmaske, eine Digitopressur, eine Lymphdrainage des Gesichts, eine ROVALift Gesichtsmassage, eine entspannende Kopfmassage und eine Handmassage.

ROVAmen

Diese energetische Gesichtsbearhandlung empfiehlt sich für Männer aller Altersgruppen, die schön und gepflegt aussehen und sich gut fühlen wollen. Revitalisiert, strafft, hat einen Anti-Aging-Effekt, erfrischt die Haut und macht sie weicher. Die ROVAmen Behandlung umfasst ein Peeling, eine Pflegemaske, eine Digitopressur, eine Lymphdrainage des Gesichts, eine ROVALift Gesichts- und Schultermassage, eine entspannende Kopfmassage, die die Durchblutung fördert.

Zusätzlich zur Gesichtsbearhandlung

VERLÄNGERTE GESICHTSMASSEGE

Damit Sie die Gesichtsbearhandlung noch länger genießen, können Sie sich 10 Minuten länger massieren lassen. Damit wird die Durchblutung noch besser gefördert und die wertvollen Substanzen der kosmetischen Erzeugnisse dringen noch besser in die Haut ein.



Rova Beauty Behandlungen

ROVA MANIKÜRE

Eine klassische Maniküre ist die Basis der Handpflege und des Hautschutzes der Hände. Sie umfasst ein Handbad, eine Massage, das Schneiden und Formen der Fingernägel. Nach der Maniküre sind die Hände entspannt und weich, die Fingernägel schön und gepflegt.

LACKIEREN DER NÄGEL

In dieser Behandlung werden die Nägel und die Nagelhaut vor dem Lackieren korrigiert und geformt.

ENTHAARUNG



Rova Spa Ritual

PRIVATES SPA

Erkunden Sie die Grenzen der Phantasie in unserem Rova Spa Ritual. Hier werden Sie massiert, Ihnen steht ein privater Whirlpool und eine Sauna (Dampfbad mit Aroma, mediterrane finnische Sauna und Kneipp-Bad) zur Verfügung; Sie erhalten einen erfrischenden Obstcocktail und einen Spa Snack. Genießen Sie die Zeit.

Rova Spa Zone

MEDITERRANE und KLASSISCHE FINNISCHE SAUNA

“In der Sauna verdampft der Ärger und die Wut trocknet aus!”

Holzkabine mit Bänken. Die warme Luft gelangt aus einem Ofen mit erwärmtem Granitgestein in die Kabine. Die Luft in der Sauna ist heiß und trocken.

Mediterrane:

Temperatur: 60 – 80°C

Feuchtigkeit: 20 – 40%

Optimale

Aufenthaltsdauer: 8 – 15'

Klassische Finnische:

Temperatur: 80 – 100°C

Feuchtigkeit: 10 – 20%

Optimale

Aufenthaltsdauer: 8 – 15'

Eintritt: 3 Mal – wir empfehlen eine Pause und Abkühlung zwischen den Besuchen.

DIE SAUNA WIRD AUF EIGENE GEFAHR BESUCHT

AROMA-DAMPFBAD

Ein türkisches Bad oder Dampfbad ist das “Baden” in einem Raum mit gesättigtem Dampf, die Luft ist warm und feucht, für ein Körper-Peeling wird Salz benutzt.

Temperatur: 45-55°C

Feuchtigkeit: 80-100%

Optimale Aufenthaltsdauer 10-15 minuta

Eintritt: 3 Mal – wir empfehlen eine Pause und

Abkühlung zwischen den Besuchen.

DIE SAUNA WIRD AUF EIGENE GEFAHR BESUCHT

KNEIPP BAD

Die Kneipp Therapie basiert auf der Anwendung von kaltem Wasser, das das Abwehrsystem stärkt und die Durchblutung fördert. Sie stammt aus der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts, als in Deutschland der Pfarrer Sebastian Kneipp begann, seine Erkenntnisse aus dem Bereich der Wassertherapie anzuwenden und weiterzugeben. Abwechselndes kalt-warmes Fußbad in zwei getrennten Wannen, der Gast ist in Sitzposition. Temperatur des warmen Wassers 34 - 37° C, des kalten Wassers 18 - 20° C.

Die Beine sind bis zu den Knien im Wasser.

Abwechselndes Eintauchen der Beine, zweimal je fünf Minuten ins warme Wasser; dazwischen und am Ende 10 - 30 Sekunden ins kalte Wasser. Das Kneipp-Bad wenden wir vor dem Baden, während der Pause und am Ende des Aufenthalts im Bad an. Dieses Bad hat eine äußerst gute therapeutische Wirkung.

WASSERMASSAGEWANNE – PROFESSIONELLER WHIRLPOOL

Wasser hat als wichtiges Lebenselement und Element des gesunden Lebens die Rolle eines “Masseurs”.

RELAX ZONE und SPA VITAL BAR



Finnische Sauna mediterrane Sauna

WIE WIRD DIE FINNISCHE SAUNA RICHTIG GENUTZT?

Die Grundregel des Saunabesuchs sind Wohlbefinden, Aufrechterhaltung der Gesundheit, Entspannung...

Um optimale Ergebnisse für die Gesundheit, Schönheit und Zufriedenheit zu erzielen, sollte die Sauna 3 Mal wöchentlich besucht werden, wobei diese 3 Besuche auf einen, zwei oder drei Tage verteilt werden kann. Da man nach dem Saunabesuch oft müde ist, wird empfohlen, die Sauna morgens oder abends zu besuchen.

Anleitung, die Ihnen helfen wird, die wohltuenden Wirkungen der klassischen finnischen Sauna und der Aroma-Sauna maximal auszunutzen.

Bei der **klassischen finnischen Sauna** handelt es sich um eine Holzkabine mit Bänken, in die die Luft durch einen mit erwärmtem Granitgestein Ofen hineingelangt. Die Luft in der Sauna ist **heiß und trocken**. Die Lufttemperatur beträgt zwischen 85 und 95 °C (im unteren Bereich der Kabine beträgt sie ca. 40 °C, im oberen Bereich kann sie bis zu 100 °C betragen), während die Luftfeuchtigkeit zwischen 10 und 20 % beträgt.

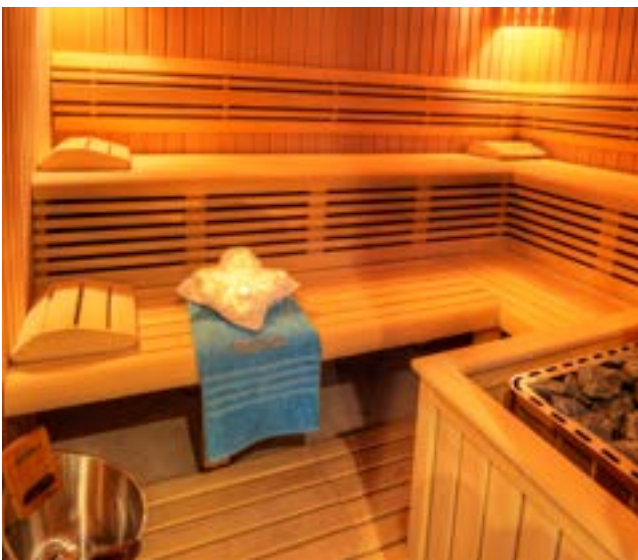
Die **mediterrane Sauna** (halbtrockene Sauna) sieht genauso aus wie die klassische finnische Sauna. Der Unterschied besteht darin, dass die Lufttemperatur in bedeutendem Maße niedriger ist und zwischen 60 und 80°C beträgt, während die Luftfeuchtigkeit zwischen 20 und 50 % beträgt. Über das heiße Gestein gießt man kaltes Wasser und aromatische Essenzen, damit die wohltuende Wirkung auf die Gesundheit, vor allem auf die Atemwege, noch besser zur Geltung kommt.

Die **Aromatherapie** ist eine einfache und wirkungsvolle Methode zum Entspannen; es werden ätherische Öle angewandt – Pflanzen-, Kräuter- und Blütenextrakte.

EINIGE TIPPS FÜR DIE ZEIT VOR, WÄHREND UND NACH DEM SAUNABESUCH:

- Nehmen Sie sich mindestens 1,5 Stunden Zeit für Ihren Saunabesuch.
- Wenn Sie vor dem Saunabesuch Sport gemacht haben, gehen Sie eine halbe Stunde nach Beendigung der Sportaktivitäten in die Sauna.

- Trinken Sie vor dem Saunabesuch keinen Alkohol. Am besten sollte man stilles Wasser oder einen Apfelsaft trinken.
- Gehen Sie nicht in die Sauna, wenn Sie hungrig sind oder wenn Sie gerade erst gegessen haben, denn sowohl der eine, als auch der andere Zustand belastet die Durchblutung.
- Legen Sie vor dem Saunagang Ihren Schmuck ab. Duschen Sie (schminken Sie sich ab) und trocknen Sie sich gut ab. Es wird empfohlen, vor dem Saunagang ein Kneipp Bad zu nehmen; denn mit warmen Füßen werden Sie leichter schwitzen.
- In der Sauna dürfen Sie keine Kleidung tragen, ziehen Sie vor dem Betreten der Sauna Ihren Badeanzug aus. Nehmen Sie ein großes Handtuch mit. Es sollte so groß sein, dass sie mit dem ganzen Körper und Ihren Füßen auf ihm sitzen.
- In der Sauna sollte man am besten liegen. Wenn Sie Platz machen müssen für andere Personen, dann ziehen Sie nur ihre Beine an. Vermeiden Sie unnötige Bewegungen und Gespräche.
- Bleiben Sie zwischen 8 und 12 Minuten in der Sauna (professionelle Saunagänger können sich 15 Minuten erlauben) oder verlassen Sie die Sauna früher, falls Ihre Körpersignale dies verlangen.
- Während des Saunabesuchs wird Wasser auf das warme Gestein gegossen (in der der Aroma-Sauna werden ätherische Tropfen in diesen Saunaaufguss hinzugefügt,), in der Regel immer dann, wenn die Luft nicht ausreichend feucht ist (nach der Hälfte des Saunagangs oder ein paar Minuten vor dem Verlassen der Sauna).
- Wenn Sie in der Sauna liegen, nehmen Sie einige Minuten vor dem Verlassen der Sauna wieder eine Sitzposition ein.
- In der Sauna können Sie einen Peeling-Handschuh nutzen; damit fördern Sie die Durchblutung, das Schwitzen und das Entfernen von abgestorbenen Hautzellen.
- Nach der Schwitzphase ist eine Abkühlphase unerlässlich. Diese sollte grundsätzlich so lange dauern wie der Saunagang, also zwischen 8 und 15 Minuten.
- Nachdem Sie die Sauna verlassen haben, können Sie sich an der kalten Luft, unter einer kalten Dusche oder mit einer eigenen Massage abkühlen.
- Nach der Abkühlphase kann der Zyklus in derselben Reihenfolge maximal zweimal wiederholt werden.
- Duschen Sie sich erneut nach der Abkühlphase und verwenden Sie dabei keine Duschgels oder Seife.
- Nach der Prozedur empfiehlt sich eine Ruhephase, die zwischen 20 und 30 Minuten dauern sollte. Cremes Sie dann Ihren Körper und Ihr Gesicht mit einer Körperlotion, einem Körperöl oder einer Creme gut ein.
- Vermeiden Sie nach dem Saunagang Sport und andere Freizeitaktivitäten, weil dies Ihre Durchblutung ernsthaft beeinträchtigen könnte.
- Es wird nicht empfohlen, nach dem Saunabesuch in ein Solarium zu gehen, denn die Haut ist nach der Sauna besonders empfindlich auf UV-Strahlen.
- Ihren Durst sollten Sie nach der Sauna ausschließlich mit stillem Wasser oder einem Natursaft stillen. Wenn Sie hungrig sind, essen Sie einen leichten Obst- oder Gemüsesalat.



VERHALTENSREGELN

- Die Regel für ein angenehmes Gefühl in der Sauna ist RUHE. Halten Sie sich an die Verhaltensregeln, seien Sie leise und lassen Sie die anderen Saunabesucher die Ruhe genießen.
- Betreten Sie die Sauna schnell und schließen Sie sofort die Tür, damit keine kalte Luft in die Kabine eindringt. Nehmen Sie ein großes Handtuch mit, damit Ihr ganz Körper und Ihre Füße darauf Platz haben.
- Wenn Sie Wasser in den Ofen aufgießen, seien Sie rücksichtsvoll gegenüber den anderen Saunabesuchern. Ätherisches Öl sollte nur dann hinzugefügt werden, wenn dies in der Sauna vorgesehen ist
- Wenn Sie nach dem Verlassen der Sauna in den Swimmingpool wollen, müssen Sie vorher duschen. Verhalten Sie sich im Relax Bereich leise und legen Sie Ihr Handtuch auf den Liegestuhl oder auf die erwärmte Bank.

