

Fitness

Hermed en lille brugervejledning inden dit første besøg i Fitness centeret

Husk dit gule adgangskort, som fremvises i Fitness modtagelsen, hvorefter de åbner svingdøren for dig. Hotellets gæster har ikke adgang til omklædningsrum i fitnessafdelingen, hvorfor man skal være omklædt fra start. Ønsker du at låse dine egendele inde i et skab, forefindes dette neden for trappen til venstre for frisøren på vej ind i svømmeområdet. Medbring 50 cent, som du får tilbage efter brug. Det er velset at medbringe eget håndklæde når man går i fitnesscenter, så man kan sidde og ligge på dette når man bruger centerets træningsfaciliteter.

Vivatours gæster har ubegrænset adgang til alle træningsfaciliteterne i Fitness afdelingen. Der er således mulighed for at deltage i alle holdtræninger, anvende alle træningsmaskiner samt svømmebasinet.

Instruktører

Der vil altid være en service-instruktør til rådighed, der taler engelsk ved skrivebordet lige i indgangen til centeret. Instruktøren kan være behjælpelig hvis man har et spørgsmål om hvordan en maskine eller andre af faciliteterne på området fungerer.

Holdtræning

Der er holdtræning hver mandag-lørdag fra kl 07.45-17.00. Holdoversigten kan fås i receptionen i fitnesscenteret. Vær opmærksom på at Spinning (*Ciclo Indoor*) skal bookes senest dagen før man ønsker at deltage, for at man kan være sikker på en plads. Specielle cykelsko er ikke nødvendigt. De øvrige hold kan man bare møde op på. Holdene starter oftest 5-10 min efter skemalagt tid, og det er en god ide at have varmet lidt op på enten cykel eller løbebånd inden opstart. Alle holdtræningerne foregår på spansk.

Squash

Der findes 3 squashbaner på fitnessområdet. Det koster 6€ for leje af bane pr halve time, 2,5€ pr. ketcher, samt 0,50€ for bold. Bestilling og betaling sker i Fitness receptionen og kan KUN