PROZEDUR – SAUNAGANG IN EINE TROCKENE FINNISCHE SAUNA

1. Duschen (hierfür können wir auch in das Wassermassagebecken - in den Whirlpool, um den Körper zu erwärmen)
2. Gut abtrocknen - der Körper muss vor dem Saunagang ganz trocken sein
3. Wir empfehlen, Ihre Haare in ein Handtuch zu wickeln (vor allem Frauen), damit sie geschützt werden. Sollten Sie gebrochene Kapillaren im Gesicht haben, schützen Sie Ihr Gesicht ebenfalls mit einem Handtuch
4. Fußbad mit abwechselndem warmem / kaltem Wasser – aktiviert Mechanismen, mit denen angehäuften Wärme aus dem Körper abtransportiert wird, oder Kneipp Bad

5. Erster Saunagang (8–15 Min.), ruhige Position und Liegen auf der Holzbank
6. Während des Saunaaufenthalts können Sie den Peeling-Handschuh benutzen
7. Während des Saunabesuch Wasser auf das warme Gestein gießen, wenn die Luft zu trocken ist oder wenn es sich um eine Aroma-Sauna handelt, in der ätherische Öle ins Wasser hinzugefügt werden (Auswahl der ätherischen Öle je nach gewünschten therapeutischen Wirkungen)
8. Vor dem Ende Sitzposition einnehmen
9. Nach dem Verlassen der Saunakabine sollten Sie in einem kühleren Raum einige Schritte gehen und sich bewegen - Relax 2-3 Minuten
10. Dann Saunaaufguss mit kühlem Wasser, 5-10 Min. Wasser mit dem Gummischlauch zuerst auf die Füße, dann weiter von rechts nach links und nach oben - von den Füßen, Waden, Oberschenkeln bis zum Hintern, dann die innere Seite der Oberschenkel, rechter Arm, linker Arm, Rücken, Bauch, Brust, Hals und am Ende das Gesicht und der Kopf. Oder Punkt 11.
11. Duschen mit kaltem Wasser - Wasserstrahl oder Massage mit Eiswürfeln
12. Ruhephase in liegender Position, wärmen Sie sich auf und entspannen Sie sich 10–15', trinken Sie etwas - Wasser, Tee oder Natursaft
13. Fußbad abwechselnd mit warmem / kaltem Wasser - Kneipp
14. Alle Schritte 1-3 Mal wiederholen
15. Am Ende Ruhephase 15-30 Min.
16. Danach mit sanften Massagebewegungen Körperöl, Lotion oder... auf dem Körper auftragen. So wird die Haut mit Feuchtigkeit versorgt

Aroma-Dampfbad

WIE SIEHT EIN RICHTIGER BESUCH DES DAMPFBADS AUS?

Die Grundregel des Besuchs des Dampfbads sind Wohlbefinden, Aufrechterhaltung der Gesundheit, Entspannung...

Um optimale Ergebnisse für die Gesundheit, Schönheit und Zufriedenheit zu erzielen, sollte das Dampfbad 3 Mal wöchentlich besucht werden, wobei diese 3 Besuche auf einen, zwei oder drei Tage verteilt werden kann. Da man nach dem Besuch des Dampfbads müde ist, wird empfohlen, morgens oder abends ins Dampfbad zu gehen.

Anleitung, die Ihnen helfen wird, sich wohl zu fühlen und die wohltuenden Wirkungen des Aroma-Dampfbads maximal auszunutzen.

Das türkische oder Aroma-Dampfbad ist das "Baden" in einem Raum mit gesättigtem Dampf. Die Luft ist warm und sehr feucht. Die Lufttemperatur im Dampfbad beträgt zwischen 40 und 50 °C, die Luftfeuchtigkeit beträgt fast 100%. Um die wohltuende Wirkung auf die Gesundheit zu verbessern, werden auch ätherische Öle eingesetzt, so dass sich der gewünschte Duft im ganzen türkischen Bad verbreitet. Damit werden Entspannung und therapeutische Wirkung zusätzlich verstärkt. Die Aromatherapie ist eine einfache und wirkungsvolle Methode zum Entspannen; es werden ätherische Öle angewandt – Pflanzen-, Kräuter- und Blütenextrakte. Jedes

ätherisch Öl hat eine eigene therapeutische Wirkung auf den Körper - es stärkt und erfrischt, reinigt die Atemwege, hat eine antiseptische und antibakterielle Wirkung, und einige wirken sogar gegen Cellulite.

Das Aroma-Dampfbad eignet sich für Personen mit den folgenden Beschwerden: Schlaflosigkeit, schlechte Durchblutung, trockene und beschädigte Haut, Muskelverspannung, Rheuma, Bronchitis... - Starker positiver Effekt auf die Haut, die feuchte Wärme stimuliert die Blutgefäße unter der Haut und reinigt die Haut intensiv, öffnet Poren, beseitigt abgestorbene Hautzellen und Unreinheiten, lässt die Haut rein, weich und geschmeidig aussehen.

EINIGE TIPPS FÜR DIE ZEIT VOR, WÄHREND UND NACH DEM DAMPFBAD:

- Nehmen Sie sich mindestens 1,5 Stunden Zeit.
- Wenn Sie vorher Sport gemacht haben, gehen Sie eine halbe Stunde nach Beendigung der Sportaktivitäten ins Dampfbad.
- Trinken Sie keinen Alkohol. Am besten sollte man stilles Wasser oder einen Apfelsaft trinken.
- Gehen Sie nicht ins Dampfbad, wenn Sie hungrig sind oder wenn Sie gerade erst gegessen haben, denn sowohl der eine, als auch der andere Zustand belastet die Durchblutung.



- Legen Sie vor dem Gang ins Dampfbad Ihren Schmuck ab. Duschen Sie (schminken Sie sich ab) und trocknen Sie sich gut ab. Es wird empfohlen, vor dem Dampfbad ein Kneipp Bad zu nehmen; denn mit warmen Füßen werden Sie leichter schwitzen.
- Im Dampfbad dürfen Sie keine Kleidung tragen, ziehen Sie vor dem Betreten der Sauna Ihren Badeanzug aus. Waschen Sie mit dem Schlauch den Platz ab, wo Sie sich hinsetzen wollen. Waschen Sie diesen Platz auch ab, bevor Sie das Dampfbad verlassen.
- Bleiben Sie zwischen 10 und 15 Minuten im Dampfbad (professionelle Dampfbadgänger können sich auch 25 Minuten erlauben) oder verlassen Sie die Kabine früher, falls Ihre Körpersignale dies verlangen.
- Nach der Schwitzphase ist eine Abkühlphase unerlässlich. Diese sollte grundsätzlich so lange dauern wie der Saunagang, also zwischen 8 und 15 Minuten.
- Nachdem Sie die Sauna verlassen haben, können Sie sich an der kalten Luft, unter einer kalten Dusche oder mit einer eigenen Massage mit Eis abkühlen.
- Nach der Abkühlphase kann der Zyklus in derselben Reihenfolge maximal zweimal wiederholt werden.
- Duschen Sie sich erneut nach der Abkühlphase und verwenden Sie dabei keine Duschgels oder Seife.
- Nach der Prozedur empfiehlt sich eine Ruhephase, die zwischen 20 und 30 Minuten dauern sollte. Cremen Sie dann Ihren Körper und Ihr Gesicht mit einer Körperlotion, einem Körperöl oder einer Creme gut ein.
- Vermeiden Sie nach dem Dampfbad Sport und andere Freizeitaktivitäten, weil dies Ihre Durchblutung ernsthaft beeinträchtigen könnte.
- Es wird nicht empfohlen, nach dem Besuch des Dampfbads in ein Solarium zu gehen, denn die Haut ist nach der Sauna besonders empfindlich auf UV-Strahlen.
- Ihren Durst sollten Sie nach der Sauna ausschließlich mit stillem Wasser oder einem Natursaft stillen. Wenn Sie hungrig sind, essen Sie einen leichten Obst- oder Gemüsesalat.
- Wir wollen Sie darauf hinweisen, dass Sie das Aroma-Dampfbad mit einer finnischen Sauna kombinieren können. Aber auch hier sollten Sie die Abkühlphase einhalten und die Schritte nicht mehr als dreimal wiederholen.

VERHALTENSREGELN

- Die Regel für ein angenehmes Gefühl im Dampfbad ist **RUHE**. Halten Sie sich an die Verhaltensregeln, seien Sie

leise und lassen Sie die anderen Saunabesucher die Ruhe genießen.

- **Betreten Sie das Dampfbad schnell und** schließen Sie sofort die Tür, damit keine kalte Luft in die Kabine eindringt.
- Waschen Sie mit dem Wasserschlauch den Platz ab, wo Sie sich hinsetzen wollen. Waschen Sie diesen Platz auch ab, bevor Sie das Dampfbad verlassen. Wenn Sie Heilschlamm vom Körper waschen, achten Sie darauf, dass Sie das Bad sauber und ordentlich hinterlassen.
- Wenn Sie nach dem **Verlassen des Dampfbads** in den Swimmingpool wollen, **müssen Sie vorher duschen. Verhalten Sie sich im Relax Bereich leise und legen Sie Ihr Handtuch auf den Liegestuhl oder auf die erwärmte Bank.**

PROZEDUR – IM AROMA-DAMPFBAD

1. Duschen (hierfür können wir auch in das Wassermassagebecken - in den Whirlpool, um den Körper zu erwärmen)
2. Fußbad mit abwechselndem warmem / kaltem Wasser – aktiviert Mechanismen, mit denen angehäuften Wärme aus dem Körper abtransportiert wird, oder Kneipp-Fußbad
3. Erstes Betreten des Dampfbades (10 – 15'), Platz auf der warmen Bank zum Sitzen abwaschen
4. Nach dem Verlassen des Dampfbads sollten Sie in einem kühleren Raum einige Schritte gehen und sich bewegen - Relax 2 – 3 Minuten
5. Dann den Körper mit kühlem Wasser waschen, 5 – 10 Min. Wasser mit dem Gummischlauch zuerst auf die Füße, dann weiter von rechts nach links und nach oben - von den Füßen, Waden, Oberschenkeln bis zum Hintern, dann die innere Seite der Oberschenkel, rechter Arm, linker Arm, Rücken, Bauch, Brust, Hals und am Ende das Gesicht und der Kopf. Oder ... Punkt 6.
6. Duschen mit kaltem Wasser – Wasserstrahl, danach dieselbe Reihenfolge wie unter 5. Eigene Massage mit Eis
7. Ausruhen in der Liegeposition, sich angenehm erwärmen. Relax 10 – 15', Wasser, Tee oder Natursaft trinken
8. Kneipp-Fußbad – aktiviert Mechanismen, mit denen angehäuften Wärme aus dem Körper abtransportiert wird
9. Das ganze Verfahren 1 – 3 Mal wiederholen, **nehmen Sie beim zweiten Saunagang eine Handvoll Salz mit und machen Sie ein Körperpeeling (ohne Gesicht) – außerordentliche Stimulierung der Durchblutung und ausgezeichnete Hautpflege**
10. Am Ende Ruhephase 15 – 30 Min.

Rova Spa Zone im Aussenbereich



Outdoor Spa

OUTDOOR-SWIMMINGPOOL

RELAX-ZONE

**WASSERMASSEGEWANNE AUSSEN –
PROFESSIONELLER WHIRLPOOL**

Verbindung von Massage, Entspannung und Wohlbefinden. Diese Art des Beckens ist in Wassertherapien für seinen wirkungsvollen Effekt bekannt, vor allem wenn warmes Wasser mit einer Massage kombiniert wird.

Rova Fitness Zone

FINNLO PROFESSIONELLER CROSSTRAINER

FINNLO PROFESSIONELLES FAHRRAD

SCHWEDISCHE LEITER



Verhaltensregeln im Spa Wellness Center Rova

Besucher haben sich an die folgenden Regeln zu halten:

1. Für die Dienstleistungen im Wellness Center gilt die Hotelpreisliste
2. Personal und Hotel haften weder für Gegenstände im Umkleideraum, noch für verlorene Sachen und Gegenstände.
3. Im Hotelzimmer finden Sie alles, was für das Betreten des Wellness Bereichs erforderlich ist (Handtuch, Slipper, Bademantel, ...)
4. Kleidung und Schuhe werden im Zimmer gelassen. Sie dürfen den Bereich nicht barfuß betreten. Wenn Sie möchten, können Sie auch Ihr Handtuch und Ihre Hausschuhe oder Sandalen mitnehmen.
5. Das Hotel Villa Rova und sein Personal haften für keine eventuell entstehenden gesundheitliche Probleme oder Verletzungen, die im Center entstehen. Jeder neue oder unerfahrene Besucher kann sich ans Personal wenden, wenn er Fragen hat.
6. Folgendes ist strengstens UNTERSAGT
 - Mitbringen von Nahrung und Getränken (Ausnahme: besondere Getränke, die der Besucher während des Trainings trinkt). Im Wellness Bereich ist Rauchen verboten
 - Mitbringen und Konsum von Drogen, Stimulanzien und gesetzlich verbotenen Mitteln
 - Anbieten, Suche nach und/oder Reklame von gesetzlich verbotenen Dienstleistungen
 - Hassreden und körperliche Gewalt
7. Außerdem bitten wir Sie:
 - Respektieren Sie die Privatsphäre der anderen Besu-

cher. Ruhe ist das Hauptgebot für eine angenehme Zeit im Wellness Center. Laute Gespräche und Lärm sind unangemessen

- Schließen Sie die Tür, wenn Sie den Bereich betreten / verlassen. Halten Sie den Bereich, in dem Sie sich aufhalten, sauber und ordentlich
 - Verlassen Sie kurz die Saunakabine, wenn das Personal dies verlangt, um den Bereich zu putzen oder die vorgeschriebene Feuchtigkeit zu erzielen
 - Halten Sie sich nach den Öffnungszeiten nicht im Wellness Center auf.
8. Dem Hotel Villa Rova bleibt das Recht vorbehalten, einzelnen Personen, die unangemessen gekleidet sind oder sich unangemessen verhalten, den Eintritt zu verweigern (Personen, die Alkohol, Drogen konsumiert haben oder aggressiv sind). Des Weiteren bleibt uns das Recht vorbehalten, Personen zu bitten, den Wellness Bereich zu verlassen, wenn sie sich nicht an die genannten Regeln und Hinweise des Personals haben, ohne den bezahlten Betrag rückzuerstatten. Einzelnen Personen kann auch dauerhaft der Eintritt verweigert werden.

Wir danken für Ihr Verständnis. Wenn Sie Wünsche, Vorschläge oder Fragen haben, wenden Sie sich an unser Personal oder senden Sie uns eine E-Mail rova@ri.t-com.hr

Das Hotel Villa Rova und sein Personal wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt

Verhaltensregeln im Bereich des Outdoor-Swimmingpools

Im Bereich des Outdoor-Swimmingpools haben sich die Besucher an die folgenden Regeln zu halten:

1. Den Swimmingpools darf man nur mit angemessener Badekleidung betreten (Baden in Unterwäsche, T-Shirts und Ähnliches ist verboten).
2. Wir bitten Sie, einen Liegestuhl pro Person zu besetzen. Wenn Sie den unser Center verlassen, nehmen Sie die schmutzigen Handtücher mit, damit sich der nächste Besucher auf den Liegestuhl legen kann.
3. Gäste mit offenen und infizierten Wunden oder ansteckbaren Hautkrankheiten rufen nicht in den Swimmingpool.
4. Den Bereich des Swimmingpools darf man nicht in Schuhen betreten. Das Mitbringen von Nahrung, Getränken und zerbrechlichen Gegenständen aus Glas ist verboten.
5. Es ist verboten, ins Wasser zu springen, andere ins Wasser zu schubsen, andere Gäste zu stören, Streitereien oder Schlägereien zu veranlassen.

6. Es ist verboten, im Becken zu urinieren.
7. Lärm und Musikinstrumente, zu laute Geräte, Entsorgung von Müll in anderen Bereichen als den dafür vorgesehenen Mülleimern sind verboten.
8. Das Personal haftet nicht für Geld und Wertgegenstände.
9. Jeder haftet materiell und strafrechtlich für jeden Schaden, den er verursacht.
10. Beschlüsse des zuständigen Personals sind von allen einzuhalten.
11. Personen, die sich nicht an diese Regeln halten, werden des Swimmingpools verwiesen.

Wir danken für Ihr Verständnis. Wenn Sie Wünsche, Vorschläge oder Fragen haben, wenden Sie sich an unser Personal oder senden Sie uns eine E-Mail rova@ri.t-com.hr

Das Hotel Villa Rova und sein Personal wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt

Verhaltensregeln in der Sauna – Spa Zone

Besucher der Spa Zone haben sich an die folgenden Regeln zu halten:

1. In der Sauna, die zum Spa Bereich gehören (**finnische Sauna und Dampfbad**) dürfen Sie sich unbekleidet aufhalten. Nehmen Sie ein Handtuch und / oder ein Bettlaken in die Sauna mit. Respektieren Sie die Privatsphäre der anderen Besucher.
2. Betreten Sie die Sauna zügig. Schließen Sie die Saunatür schnell, damit keine kalte Luft eindringt. Setzen Sie sich in der **finnischen Sauna** auf eine Bank, dort, wo es Platz gibt. Legen Sie ein Handtuch beziehungsweise ein Tuch unter Ihren ganzen Körper und Ihre Füße. Wenn es genug Platz gibt, können Sie Ihre Füße ausstrecken oder sich auf den Rücken legen. Es ist wichtig, dass Sie rücksichtsvoll sind und sich diesen „Luxus“ nur gönnen, wenn es auf den Bänken genug Platz gibt. **Ins Dampfbad** müssen Sie kein Handtuch mitbringen (die Gäste haben Badeanzüge an). Aber hier gibt es einen so genannten Kneipp Schlauch, mit dem Sie Ihren Platz vorher und nachher waschen.
3. Ruhe ist das Hauptgebot für eine angenehme Zeit in der Sauna. Singen und laute Gespräche in der Sauna sind unangemessen. Dasselbe gilt für die Bereiche zum Relaxen.
4. Halten Sie sich an die geschriebenen und ungeschriebenen Regeln des Saunabesuchs. Sollten Sie zum ersten Mal eine Sauna besuchen, fragen Sie an der Rezeption des Wellness Centers nach den Regeln, der Prozedur und Verhaltensregeln nach.
5. Vor dem Betreten der Sauna müssen Sie Ihre Schuhe unbedingt ausziehen und draußen lassen.
6. In der finnischen Sauna können Sie sich auf die oberen oder unteren Bänke setzen, je nachdem, ob Sie sich bei einer höheren oder niedrigeren Temperatur wohler fühlen.
7. Wasser gießen wir selbst in den Ofen. Berücksichtigen Sie dabei, dass auch andere Personen in der Sauna sind.
8. Nachdem Sie die Sauna verlassen, duschen Sie zuerst. Vor dem Sprung ins kalte Wasser des Swimmingpools sollten Sie ebenfalls duschen. Alle Anwesenden werden sich wohler fühlen. Außerdem verlangen dies auch die Regeln in Bezug auf Hygiene.
9. Ruhen Sie sich zwischen den Saunagängen gut und intensiv aus. Führen Sie in den Bereichen zum Entspannen keine lauten Gespräche. Immer wenn Sie die Saunakabine verlassen, wickeln Sie ein Handtuch oder ein Tuch um Ihren Körper oder ziehen Sie einen Bademantel an.
10. Sollten Sie Alkohol getrunken haben, gehen Sie nicht in die Sauna.

Wir danken für Ihr Verständnis. Wenn Sie Wünsche, Vorschläge oder Fragen haben, wenden Sie sich an unser Personal oder senden Sie uns eine E-Mail rova@ri.t-com.hr

Das Hotel Villa Rova und sein Personal wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt

Verhaltensregeln in der Fitness Zone

1. Im Fitness Center ist Sportkleidung zu tragen. Die Schuhe müssen trocken und sauber sein. Sie dürfen nicht barfuß sein, Sandalen oder Slipper tragen.
2. Bei der Nutzung der Fitnessgeräte im Fitness Center müssen Sie ein Handtuch als Unterlage bei sich haben.
3. Personen unter 15 /fünfzehn/Jahren können nur gemeinsam mit einer volljährigen Person das Fitness Center besuchen.
4. An den Geräten im Fitness Center wird auf eigene Gefahr trainiert
5. Das Fitness Center haftet nicht in allen Räumen des Centers für Schäden oder abhanden gekommene persönliche Gegenstände.
6. Wir bitten Sie, nach dem Training die Geräte und Requisiten (Fahrrad, Matten) abzuwischen und alles an den richtigen Platz zurück zu bringen.
7. Sollten Sie mit einem Gerät keine Erfahrung haben, wenden Sie sich bitte an die Rezeption.
8. Persönliche Körperhygiene versteht sich von selbst.
9. Wenn Sie etwas zum Trinken mitbringen wollen, nehmen Sie eine angemessene Flasche mit. Das Mitbringen von Nahrung ins Fitness Center ist nicht erlaubt.
10. Die Besucher des Fitness Centers müssen das Personal unverzüglich informieren:
 - wenn irgendwelche Geräte nicht funktionieren
 - wenn sich jemand verletzt hat
 - wenn außergewöhnliche Situationen eintreten

Danke und genießen Sie Ihr Training!

Das Hotel Villa Rova und sein Personal wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt

Rova Spa Etikette

Unser Personal im Spa Wellness Rova hilft Ihnen bei der Auswahl der richtigen Behandlung, indem Ihre Erfahrung mit Spa und Ihre spezifischen Wünsche und Bedürfnisse berücksichtigt werden.

SPA UMFRAGE

- Wir bitten Sie, den folgenden Fragebogen auszufüllen. Er befindet sich in Ihrem Zimmer. So werden wir Ihnen die perfekte Behandlung vorschlagen können

SPA KORB

- Im Zimmer erwartet Sie eine Spa Tasche mit allem, was Sie für Wellness Spa brauchen
- Wir bitten Sie, die Handtücher und Bademäntel nach der Verwendung an der Rezeption des Spa Centers abgeben

BEGINN

- Wir bitten Sie, mindestens 15 Minuten vor dem vereinbarten Termin einzutreffen, damit Sie sich entspannt auf die Behandlung vorbereiten können

RESERVIERUNG UND ABSAGE

- Ihren Behandlungstermin können Sie an der Hotel- oder Spa-Rezeption reservieren
- Wir bitten Sie, uns 24 Stunden im Voraus zu informieren, wenn Sie den vereinbarten Behandlungstermin absagen oder ändern wollen
- Sollten Sie uns innerhalb der genannten Frist nicht mitteilen, dass Sie den Termin absagen, wird Ihnen der volle Betrag in Rechnung gestellt

PRIVATE SPA ZONE

- Wenn Sie an unserem Angebot der privaten Spa Zone interessiert sind, bitten wir Sie, im Voraus einen Termin zu vereinbaren

REGELN

- Das Spa Center ist ein Ort der Ruhe und Entspannung. Wir bitten Sie, andere Gäste und Ihren Wunsch zu entspannen zu respektieren. Wir bitten Sie, vor dem Betreten der Spa Zone Ihre Handys und andere elektronische Geräte auszuschalten. Im Spa Center ist Rauchen verboten
- Wir bitten Sie, die Saunaregeln in der Spa Zone richtig anzuwenden, die Sauna unbedeckt oder mit einem Handtuch um den Körper zu betreten
- Kinder dürfen die Spa Zone gemeinsam mit einer erwachsenen Person betreten
- Dem Hotelvorstand bleibt das Recht vorbehalten, einzelnen Personen mit unangemessenem Verhalten das Betreten der Spa Zone zu verweigern
- Alles im Spa Center wird auf eigene Gefahr verwendet
- In Ihrem Zimmer befinden sich alle notwendigen Anleitungen und Erklärungen zur Nutzung des Wellness und Spa Centers
- Sie können die Dienstleistungen des Wellness Centers auf Ihre Zimmerrechnung schreiben lassen

WERTGEGENSTÄNDE

- Wir bitten Sie, alle Wertgegenstände im Tresor (im Zimmer) abzulegen
- Wir haften nicht für abhanden gekommene Gegenstände

GESCHENKGUTSCHEIN

- Wenn Sie jemandem eine Freude bereiten wollen, kaufen Sie bei uns einen Geschenkgutschein



I massaggi Rova

ROVA RELAX

Questo massaggio integrale impiega oli caldi naturali per rilassare i tuoi sensi ed eliminare lo stress. Per ottenere un profondo relax fisico e mentale, ogni movimento sarà lento e delicato. Il massaggio Rova relax riduce la tensione, favorisce la circolazione e rivitalizza il corpo.

ROVA SPORT

Questa tecnica di massaggio è normalmente utilizzata prima e dopo l'attività sportiva. Il suo scopo consiste nel prepararti allo sport, riducendo nel contempo la possibilità degli infortuni. Dopo l'attività sportiva, elimina la fatica, riduce la tensione muscolare e contribuisce ad aumentare la flessibilità.

ROVA MEDICO – DEEP TISSUE

Massaggiando determinate zone del corpo, per riflesso stimoliamo l'intero nostro organismo. Il massaggio medico Rova risveglia la forza di rigenerazione e riduce le conseguenze dello stress. I suoi risultati incidono sia a livello fisico, sia a livello psichico. Rilassa i muscoli, stimola il metabolismo e allevia i dolori al collo e alla schiena. La cellulite è un vecchio problema: il ROVA deep tissue è la via ROVA per raggiungere un aspetto migliore e un livello di soddisfazione più elevato, dedicando più tempo e attenzione alle zone dolenti del corpo e ai problemi concreti.

ROVA DRENAGGIO LINFATICO PER LE GAMBE

Massaggio estremamente delicato, viene effettuato con movimenti leggeri e lenti che favoriscono l'eliminazione dei liquidi in eccesso e delle tossine. Così facendo, la sensazione di aver gambe gonfie e piedi dolenti svanirà.

ROVA MASSAGGIO PLANTARE

Un corretto massaggio plantare ha effetti positivi sull'intero corpo. Questo massaggio ti regalerà una magnifica sensazione di relax e risveglierà i tuoi sensi assopiti.

ROVA MASSAGGIO PARZIALE

Il massaggio parziale interessa la schiena o le gambe, in base ai desideri e ai bisogni del cliente, ed è adattato a risolvere i problemi concreti del singolo individuo. Dura 30 minuti.

ROVA MASSAGGIO ANTICELLULITE

Parte integrante di ogni trattamento anticellulite, per raggiungere i risultati desiderati non sarà sufficiente una sola seduta. I nostri terapeuti Spa, adattando il loro intervento alle tue esigenze, sapranno darti il meglio per restituirti un corpo giovane o aiutarti a mantenere la linea.

ROVA MASSAGGIO OLISTICO

Combinazione di tecniche di massaggio basate sul principio olistico, si serve di un approccio individuale per garantirti il massimo del piacere e del relax. In un ambiente speciale, reso ancor più piacevole dalla musica di sottofondo, i nostri fisioterapisti ti regaleranno una sensazione indimenticabile. Raccomandato!

ROVA LOMI LOMI

Massaggio armonico a base di oli caldi, è praticato da un massaggiatore che, impiegando gli avambracci e i gomiti, con movimenti delicati, profondi e progressivi, crea effetti positivi regalandoti il relax più completo.

ROVA MASSAGGIO HOT STONE – MASSAGGIO CON LA PIETRA VULCANICA

Questa straordinaria tecnica di massaggio, nata dall'incontro tra la tradizione e le innovazioni tecnologiche, combina l'uso delle pietre vulcaniche calde e fredde per restituire armonia al tuo organismo e ripristinare l'equilibrio perduto. *vulkansko kamenje, da bi se povratila harmonija i ravnoteža organizma.*



Trattamenti per il corpo Rova

ROVASPA BASIC CARE – PEELING DEL CORPO

Cura basilare del corpo, raccomandata come preludio agli altri trattamenti e prima della sauna. Depura la pelle e consente agli altri preparati di penetrare a fondo nell'organismo e di svolgere un'azione ancora più efficace.

ROVASPA GLAMOUR (antietà)

Pensa al piacere del tuo corpo! Vizia i tuoi sensi con questo trattamento di autentico "glamour" per la cura della pelle e del corpo. Esclusivo e raffinato, idrata, ringiovanisce e restituisce splendore alla tua pelle. Combinando tecniche sofisticate e movimenti particolari, il RovaSpa Glamour cura ogni dettaglio, diventando sinonimo di bellezza, lusso e perfezione.

TRATTAMENTO LIGHT LEGS

Questo trattamento è caldamente consigliato in caso di gambe gonfie e lumbalgie. Con l'uso di specifici preparati, il drenaggio linfatico delle gambe e dei piedi e l'applicazione della tecnica "Haubold" alla schiena, ti garantiamo un passo più leggero, una visibile riduzione del gonfiore, un miglior tono muscolare e meno dolori alla schiena.

TRATTAMENTO ANTICELLULITE

Combinando i massaggi e i consigli del personal trainer, dà ottimi risultati nell'ambito dei nostri programmi dimagranti personalizzati. Si tratta di un trattamento molto efficace perché nutre e cura tutta la superficie del corpo. Per ottimizzare i risultati, ti consigliamo di sottoporci a una serie di trattamenti (da 5 a 10).

TRATTAMENTO DETOX

Immergiti in un oceano di piacere. Questo trattamento libererà il tuo corpo dalle tossine e dallo stress quotidiano, rivitalizzandolo con le vitamine e i minerali del mare. Il trattamento inizia con un peeling integrale a base di sale marino ed è un'ottima preparazione per tutti gli altri trattamenti, oltre che parte fondamentale di ogni trattamento anticellulite.

Trattamenti per il viso Rova

ROVAaqua

I trattamenti ROVAaqua a efficacia immediata hanno proprietà calmanti e rinfrescanti. L'idratazione è alla base di una pelle sana e splendente. I trattamenti ROVAaqua sono adatti a ogni tipo di pelle, anche a quelle più sensibili. L'estetista sceglierà determinati sieri e/o adatterà il trattamento alle condizioni e alle esigenze della tua pelle. I risultati del trattamento ROVAaqua sono immediatamente visibili: la tua pelle sarà splendente e vellutata e tu sentirai una piacevole sensazione di freschezza. Per rendere i risultati del trattamento duraturi nel tempo, ti consigliamo di sottoporci a una serie di 5-6 trattamenti professionali. Il trattamento ROVAaqua comprende il peeling, il massaggio, la maschera e il drenaggio linfatico del viso, il rilassante massaggio del cuoio capelluto e il massaggio dei palmi delle mani.

ROVApurity

È una risposta completa ed efficace ai problemi d'impurità della pelle, destinato a ogni fascia d'età. I suoi risultati sulla pelle del viso sono visibili immediatamente dopo il trattamento. Il tuo viso apparirà sano e fresco; la sua pelle pulita e uniforme. I trattamenti professionali ROVApurity comprendono il peeling (se sarà il caso, anche la terapia a vapore e ozono), la digitopressione, il drenaggio linfatico del viso, il massaggio del viso e il massaggio rilassante del cuoio capelluto. I trattamenti professionali per la depurazione della pelle del viso possono essere arricchiti con la pulizia dei pori del viso, per una durata di 30 minuti.

ROVALift & shine

Il ROVALift & shine è un ottimo trattamento di bellezza e lifting del viso ad effetto immediato, anche dopo un solo trattamento. L'uso di tecnologie esclusive e di preparati altamente concentrati ti darà l'immediata sensazione dell'effetto "lifting" sulla pelle del tuo viso. Annulla i segni dell'età lasciando la tua pelle giovane e splendente. Gli esclusivi trattamenti ROVALift & shine comprendono il peeling, la maschera "lifting rejuvanation", la digitopressione, il drenaggio linfatico del viso, il massaggio ROVALift del viso, il massaggio rilassante del cuoio capelluto e il massaggio dei palmi delle mani.

ROVAmen

Trattamento energetico del viso, è raccomandato agli uomini di ogni età e con ogni tipo di pelle che desiderano aver un aspetto bello e curato che li faccia sentire a loro agio. Rivitalizza, rassoda, ha un effetto anti-età, ammorbidisce e rinfresca la pelle. Il trattamento ROVAmen comprende il peeling, la maschera di bellezza, la digitopressione, il drenaggio linfatico del viso, il massaggio ROVALift del viso e delle spalle e il massaggio del cuoio capelluto che favorisce il rilassamento e la circolazione.

Supplemento ai trattamenti per il viso

MASSAGGIO PROLUNGATO DEL VISO

Per prolungare la sensazione di piacere nel corso del trattamento per il viso, completalo con un ulteriore massaggio di 10 minuti che migliorerà ancor di più la circolazione e, dunque, consentirà un migliore assorbimento delle sostanze contenute nei preparati cosmetici.



Trattamenti di bellezza Roval

MANICURE ROVA

La manicure classica è il metodo di base per garantire la cura e la protezione necessarie alle tue mani. Comprende il maniluvio, il massaggio, l'eliminazione delle cuticole e la forma delle unghie. Dopo la manicure, le mani saranno rilassate e morbide, le unghie belle, pulite e ordinate.

SMALTO ALLE UNGHIE

Questo trattamento, oltre a prevedere lo smalto alle unghie, comprende anche la correzione di base delle unghie e delle cuticole.

DEPILAZIONE



Roval spa ritual

SPA PRIVATO

Metti alla prova i limiti della tua fantasia nel nostro Roval Spa ritual. In esso vivrai tutto il piacere e la privacy del massaggio, della vasca idromassaggio Jacuzzi e della sauna (bagno turco aromatizzato, sauna finlandese mediterranea e bagno Kneipp), tra freschi cocktail alla frutta e le prelibatezze dello Snack Spa. Goditi tutti i vantaggi del rituale "privato".

Rova spa zona

SAUNA MEDITERRANEA E SAUNA FINLANDESE CLASSICA

“Nella sauna il rancore evapora e l’astio svanisce!”
Cabina di legno con panche, in cui l’aria calda entra attraverso una stufa piena di pezzi di granito roventi. L’aria nella sauna è calda e secca.

Mediterranea :	Finlandese classica:
Temperatura: 60 – 80°C	Temperatura: 80 – 100°C
Tasso d’umidità: 20 – 40%	Tasso d’umidità: 10 – 20%
Durata ottimale : 8 – 15’	Durata ottimale : 8 – 15’

Numero di sedute: 3 – tra una seduta e l’altra, si raccomanda una pausa per abbassare la temperatura corporea.

L’USO DELLA SAUNA AVVIENE SOTTO LA PIENA RESPONSABILITÀ DELL’UTENTE.

BAGNO TURCO AROMATIZZATO

Il bagno turco (al vapore) avviene in uno spazio la cui aria, calda e molto umida, è satura di vapore acqueo. I sali si usano per il peeling del corpo.

Temperatura: 45-55°C
Tasso d’umidità: 80-100%
Durata ottimale del bagno turco: 10-15 minuta
Numero di sedute: 3 – tra una seduta e l’altra, si raccomanda una pausa per abbassare la temperatura corporea.

L’USO DEL BAGNO TURCO AVVIENE SOTTO LA PIENA RESPONSABILITÀ DELL’UTENTE.

BAGNO KNEIPP

L’idroterapia Kneipp si basa sull’alternarsi di acqua fredda e calda che attiva il sistema immunitario e la circolazione sanguigna. Risale alla seconda metà del XIX secolo e fu inventata dal sacerdote tedesco Sebastian Kneipp, esperto e divulgatore dell’idroterapia. L’alternarsi dei bagni (pediluvi) caldi e freddi in due vasche differenti si svolge in posizione seduta. La temperatura dell’acqua calda oscilla tra i 34 e i 37 °C, la temperatura dell’acqua fredda varia dai 18 ai 20 °C. Le gambe sono immerse nell’acqua fino al ginocchio, due volte per cinque minuti nell’acqua calda, e due volte per 10-30 minuti nell’acqua fredda, il primo tra i due bagni nell’acqua calda ed il secondo alla fine del ciclo. Il bagno Kneipp ha notevolissime proprietà terapeutiche.

VASCA IDROMASSAGGIO – JACUZZI PROFESSIONALE

L’acqua, elemento essenziale della vita e della salute umana, incontrando la tecnologia diventa “idromassaggio”.

RELAX ZONA & SPA VITAL BAR



Sauna finlandese e Sauna mediterranea

COME USARE CORRETTAMENTE LA SAUNA FINLANDESE?

La regola fondamentale è che, se usata correttamente, la sauna è fonte di piacere, salute e relax...

Per ottenere risultati ottimali sul fronte della salute, della bellezza e del piacere psichico, la sauna va usata 3 volte alla settimana, distribuendo le sedute in uno, due o tre giorni. A causa della spossatezza che si avverte a fine sauna, è bene utilizzarla il pomeriggio o la sera.

Istruzioni che, se seguite alla lettera, vi aiuteranno a massimizzare i vantaggi della classica sauna finlandese e della sauna aromatizzata.

Per **classica sauna finlandese** s'intende quella cabina in legno con panche nella quale l'aria viene riscaldata da una stufa piena di pezzi di granito roventi. L'aria nella sauna è **calda e secca**. La temperatura dell'aria nella cabina oscilla tra gli 85 e i 95 °C (in basso è di circa 40 °C, mentre in alto raggiunge anche i 100 °C), laddove il tasso d'umidità va dal 10 al 20%.

La **Sauna mediterranea** (semi secca) è simile alla classica sauna finlandese, ma con qualche differenza: la temperatura dell'aria nella cabina è molto più bassa (tra i 60 e gli 80 °C), mentre il tasso d'umidità va dal 20 al 50%. Le pietre arroventate, poi, vengono bagnate con acqua aromatizzata per ottenere tutti gli effetti benefici delle essenze aromatiche, in particolar modo sulle vie respiratorie.

L'**Aromaterapia** applicata alla Sauna mediterranea è un metodo semplice e efficace per rilassarsi impiegando gli oli eterici – estratti di piante, erbe e fiori ad alta concentrazione.

QUALCHE CONSIGLIO UTILE DA SEGUIRE PRIMA, DURANTE E DOPO LA SAUNA

- Dedica alla sauna almeno un'ora e mezza.
- Se prima della sauna hai fatto dello sport, fai la sauna dopo una pausa di almeno mezz'ora.
- Prima di fare la sauna non bere alcol. Se hai sete, bevi acqua non gassata o un succo di mela naturale.
- In sauna si entra moderatamente sazi. Evitare sia lo stomaco vuoto, sia lo stomaco troppo pieno, per non gravare sul sistema cardiocircolatorio.
- Prima della sauna occorre togliersi ogni gioiello, lavarsi sotto la doccia (rimuovere il trucco) e asciugarsi per bene. Prima di entrare nella sauna, consigliamo il bagno Kneipp: con i piedi caldi, suderai più facilmente.
- Nella sauna si entra completamente nudi: prima di entrarvi occorre togliersi il costume da bagno. Porta in sauna un telo da bagno di grandi dimensioni, che stenderai in modo tale che il tuo corpo e i tuoi piedi siano sempre a contatto con il telo.
- In sauna la cosa migliore è stare distesi. Se devi far spazio a qualcuno, piega le gambe, ma rimani disteso. Evita di muoverti e parlare.
- In sauna si resta dagli 8 ai 12 minuti (chi è già abituato può resistere anche 15 minuti), o anche di meno: è importante capire i segnali trasmessi dal nostro corpo.
- Durante la sauna, versiamo acqua sulle pietre roventi (nelle saune aromatizzate, l'olio eterico va mischiato con l'acqua) se l'aria non è sufficientemente umida (a metà seduta o qualche minuto prima di uscire dalla sauna).
- Se durante la sauna sei disteso sulle panche, qualche minuto prima di uscire dalla sauna ti consigliamo di metterti seduto.
- Nella sauna puoi usare il guanto per il peeling: migliora la circolazione, stimola la sudorazione e rimuove le cellule epiteliali morte.
- La fase della sudorazione è seguita necessariamente dalla fase del raffreddamento, che dura di norma quanto è durata la tua permanenza nella sauna, ossia dagli 8 ai 15 minuti.
- Fuori dalla sauna, raffredda il tuo corpo con l'aria fresca, una doccia fredda o un massaggio.
- Dopo la fase del raffreddamento, il ciclo può essere ripetuto secondo lo stesso ordine per un massimo di due volte.
- A fine raffreddamento, fai nuovamente la doccia senza, però, usare alcun doccia-schiuma.
- Finito il ciclo, raccomandiamo una pausa rilassante di 20-30 minuti. Dopodiché cospargi la pelle del corpo e del viso con latte, olio o crema idratante.
- Dopo la sauna evita di fare sport o qualsiasi altra attività ricreativa, perché ciò affaticherebbe troppo il tuo sistema cardiocircolatorio.
- Dopo la sauna, evita il solario perché la tua pelle è particolarmente sensibile all'azione dei raggi UV.
- Dopo la sauna, mitiga la sete esclusivamente con acqua naturale non gassata o succhi di frutta naturali. Se avrai fame, mangia soltanto una leggera e fresca insalata o una macedonia di frutta.



REGOLE DI COMPORTAMENTO

- **La prima regola da rispettare per godere appieno dei piaceri della sauna è rispettare il SILENZIO.** Rispetta le regole di comportamento: il tuo silenzio permetterà agli altri di rilassarsi.
- **In sauna si entra velocemente.** Chiudi subito la porta alle tue spalle, evitando che l'aria esterna alla sauna abbassi la temperatura al suo interno. Porta in sauna un **telo da bagno** di grandi dimensioni, che **stenderai in modo tale che il tuo corpo e i tuoi piedi siano sempre a contatto con il telo.**
- **All'atto di bagnare le pietre arroventate, tieni conto** delle esigenze degli altri utenti. Usa le gocce di olio eterico solo nelle saune che prevedono l'aromaterapia.
- **A fine sauna, e prima d'immergerti nella vasca d'acqua fredda, è obbligatorio fare la doccia. Nella saletta per il relax fai silenzio e copri il lettino** o la panca riscaldata con il tuo telo da bagno.

LA PROCEDURA – NELLA SAUNA FINLANDESE SECCA

1. Doccia (possiamo anche usare la vasca idromassaggio "Jacuzzi" per riscaldare il corpo).
2. Prima di entrare nella sauna asciughiamo il corpo.
3. Un consiglio: avvolgiamo i capelli con un asciugamano per proteggerli durante la sauna (in particolare le donne). Chi soffre di couperose è bene che copra il proprio viso con un asciugamano.
4. Pediluvio alternato con acqua calda e fredda – attiva i meccanismi che permettono al corpo di liberarsi del calore accumulato – o bagno Kneipp per i piedi.
5. Primo ingresso in sauna (8-15 minuti) – distendersi su una panca e riposare.

6. Durante la sauna possiamo usare il guanto per il peeling.
7. Durante la sauna, se l'aria è troppo secca, bagnare le pietre incandescenti con l'acqua. Se, invece, ci troviamo in una sauna aromatizzata, possiamo utilizzare oli eterici (a scelta, in base all'effetto aroma terapeutico desiderato) che andremo a aggiungere all'acqua.
8. Poco prima della fine della sauna, assumere la posizione seduta.
9. Una volta usciti dalla cabina della sauna, camminare e muoversi in una saletta raffreddata – relax per 2-3 minuti.
10. Poi bagnare il corpo con acqua fredda per 5-10 minuti. Il procedimento di raffreddamento segue un ordine ben preciso: si parte dal basso, prima il lato destro, poi il lato sinistro del corpo, verso l'alto, procedendo dai piedi e poi su verso i polpacci, le cosce e i glutei; poi si bagna la parte interna delle cosce, il braccio destro, quello sinistro, la schiena, l'addome, il petto, il collo e, infine, il viso e la testa. Oppure vedi al punto 11
11. Doccia graduale con acqua fredda – a cascata, usare il ghiaccio soltanto per massaggiare.
12. Riposo in posizione distesa, riscaldarsi gradualmente. Sala relax 10-15 minuti. Bere acqua naturale non gassata, tè (infusi, tisane) o succhi di frutta naturali.
13. Pediluvio Kneipp – bagno dei piedi alternando acqua calda e acqua fredda.
14. Ripetere l'intero procedimento da 1 a 3 volte.
15. Alla fine, riposiamoci per 15-30 minuti.
16. Al termine del trattamento, massaggiare dolcemente il corpo con olio, latte o crema per idratare e nutrire la pelle.

Bagno turco aromatizzato

COME USARE CORRETTAMENTE IL BAGNO TURCO AROMATIZZATO?

La regola fondamentale è che, se usato correttamente, il bagno turco è fonte di piacere, salute e relax...

Per ottenere risultati ottimali sul fronte della salute, della bellezza e del piacere psichico, il bagno turco va usato 3 volte alla settimana, distribuendo le sedute in uno, due o tre giorni. A causa della spossatezza che si avverte a fine bagno turco, è bene farlo il pomeriggio o la sera.

Istruzioni che, se seguite alla lettera, vi aiuteranno a massimizzare i vantaggi del bagno turco aromatizzato.

Per **bagno turco** o **bagno al vapore aromatizzato** s'intende il "bagno" in un ambiente saturo di vapore acqueo. L'aria è calda e molto umida. La temperatura dell'aria nel bagno turco oscilla tra i 40 e i 50 °C, mentre il tasso d'umidità è di quasi il 100%. Per aumentare gli effetti benefici del vapore sulla salute, possiamo mettere qualche goccia di olio eterico nel generatore di vapore, e l'aria del bagno turco si riempirà

del profumo prescelto. Così si ottiene un ulteriore effetto rilassante e un maggiore effetto terapeutico. **L'Aromaterapia** applicata al bagno turco è un metodo semplice e efficace per rilassarsi impiegando gli oli eterici – estratti di piante, erbe e fiori ad alta concentrazione. Ogni olio eterico ha proprietà terapeutiche differenti: può ristorare e rinfrescare, stimolare o calmare, depurare le vie respiratorie, ma anche agire da antisettico e antibatterico, mentre alcuni sono addirittura usati contro la cellulite.

Il bagno turco aromatizzato si consiglia alle persone con i seguenti problemi: insonnia, pelle secca e danneggiata, tensione muscolare, disturbi reumatici, bronchite... - Toccasana per la pelle, il calore umido del bagno turco stimola la circolazione subcutanea e purifica intensamente la pelle, apre i pori, rimuove le cellule epiteliali morte e le impurità, lasciando la pelle pulita, delicata e vellutata.



QUALCHE CONSIGLIO UTILE DA SEGUIRE PRIMA, DURANTE E DOPO IL BAGNO TURCO:

- Dedica al bagno turco almeno un'ora e mezza.
- Se prima hai fatto dello sport, entra nel bagno turco dopo una pausa di almeno mezz'ora.
- Prima di fare il bagno turco non bere alcol. Se hai sete, bevi acqua non gassata o un succo di mela naturale.
- Nel bagno turco si entra moderatamente sazi. Evitare sia lo stomaco vuoto, sia lo stomaco troppo pieno, per non gravare sul sistema cardiocircolatorio.
- Prima di fare il bagno turco occorre togliersi ogni gioiello, lavarsi sotto la doccia (rimuovere il trucco) e asciugarsi per bene. Prima del bagno turco, consigliamo il bagno Kneipp: con i piedi caldi, suderai più facilmente.
- Nel bagno turco si entra completamente nudi: prima di entrarvi, quindi, occorre togliersi il costume da bagno. Sciacqua il posto che occuperai, procedimento che ripeterai prima di uscire dal bagno turco.
- Nel bagno turco si resta dai 10 ai 15 minuti (chi è già abituato può resistere anche 25 minuti), o anche di meno: è importante capire i segnali trasmessi dal nostro corpo.
- La fase della sudorazione è seguita necessariamente dalla fase del raffreddamento, che dura di norma quanto è durata la tua permanenza nel bagno turco, ossia dagli 8 ai 15 minuti.
- Fuori dal bagno turco, raffredda il tuo corpo con l'aria fresca, una doccia fredda o un massaggio con ghiaccio.
- Dopo la fase del raffreddamento, il ciclo può essere ripetuto secondo lo stesso ordine per un massimo di due volte.
- A fine raffreddamento, fai nuovamente la doccia senza, però, usare alcun doccia-schiuma.
- Finito il ciclo, raccomandiamo una pausa rilassante di 20-30 minuti. Dopodiché cospargi la pelle del corpo e del viso con latte, olio o crema idratante.
- Dopo il bagno turco evita di fare sport o qualsiasi altra attività ricreativa, perché ciò affaticherebbe troppo il tuo sistema cardiocircolatorio.
- Dopo il bagno turco, evita il solario perché la tua pelle è particolarmente sensibile all'azione dei raggi UV.
- Dopo il bagno turco, mitiga la sete esclusivamente con acqua naturale non gassata o succhi di frutta naturali. Se avrai fame, mangia soltanto una leggera e fresca insalata o una macedonia di frutta.
- E ricorda che puoi combinare il bagno turco aromatizzato con la sauna finlandese, rispettando però la fase del raffreddamento dopo aver fatto la sauna o il bagno turco e senza mai superare le tre sedute raccomandate.

REGOLE DI COMPORTAMENTO

- La prima regola da rispettare per godere appieno dei piaceri del bagno turco è rispettare il **SILENZIO**. Rispetta le regole di comportamento: il tuo silenzio permetterà agli altri di rilassarsi.
- **Nel bagno turco si entra velocemente**. Chiudi subito la porta alle tue spalle, evitando che l'aria esterna al bagno turco abbassi la temperatura al suo interno.
- **Sciacqua** con l'acqua del tubo di gomma **il posto che occuperai**, procedimento che ripeterai prima di uscire dal bagno turco, badando a **rimuovere** l'eventuale sporcizia (**fango**). Lascia il bagno turco pulito come l'hai trovato.
- **A fine bagno turco**, e prima d'immergerti nella vasca d'acqua fredda, è **obbligatorio fare la doccia**. **Nella saletta per il relax fai silenzio e copri il lettino** o la panca riscaldata su cui ti distenderai con il tuo telo da bagno.

LA PROCEDURA – NEL BAGNO TURCO AROMATIZZATO

1. Doccia (possiamo anche usare la vasca idromassaggio "Jacuzzi" per riscaldare il corpo)
2. Pediluvio alternato con acqua calda e fredda – attiva i meccanismi che permettono al corpo di liberarsi del calore accumulato – o bagno Kneipp per i piedi.
3. Primo ingresso nel bagno turco (10 – 15 minuti) – sciacquare il posto che si occupa sulle panche riscaldate.
4. Una volta usciti dal bagno turco, camminare e muoversi in una saletta raffreddata – relax per 2 – 3 minuti.
5. Poi bagnare il corpo con acqua fredda per 5 – 10 minuti. Il procedimento di raffreddamento con l'acqua che fuoriesce dal tubo di gomma segue un ordine ben preciso: si parte dal basso, prima il lato destro, poi il lato sinistro del corpo, verso l'alto, procedendo dai piedi e poi su verso i polpacci, le cosce e i glutei; poi si bagna la parte interna delle cosce, il braccio destro, quello sinistro, la schiena, l'addome, il petto, il collo e, infine, il viso e la testa. Oppure vedi al punto 6
6. Doccia graduale con acqua fredda – a cascata, secondo l'ordine di cui al punto 5. Usare il ghiaccio soltanto per massaggiare.
7. Riposo in posizione distesa, riscaldarsi gradualmente. Sala relax 10 – 15 minuti. Bere acqua naturale non gassata, tè (infusi, tisane) o succhi di frutta naturali.
8. Pediluvio Kneipp – attiva il meccanismo che consente al corpo di liberarsi del calore accumulato.
9. Ripetere l'intero procedimento da 1 a 3 volte. Al secondo ingresso, prendere un pugno di sale marino e strofinarlo per tutto il corpo (viso escluso) – ottimo per stimolare la circolazione e curare la pelle.
10. Alla fine, ci riposiamo per 15 – 30 minuti.

Rova zona spa esterna



Outdoor spa

PISCINA ESTERNA

ZONA RELAX

**VASCA IDROMASSAGGIO ESTERNA –
JACUZZI PROFESSIONALE**

Unendo il massaggio, il relax e il piacere, questa vasca idromassaggio è nota per i suoi effetti idroterapici, in particolare quelli che comprendono l'acqua calda ed il massaggio.

Rova zona fitness

ELLITTICHE FINNLO PROFESSIONALI

CYCLETTE FINNLO PROFESSIONALI

SPALLIERA SVEDESE



Regole di comportamento per gli utenti del centro spa & wellness Rova

Prima di entrare nei locali del centro, gli utenti accettano di uniformare il proprio comportamento alle seguenti regole:

1. L'uso dei servizi del centro wellness avviene in base al listino prezzi dell'hotel.
2. Né l'hotel Villa Rova, né il suo personale rispondono degli effetti personali lasciati nel guardaroba o degli oggetti smarriti dagli utenti.
3. Nella camera dell'hotel vi sarà tutto il necessario per l'ingresso nel centro wellness (telo da bagno, pantofole, accappatoio...)
4. Indumenti e calzature vanno lasciati nella propria camera. Non è consentito camminare scalzi. L'utente potrà decidere se utilizzare il proprio telo da bagno e le proprie pantofole (sandali).
5. Né l'hotel Villa Rova, né il suo personale rispondono di possibili disturbi di salute o infortuni occorsi all'interno del centro. Ogni utente nuovo o inesperto potrà sempre rivolgersi per un consiglio al personale del centro.
6. È severamente VIETATO:
 - introdurre bevande e cibi (ad eccezione delle speciali bevande utilizzate dai clienti in allenamento). Nei locali del centro wellness è severamente vietato fumare.
 - introdurre e far uso di qualsiasi sostanza stupefacente, stimolante o altrimenti vietata dalla legge.
 - offrire, domandare e/o pubblicizzare servizi vietati dalla legge.
 - tentare di risolvere conflitti adottando un comportamento ostile o violento all'interno del centro.
7. Gli utenti sono, inoltre, cortesemente pregati di:

- rispettare la riservatezza e il pudore degli altri ospiti. La pace e la tranquillità sono le uniche condizioni necessarie per trascorrere piacevolmente un po' di tempo nel centro wellness. Non è consentito parlare a voce alta o urlare;
 - chiudere la porta ogni volta che si entra nel centro/si esce dal centro. Tenere gli spazi nei quali si soggiorna puliti e ordinati;
 - uscire brevemente dalla cabina della sauna per consentire al personale addetto di far le pulizie e mantenere il tasso di umidità prescritto;
 - non trattenersi nei locali del centro dopo il suo orario di chiusura
8. L'hotel Villa Rova si riserva il diritto di rifiutare l'ingresso a chi sia in evidente stato di ebbrezza o sotto l'effetto di sostanze stupefacenti, oppure a chi adotti una condotta violenta. L'hotel Villa Rova, inoltre, si riserva il diritto di allontanare dai locali del centro coloro che non si attengano alle regole di comportamento e agli avvertimenti rivolti loro dal personale addetto. In tal caso il centro non rimborserà al cliente il prezzo pagato. In singoli casi, l'ingresso al centro potrà anche essere vietato in via permanente.

Grazie dell'attenzione e della comprensione. Per esprimere desideri, avanzare proposte e porre domande, non esitate a rivolgervi al nostro personale o a inviarci una mail all'indirizzo: rova@ri.t-com.hr

L'hotel Villa Rova e il suo personale vi augurano un piacevole soggiorno.

Regole di comportamento nello spazio della piscina esterna

Prima di usare la piscina esterna, gli utenti accettano di uniformare il proprio comportamento alle seguenti regole:

1. L'uso della piscina è consentito soltanto agli utenti che indossano il costume da bagno (è vietato fare il bagno in biancheria intima, maglietta o indumenti simili).
2. È consentito l'uso di un solo lettino per persona. Quando l'utente lascia gli spazi del nostro centro, è pregato di portare con sé i teli da bagno sporchi, in modo tale da lasciare il lettino libero per l'utente successivo.
3. È vietato l'uso della piscina agli utenti con ferite aperte e infette o con malattie dermatologiche infettive.
4. Negli spazi della piscina è vietato entrare con le scarpe. È, inoltre, vietato introdurre cibo, bevande e oggetti in vetro frangibile.
5. È vietato tuffarsi e spingersi in acqua, disturbare gli altri utenti, provocare alterchi o risse.
6. È vietato fare i propri bisogni nell'acqua della piscina.
7. Nell'area della piscina esterna è vietato produrre rumori

molesti e utilizzare strumenti musicali. È vietato l'uso di dispositivi elettronici a volume troppo alto e gettare i rifiuti fuori degli appositi cestini.

8. Il personale addetto alla piscina esterna non risponde del denaro e dei valori degli utenti.
9. L'utente risponderà sia civilmente, sia penalmente di ogni danno cagionato.
10. Gli utenti devono attenersi ad ogni avvertenza o ordine impartiti dal personale di turno.
11. Chi non dovesse rispettare queste regole comportamentali, sarà allontanato dalla piscina.

Grazie dell'attenzione e della comprensione. Per esprimere desideri, avanzare proposte e porre domande, non esitate a rivolgervi al nostro personale o a inviarci una mail all'indirizzo: rova@ri.t-com.hr

L'hotel Villa Rova e il suo personale vi augurano un piacevole soggiorno.

Regole di comportamento nelle saune – nella zona spa

Prima di entrare negli spazi della Zona Spa, gli utenti accettano di uniformare il proprio comportamento alle seguenti regole:

1. Nelle saune che fanno parte della Zona Spa (sauna finlandese e bagno turco) si può essere nudi. Occorre, tuttavia, munirsi di un telo da bagno e/o di un lenzuolo per rispettare l'intimità e il pudore degli altri.
2. In sauna si entra velocemente; la porta va aperta e chiusa rapidamente, per non far entrare aria fredda nella cabina. Nella **sauna finlandese** ci si siede sulle panche, dove c'è un posto libero. Sistemare l'asciugamano/il telo da bagno sotto ogni parte del proprio corpo (piedi compresi). Se c'è abbastanza spazio, sarà possibile allungare le gambe o distendersi in posizione supina. È importante avere rispetto degli altri e concedersi il "lusso" di stare distesi soltanto se sulle panche della cabina c'è spazio sufficiente per tutti. Nel **bagno turco** non è necessario usare il telo (perché vi si entra in costume da bagno). Usare il tubo di gomma (Kneipp) per sciacquare il posto che si occupa prima e dopo il bagno turco.
3. La pace è la condizione essenziale per trascorrere piacevolmente il tempo nella sauna. In essa non si può né cantare, né parlare a voce alta. Ciò vale anche per le salette per il relax.
4. Durante l'uso della sauna, bisogna rispettare le regole di comportamento scritte e non scritte. Quando si fa la sauna per la prima volta, è

bene informarsi sulle regole, la procedura e il comportamento da adottare rivolgendosi al personale della reception del centro.

5. Nella cabina della sauna si entra scalzi. Le calzature vanno lasciate obbligatoriamente fuori della cabina.
6. Nella sauna finlandese si può cambiare di posto, accomodandosi sulle panche basse o su quelle alte, se la temperatura è troppo alta o troppo bassa.
7. Nella sauna, l'acqua sulla stufa (sulle pietre roventi) la versano gli utenti. Quando si esegue quest'operazione, bisogna ricordarsi che non si è soli all'interno della sauna.
8. Quando si esce dalla sauna e prima di entrare nella vasca fredda di reazione, innanzi tutto occorre fare la doccia. Ciò per rispetto verso gli altri utenti e verso le norme d'igiene.
9. Tra un ciclo di sauna e l'altro, occorre riposarsi a sufficienza. Nelle salette per il relax non si parla a voce alta. Fuori della cabina della sauna ci si avvolge nel telo da bagno, in un lenzuolo o nell'accappatoio.
10. Chi ha consumato alcol non deve entrare nella sauna.

Grazie dell'attenzione e della comprensione. Per esprimere desideri, avanzare proposte e porre domande, non esitate a rivolgervi al nostro personale o a inviarci una mail all'indirizzo: rova@ri.t-com.hr

L'hotel Villa Rova e il suo personale vi augurano un piacevole soggiorno.

Regole di comportamento nella zona fitness

1. Nei locali della zona fitness è d'obbligo indossare indumenti e calzature sportivi. Gli indumenti e le calzature devono essere asciutti e puliti. Non è consentito camminare scalzi o indossare sandali o pantofole.
2. L'uso degli attrezzi nel centro fitness è consentito soltanto a chi è munito di asciugamento.
3. L'uso della zona fitness è consentito ai minori di 15 (quindici) anni soltanto se accompagnati da un adulto.
4. L'uso degli attrezzi nel centro fitness avviene sotto la piena responsabilità di ciascun utente.
5. Il centro fitness non risponde dello smarrimento o del danneggiamento degli effetti personali degli utenti avvenuti nei locali del centro.
6. Dopo averli usati, occorre asciugare gli attrezzi e i requisiti per il fitness (cyclette, tappetini ecc.) e riporli negli spazi previsti.

7. Se si ha a che fare con un attrezzo che non si conosce, è bene rivolgersi alla reception per le istruzioni d'uso.
8. Il rispetto delle norme d'igiene personale è sottinteso.
9. Nei locali del centro fitness è consentito introdurre acqua da bere contenuta in un'apposita bottiglia/borraccia. Non è, invece, consentito introdurre cibo.
10. Gli utenti del centro fitness devono avvisare immediatamente il personale addetto:
 - se gli attrezzi che non funzionano correttamente
 - in caso di infortunio
 - in ogni situazione fuori dall'ordinario.

Grazie dell'attenzione e buon allenamento!

L'hotel Villa Rova e il suo personale vi augurano un piacevole soggiorno.

Il “galateo” del Rova spa

Il personale del nostro centro Spa Wellness Rova ti aiuterà nella scelta di ogni singolo trattamento, in modo tale che la tua esperienza di benessere possa soddisfare i tuoi desideri e i tuoi bisogni.

QUESTIONARIO SPA

- Sei cortesemente pregato di compilare il questionario che troverai nella tua camera. In base alle tue risposte, saremo in grado di adattare ogni trattamento ai tuoi desideri.

BORSA SPA

- Nella tua camera troverai una borsa Spa con tutto il necessario per usufruire dei servizi del centro wellness e Spa.
- Una volta usati, sei pregato di restituire alla reception del centro Spa gli asciugamani e l'accappatoio ricevuti.

ARRIVO

- Per poterti preparare adeguatamente al trattamento, ti preghiamo di arrivare all'appuntamento 15 minuti prima.

PRENOTAZIONE E DISDETTA

- I trattamenti possono essere prenotati alla reception dell'hotel oppure alla reception del centro wellness e Spa.
- Disdire o modificare l'orario del trattamento è possibile: basta farlo almeno 24 ore prima del termine.
- In caso di mancato avviso, ci vedremo costretti ad addebitarti l'intero importo del prezzo del trattamento prenotato.

SPA PRIVATO

- Se desideri usufruire dei servizi del nostro Spa privato, ti preghiamo di prenotarli in anticipo.

REGOLE DI COMPORTAMENTO

- Il centro Spa è un luogo di quiete e relax. Ti preghiamo di rispettare gli altri ospiti del centro e il loro bisogno di pace. Prima di entrare nel centro Spa, ti preghiamo di spegnere il tuo cellulare e ogni altro dispositivo elettronico. Nel centro Spa è severamente vietato fumare.
- Nelle saune del centro Spa occorre rispettare alcune semplici regole di comportamento: in esse si può essere completamente nudi o avvolti da un asciugamano.
- L'ingresso alla zona Spa è consentito ai bambini soltanto se accompagnati da un adulto.
- La direzione dell'hotel si riserva il diritto di vietare l'accesso al centro Spa all'ospite la cui condotta sia considerata contraria alle norme di comportamento del centro.
- Ogni ospite usa i dispositivi/le attrezzature del centro Spa sotto la propria responsabilità.
- Nella tua camera troverai ogni informazione sull'uso dei servizi del centro wellness e Spa.
- Per quanto riguarda il pagamento dei servizi del centro wellness e Spa, puoi chiedere di addebitarli alla tua camera.

VALORI E OGGETTI PREZIOSI

- Deposita i valori e gli oggetti preziosi nella cassetta di sicurezza in dotazione alla tua camera.
- La direzione dell'hotel non risponderà degli oggetti smarriti.

BUONO REGALO

- Vuoi far felice chi se lo merita? Chiedici qualche informazione in più sui nostri buoni regalo.



Rova massage treatments

ROVA RELAX

This massage uses natural warm oils and treats the entire body to relax your senses and eliminate stress. The movements are slow and gentle to achieve deep physical and mental relaxation. Relax massage reduces stress, stimulates the blood circulation and revitalizes the skin.

ROVA SPORT

A massage technique that is commonly used before or after sports activities. The purpose of this massage is to prepare you for sports activities and reduce the possibility of injury or to help to drain away fatigue, reduce muscle tension and improve flexibility after sports activities.

ROVA MEDICAL – DEEP TISSUE MASSAGE

It is a massage that stimulates certain areas that correspond to every part of the body. Evokes the power of regeneration and reduces the effects of stress. This massage promotes mental and physical health. It relaxes the muscles, stimulates metabolism, and reduces the pain in the neck and back. Cellulite is nothing new, but ROVA deep tissue is ROVA's way to fight for a better look and satisfaction. During the treatment, more attention is paid to the aching parts of the body and concrete issues.

ROVA LYMPHATIC DRAINAGE FOR THE LEGS

This very gentle body massage uses specific slow movements to encourage lymphatic drainage, helping to remove built up toxins and excess fluid from the body, thus helping to ease the discomfort when your feet and ankles are feeling swollen.

ROVA FOOT MASSAGE

Proper foot massage has a beneficial effect on the whole body. Enjoy a truly relaxing experience that will awaken all your senses.

ROVA PARTIAL MASSAGE

Partial body massage - back, chest or legs, depending on the wishes of the client, individually tailored to fit their specific needs during 30-minute treatment.

ROVA ANTI-CELLULITE MASSAGE

A massage treatment that is part of the anti-cellulite body program. Only one such treatment will not be sufficient to achieve the desired results. Our Spa therapists will adapt to your needs and do what is best for you to regain or just retain the youthful figure.

ROVA HOLISTIC MASSAGE

The combination of massage techniques based on a holistic principle is individually tailored to provide you with maximum enjoyment and relaxation. A special ambience, music and expertise of our massage therapists will guarantee you an unforgettable experience. This is our strong recommendation!

ROVA LOMI LOMI

It is a harmonic massage with warm oils where the massage therapist uses forearms and elbows and applies soft, deep and progressive strokes to create positive effects that lead to a complete relaxation.

ROVA HOT STONE MASSAGE – VOLCANIC STONE MASSAGE

This is a unique massage technique, created by the combination of ancient tradition and modern technology. It is a therapeutic treatment that combines hot and cold volcanic stones to restore harmony and balance of the body.



Rova body treatments

ROVASPA BASIC CARE – BODY SCRUB

Basic body skin care recommend as an introduction to other treatments and before going to the sauna. It includes skin cleansing which allows for deeper product penetration and a greater impact on the skin.

ROVASPA GLAMOUR (anti-aging)

Pamper your body and soul with pure luxury. This incredibly glamorous and sophisticated treatment hydrates, rejuvenates and provides a beautiful glow. Sophisticated techniques and specific strokes - every detail has been carefully selected to make this treatment synonymous with beauty, luxury and perfection.

LIGHT LEGS TREATMENT

This treatment is a must if your feet are swollen and legs feel stiff and heavy, and you experience stiffness in the lower back. The application of special preparations, lymphatic drainage of legs and feet, and a 'Haubold technique' in the back region, will ensure a lighter step, visibly reduce swelling, improve skin tone and bring relief to your back problem.

ANTI-CELLULITE TREATMENT

This treatment, in combination with massage treatments and personal training sessions, provides exceptional results in our individually customized programs for weight reduction. The treatment is very effective because it nurtures and nourishes the entire body surface. For the best results we recommend a course of 5 to 10 treatments.

DETOX TREATMENT

Immerse yourself in the ocean of pleasure through this treatment that will free your body of harmful toxins and tensions of everyday life and revitalize it with vitamins and minerals from the sea. The treatment begins with a body scrub with aromatic sea salts. It is an extremely good preparation for other treatments and the essential part of the anti-cellulite program.

Rova facial treatments

ROVAaqua

ROVAaqua treatments are soothing, refreshing and provide immediate visible results. Hydration is the foundation of a healthy, radiant skin. Treatments are designed for all skin types. Even the most sensitive skin easily tolerates ROVAaqua treatments. Your beautician will select certain serums and/or adjust the treatment to the unique conditions and needs of your skin. ROVAaqua treatment provides immediate visible results – the skin has radiant colour, silky texture and feels refreshed. For permanent results, we recommend a series of 5 to 6 specialized treatments. ROVAaqua treatments include exfoliation, mask, lymphatic drainage, facial massage, scalp massage for relaxation and palm massage.

ROVApurity

It is a complete and effective response to the problems of impure skin for all age groups. The results of treatment are visible immediately after the treatment. The skin has a healthy glow and a lovely uniform texture. ROVApurity professional treatments include exfoliation, vapozone treatment (if necessary), digito-pressure massage, lymphatic drainage, facial massage and scalp massage for relaxation. Professional treatments of impure skin can be extended by a 30-minute pore-cleansing facial.

ROVALift & shine

ROVALift & shine is a premium face lifting treatment with immediate results, visible after just 1 treatment. The use of the exclusive face-lifting technology and highly concentrated preparations for facial skin care provide an immediate lifting effect on the skin. The effects of aging will be reversed leaving you with a youthful and radiant complexion. ROVALift & shine exclusive treatments include exfoliation, lifting rejuvenation mask, digito-pressure, lymphatic drainage, ROVALift facial massage, scalp massage for relaxation and palm massage.

ROVAmen

Energy facial treatment recommended for men of all ages and all skin types, who want to look nice, nurtured and feel good. It revitalizes, strengthens, softens and refreshes the skin and has a strong anti-aging effect. ROVAmen treatment includes exfoliation, mask, digito-pressure, lymphatic drainage, ROVALift facial and shoulder massage and scalp massage to increase relaxation and blood circulation.

Facial treatment extra

EXTENDED FACIAL MASSAGE

To prolong the enjoyment of your facial, include extra 10-minute massage that will further stimulate the circulation and thus promoting the better absorption of valuable substances from cosmetic products.



Rova beauty treatments

ROVA MANICURE

Classic manicure is the main method of hand care and protection. It includes hand bath, cuticle work, and a hand massage, concluding with a nail treatment and an application of the polish of your choice. After a manicure, hands are relaxed and silky smooth and nails are beautiful and decorated.

PAINTING NAILS

In addition to the application of the polish of your choice, this treatment includes a basic nail treatment.

HAIR REMOVAL



Rova spa ritual

PRIVATE SPA

Explore the limits of imagination in our Rova Spa ritual – enjoy a massage treatment, private hot tub and sauna (aroma steam bath, Finnish and Mediterranean sauna and Kneipp baths), refreshing fruit cocktail and the Spa snack.

Rova spa zone

MEDITERRANEAN and TRADITIONAL FINNISH SAUNA

'In sauna the anger evaporates, and the rage gets dried out!' A wooden cabin with benches, in which warm air enters through a furnace full of heated granite stones. The air in the sauna is hot and dry.

Mediterranean:

Temperature: 60 – 80°C
Humidity: 20 – 40%
Optimum stay: 8 – 15'

Traditional Finnish:

Temperature: 80 – 100°C
Humidity: 10 – 20%
Optimum stay: 8 – 15'

Number of entries: 3 – it is recommended to rest and cool down between entries.

USE OF THE SAUNA IS AT YOUR OWN RISK

AROMA STEAM BATH

Turkey or steam bath is "bathing" in a room filled with saturated steam. The air is warm and very humid, and salt is used for exfoliation.

Temperature: 45-55°C

Humidity: 80-100%

Optimum stay: 10-15 minuta

Number of entries: 3 – it is recommended to rest and cool down between entries.

USE OF THE SAUNA IS AT YOUR OWN RISK

KNEIPP BATHS

Kneipp therapy is based on the use of cold water that activates the immune system and the blood flow. It dates from the second half of the 19th century when the German priest Sebastian Kneipp began to apply and expand his knowledge of hydrotherapy. It includes alternating hot and cold foot baths in two separate baths, which are carried out in a sitting position. The hot water temperature is 34 – 37 °C, and cold 18 – 20 °C. The lower legs are immersed in the water and dipped twice for five minutes in warm water, and between and at the end 10 – 30 seconds in cold water. Kneipp baths are used before entering the steam bath, during breaks and at the end of the stay in the bath. These baths have a remarkable therapeutic effect.

HYDROTHERAPY BATHS – PROFESSIONAL JACUZZI

Water, as the basic element of life and healthy living, takes the role of a "masseur".

RELAX ZONE and SPA VITAL BAR



Finnish & Mediterranean sauna

HOW TO USE THE FINNISH SAUNA CORRECTLY?

The main rule is to enjoy yourself, relax and maintain your health.

For best health and beauty effects and mental satisfaction, sauna should be used 3 times a week. You can visit it three times in one day, or over two or three days. Since you might feel tired after the treatment, we recommend you go to the sauna in afternoon and evening hours.

These guidelines will help you take maximum advantage of the benefits of the traditional Finnish sauna and the aroma steam bath.

A **traditional Finnish sauna** is made of wood and has wooden benches. Air reaches it through a stove full of heated granite stones. The air in such a sauna is **hot and dry**. The air temperature fluctuates between 85°C and 95°C (near the floor the temperature is around 40°C, while it reaches 100°C near the ceiling), and air humidity is between 10% and 20%.

A **Mediterranean sauna** (semidry sauna), looks the same as a typical Finnish sauna but the air temperature is significantly lower, between 60°C and 80°C, while air humidity is higher, between 20% and 50%. Water and essential oils are thrown on hot stones for beneficial effects on health, especially the respiratory system.

A type of **aromatherapy**, a simple and efficient relaxation technique with the use of essential oils – highly concentrated extracts of plants, herbs and flowers.

SOME USEFUL ADVICE FOR BEFORE, DURING AND AFTER THE SAUNA:

- Take at least an hour and a half for the whole procedure
- Rest for at least half an hour after physical exercise before using the sauna
- Don't drink alcohol before using the sauna, it's best to drink non-carbonated mineral water or natural apple juice
- Don't enter the sauna hungry or with a full stomach, since this will strain the circulatory system
- Remove all your jewellery, take a shower (remove your make up) and dry yourself well before entering the sauna. We recommend taking a Kneipp bath as well, since it's easier to sweat with warm feet
- You cannot wear any clothes in the sauna; therefore, take off your bathing suit before entering. Take a large towel with you and spread it under your body and feet.
- It's best to lie down in a sauna, and if you need to make space for someone just bend your legs. Refrain from any unnecessary movements and conversations.
- Stay in the sauna for 8 to 12 minutes (frequent sauna goers can allow themselves 15 minutes), but pay attention to the signals your body is sending to you and leave the room earlier if you must.
- During your stay in the sauna throw water on the hot stones (in the aroma steam bath put the essential oil in the water first), usually when the air doesn't feel humid enough (at half of your stay or a few minutes before leaving the sauna).
- If you are lying down, return to a sitting position a few minutes before leaving the sauna.
- You can use an exfoliating glove – it improves blood circulation, increases sweating and removes dead skin cells.
- After the sweat phase don't miss the cool-down phase, which must last as long as your stay in the sauna, from 8 to 15 minutes.
- After exiting the sauna cool down in the fresh air, with a cool shower or just a massage.
- After the cool-down phase you can repeat the same cycle at most twice
- Once you have cooled down, take a shower and don't use any shower gels.
- It's recommended to relax for 20 to 30 minutes after the whole procedure. Apply a hydrating lotion or body oil and face cream in ample quantity.
- Avoid sports activities after the sauna since this might strain the circulatory system
- Don't use a solarium right after the sauna since the skin is especially sensitive then to the effect of UV rays.
- After the sauna quench your thirst only with non-carbonated mineral water and natural fruit juices, and satisfy any hunger pangs with light fruit or vegetable salads.



RULES OF CONDUCT

- **The main rule for feeling good in a sauna is SERENITY.** Respect the rules of conduct and don't be loud. Allow everyone to enjoy their rest.
- **Get in the sauna quickly** and immediately close the door so as not to lose precious heat. Bring a large towel and **spread it under your entire body and feet.**
- **Be considerate** to others when throwing **water on the stove** and use essential oils only in aroma steam baths.
- **Shower after the sauna** and before going to the cold swimming pool. **Don't be loud in the resting area and cover the beach chair** or the heated bench with your towel.

PROCEDURE –

HOW TO USE THE DRY FINNISH SAUNA

- 1) Shower (you can also use hydromassage or a hot tub to warm the body)
- 2) Dry yourself – dry your body well before going to the sauna
- 3) Wrap your hair in a towel (especially women) in order to protect it from damage, and in case of couperose on your face (capillaries) protect your face with a towel
- 4) Alternate warm and cold water for your feet – this activates the mechanism which releases the heat from the body, or take a Kneipp bath

- 5) During your first time in the sauna (8–15 min) lie down and rest on wooden benches
- 6) You can use an exfoliating glove
- 7) You can throw water on hot stones if the air is too dry and if it's an aroma steam bath you can add essential oils (the selection of essential oils depends on the wanted therapeutic effect) to the water
- 8) At the end of your time in the sauna return to a sitting position
- 9) After leaving the sauna walk around in a cooler area – relax for 2 to 3 minutes
- 10) Pour cool water over your body for 5 to 10 minutes. Use a hose to pour water on your body, starting with your legs, first with the right and then with the left side of the body. Afterwards move up – from your feet, calves and, hips to your inner thigh, right arm, left arm, back, abdomen, chest, neck and, in the end, face and head. Or number 11.
- 11) Take a slow shower with cold water – a cascade, an ice massage
- 12) Lie down and rest, warm yourself up. Relax for 10 to 15 minutes and have a drink – water, tea or natural fruit juice
- 13) Alternate hot and cold water on your feet – Kneipp bath
- 14) Repeat the whole procedure 1 to 3 times
- 15) Rest for 15 to 30 minutes.
- 16) Lightly massage your entire body with body oil, milk or lotion to hydrate and nourish your skin.

Aroma steam bath

HOW TO USE THE STEAM BATH CORRECTLY?

The main rule is to enjoy yourself, relax and maintain your health.

For best health and beauty effects and mental satisfaction, a steam bath should be used 3 times a week. You can visit it three times in one day, or over two or three days. Since you might feel tired after the treatment, we recommend you go to the sauna in the afternoon and evening hours.

These guidelines will help you enjoy yourself and take maximum advantage of the benefits of the steam bath.

A **Turkish or an aroma steam bath** is “taking a bath” in a room filled with saturated steam where the air is warm and very humid. The air temperature fluctuates between 40°C and 50°C, and air humidity is almost 100%. Essential oils can be added to the steam generator for beneficial effects on health, and for the whole bath to smell with desirable fragrances. This results in better relaxation and therapeutic effects. A type of **aromatherapy**, a simple and efficient relaxation technique with the use of essential oils – highly

concentrated extracts of plants, herbs and flowers. Each essential oil has a different therapeutic effect on the body – it can stimulate or relax, aid respiratory problems, have antiseptic and antibacterial properties, while some can even reduce cellulite.

An **aroma steam bath is recommended to those who:** suffer from insomnia, poor blood circulation, dry and damaged skin, muscle tension, rheumatic diseases, bronchitis... It's good for your skin, as the humid warmth increases skin blood flow and cleans the skin, opens the pores, removes dead skin cells and dirt, leaving your skin clean and silky.

SOME USEFUL ADVICE FOR BEFORE, DURING AND AFTER THE STEAM BATH:

- Take at least an hour and a half for the whole procedure
- Rest for at least half an hour after physical exercise before using the steam bath
- Don't drink alcohol before using the sauna, it's best to drink non-carbonated mineral water or natural apple juice



- Don't enter the steam bath hungry or with a full stomach, since this will strain the circulatory system
- Remove all your jewellery, take a shower (remove your make up) and dry yourself well before entering the steam bath. We recommend taking a Kneipp bath as well, since it's easier to sweat with warm feet
- You cannot wear any clothes in the steam bath; therefore, take off your bathing suit before entering. Hose down the spot where you'll sit with water, also hose it down before leaving the steam bath
- It's best to lie down in a steam bath, and if you need to make space for someone just bend your legs. Refrain from any unnecessary movements and conversations.
- Stay in the steam bath for 10 to 15 minutes (frequent steam bath goers can allow themselves 25 minutes), but pay attention to the signals your body is sending to you and leave the steam bath earlier if you must.
- After the sweat phase don't miss the cool-down phase, which must last as long as your stay in the steam bath, from 10 to 15 minutes.
- After exiting the steam bath cool down in the fresh air, with a cool shower or just a massage.
- After the cool-down phase you can repeat the same cycle at most twice
- Once you have cooled down, take a shower and don't use any shower gels.
- It's recommended to relax for 20 to 30 minutes after the whole procedure. Apply a hydrating lotion or body oil and face cream in ample quantity.
- Avoid sports activities after the steam bath since this might strain the circulatory system
- Don't use a solarium right after the sauna since the skin is at that time especially sensitive to the effect of UV rays.
- After the steam bath quench your thirst only with non-carbonated mineral water and natural fruit juices, and satisfy any hunger pangs with light fruit or vegetable salads.
- Please keep in mind that you can combine the aroma steam bath with the Finnish sauna, but don't skip the cool-down phase after using either of them and don't go to the steam bath or the sauna more than three times.

RULES OF CONDUCT

- **The main rule for feeling good in a steam bath is SERENITY.** Respect the rules of conduct and don't be loud. Allow everyone to enjoy their rest.

- **Get in the steam bath quickly** and immediately close the door so as not to lose precious heat.
- **Hose down the spot where you'll sit with water**, and also hose it down before leaving the steam bath. After **removing the mud** clean the room and make sure to leave the steam bath tidy.
- **Shower after the steam bath** and before going to the cold swimming pool. **Don't be loud in the resting area and cover the beach chair** or the heated bench with your towel.

PROCEDURE – HOW TO USE THE AROMA STEAM SAUNA

- 1) Shower (you can also use hydromassage or a hot tub to warm the body)
- 2) Alternate warm and cold water for your feet – this activates the mechanism which releases the heat from the body, or take a Kneipp bath
- 3) During your first time in the steam bath (8–15 min) hose down the spot where you'll sit on a heated bench with water
- 4) After leaving the steam bath walk around in a cooler area – relax for 2 to 3 minutes
- 5) Pour cool water over your body for 5 to 10 minutes. Use a hose to pour water on your body, starting with your legs, first with the right and then with the left side of the body. Afterwards move up – from your feet, calves and, hips to your inner thigh, right arm, left arm, back, abdomen, chest, neck and, in the end, face and head. Or number 6.
- 6) Take a slow shower with cold water – a cascade, and then the same sequence as in number 5, an ice massage
- 7) Lie down and rest, warm yourself up. Relax for 10 to 15 minutes and have a drink – water, tea or natural fruit juice
- 8) Take a Kneipp bath – this activates the mechanism which releases the heat from the body
- 9) Repeat the whole procedure 1 to 3 times. When you enter the steam bath for the second time take a fistful of sea salt and scrub your whole body, except the face, with it – this boosts circulation and serves as excellent skin care
- 10) Rest for 15 to 30 minutes.

Rova outdoor spa zone



Outdoor spa

OUTDOOR SWIMMING POOL

RELAX ZONE

**OUTDOOR HYDROTHERAPY BATHS –
PROFESSIONAL JACUZZI**

It is the combination of massage therapy, relaxation and enjoyment. This type of baths is known for their beneficial effect, particularly the warm water and massaging features of a hot tub.

Rova fitness zone

FINNLO PROFESIONAL ELLIPTICAL TRAINER

FINNLO PROFESIONALNI BICYCLE

WALL BARS



Rules of conduct for the visitors of the spa wellness center Rova

Upon entering the area, the visitors acknowledge and agree to the following rules:

- 1) Use of the wellness center services is regulated by the price list of the hotel;
- 2) The staff and the hotel will not be responsible for your belongings stored in the locker room, or any lost items;
- 3) In the hotel room we have prepared everything needed when entering the wellness center (a towel, slippers, bathrobe, etc.)
- 4) All clothing and shoes must be left in the room. It is not allowed to walk barefoot. The visitor can bring from home their own towel and slippers or sandals.
- 5) Villa Rova Hotel and its staff will not be responsible for possible health problems or injuries that might occur in the center. New or inexperienced visitors are recommended to ask the staff for advice if needed.
- 6) It is strictly FORBIDDEN:
 - to bring food and drink (except special drinks consumed during exercise). Smoking is prohibited on the premises of the wellness center;
 - to bring and use any drugs, stimulants and illegal substances;
 - to offer, demand and/or advertise any unlawful services;
 - hate speech and a physical resolution of the conflict on the premises.

7) You are also kindly asked to:

- respect the privacy and intimacy of other visitors. Peace is an essential condition for pleasant time at the wellness center. Loud talking and shouting are not appropriate;
 - close the door when entering/leaving the area. Be sure to maintain the cleanliness and tidiness of the premises in which you reside
 - leave the sauna cabin when asked by the staff for cleaning and maintenance of the prescribed humidity;
 - leave the premises after the working hours of the wellness center.
- 8) The Villa Rova Hotel reserves the right to refuse entry to individuals of questionable appearance and behaviour (drunk, drugged and violent persons). We also reserve the right to remove from the premises those who do not abide by the above rules and warnings by the staff, denying their right to a refund of the amounts paid. Individuals may be permanently banned from entering the premises.

Thank you for your understanding. Please share your wishes, suggestions and questions with our staff or at rova@ri.t-com.hr

The Villa Rova Hotel and its staff wish you a pleasant stay.

Rules of conduct in the outdoor swimming pool area

When using the outdoor swimming pool, the visitors acknowledge and agree to the following rules:

- 1) Only individuals wearing the appropriate swimwear are allowed to use the swimming pool (it is forbidden to swim in underwear, T-shirts and the like).
- 2) Please use one deck chair per person. When leaving the premises of the center, take used towels with you so the deck chair is available for the next user.
- 3) Swimmers with open and infected wounds or contagious skin diseases must not enter the pool.
- 4) It is not allowed to enter the pool area in shoes, to bring food, beverages or glass and fragile items.
- 5) Jumping and pushing others into the pool, disturbing other visitors, and provoking an argument or a fight is strictly forbidden.
- 6) Urinating or defecating in the pool is prohibited.

- 7) It is forbidden to make noise and use musical instruments, loud devices as well as throw garbage anywhere other than the trash cans.
- 8) The staff will not be responsible for lost money and valuables.
- 9) The perpetrator will bear material and criminal responsibility for the damage caused.
- 10) The decisions of the on-call staff must be respected.
- 11) Persons who do not comply with these rules of conduct risk being removed from the pool.

Thank you for your understanding. Please share your wishes, suggestions and questions with our staff or at rova@ri.t-com.hr

The Villa Rova Hotel and its staff wish you a pleasant stay.

Rules of conduct in sauna – spa zone

Upon entering the premises of the Spa Zone, the visitors acknowledge and agree to the following rules:

- 1) You are allowed to be naked in the saunas that are part of the general Spa Zone (Finnish sauna and steam bath). Bring a sauna towel and/or a sheet. Respect the intimacy and privacy of the people around you.
- 2) Enter the sauna quickly and close the door securely, to minimize the loss of heat. In the **Finnish sauna**, take a seat on the bench and put a towel or blanket under all parts of the body and feet. If there is enough room, you can put our feet up or lie on your back. It is important to be considerate towards other users and allow ourselves the “luxury” only if there is enough room on the benches. Towel is not obligatory in the **steam room** (the client is wearing swimmers), but there is the so-called ‘Kneipp hose’ which is used to wash the place to sit before and after use.
- 3) The basic precondition for a pleasant sauna experience is peace and quiet. Singing or having loud conversations in the sauna is not appropriate. The same applies for relaxation areas.
- 4) Observe the written and unwritten rules of using a sauna. When visiting the sauna for the first time, please ask for the rules of conduct and procedures

relating to access to and use of the sauna at the reception of the center.

- 5) Before entering the sauna, take off your shoes and leave them outside.
- 6) In the Finnish sauna you can move to a lower or higher bench, if you do not feel comfortable due to higher or lower temperatures.
- 7) We pour water onto the heater by ourselves but please keep in mind that you are not alone in the sauna.
- 8) After leaving the sauna, take a cold shower to cool down and before you jump into the cold water swimming pool. These are the basic hygiene requirements and everyone around you will feel better.
- 9) Get plenty of rest between sauna sessions. Do not talk loudly in the relaxation area. When outside the sauna, wrap yourself in a towel, sheet or a bathrobe.
- 10) Do not use the sauna if you have previously consumed alcohol.

Thank you for your understanding. Please share your wishes, suggestions and questions with our staff or at rova@ri.t-com.hr

The Villa Rova Hotel and its staff wish you a pleasant stay.

Conditions of use of the fitness zone

- 1) Sports equipment is obligatory on the premises of the fitness center. Footwear and clothing should be dry and clean. It is not allowed to walk barefoot, wear sandals and slippers.
- 2) Using towels when working out on the equipment in the fitness center is mandatory.
- 3) People under the age of 15 / fifteen / can use the fitness zone of the center only under the supervision of an adult.
- 4) Users use the equipment in the fitness center at their own risk.
- 5) Fitness center will not responsible for missing and damaged personal property (assets) in all premises of the center.
- 6) Please wipe down the used equipment and props (bicycles, mattresses, etc.) after exercising and return them to their place.

- 7) If you are unsure or unfamiliar with any equipment, please ask at the reception for instructions.
- 8) The compliance with personal hygiene rules is implicit.
- 9) If you need water, please make sure it is in adequate packaging. Food is not allowed in the fitness and exercise areas.
- 10) Members of the fitness center should immediately inform employees about:
 - Malfunctioning equipment
 - Personal Injuries
 - Any specific situations

Thank you and enjoy your training session!

The Villa Rova Hotel and its staff wish you a pleasant stay.

Rova spa etiquette

The staff of our Spa Wellness Rova will help you to choose the right treatment to meet your specific wishes and needs.

SPA QUESTIONNAIRE

- Please fill out the questionnaire located in your room, so we can tailor the treatment to your wishes.

SPA BAG

- Spa bag containing everything you need for your wellness and spa experience awaits in your room;
- Please return the towels and bathrobes received in the center to the Spa center reception desk.

ARRIVAL

- Please arrive at least 15 minutes before your scheduled appointment, so you can relax and prepare for the treatment.

RESERVATIONS AND CANCELLATIONS

- Book your treatment at the hotel or Spa reception;
- If you wish to cancel or change the time of your appointment, please let us know 24 hours in advance;
- If we do not receive your call, you will be charged the full appointment fee.

PRIVATE SPA ZONE

- If you wish to use our private Spa area, please book an appointment in advance

RULES OF CONDUCT

- Spa center is a place of peace and relaxation. Please respect other guests and their need for relaxation. Please turn off your mobile phones and other electronic devices before entering the Spa. Smoking at the Spa center is not permitted;
- Please use saunas in the Spa zone properly, naked or wrapped in a towel;
- Children are allowed to enter the Spa zone accompanied by an adult;
- Hotel Management reserves the right to deny access to the Spa to the guest whose behaviour is not appropriate;
- All facilities at the Spa center are used at your own risk;
- In your room you will find all the necessary instructions and explanations for the use of the wellness and spa center;
- You can charge your bill to your room account.

VALUABLES

- Please store all your valuables in a safe deposit box (in your room).
- We will not be responsible for any lost items.

GIFT CERTIFICATE

- If you want to surprise someone special, give them our gift certificate.

The price list is attached. • We reserve the right to adjust prices and working hours according to seasons. • VAT is included in the price.

HOTEL • RESTORAN
VILA ROVA

Rova 28, 51511 Malinska, Hrvatska

Tel.: +385 51 866 100

rova@ri.t-com.hr

www.hotel-vila-rova.com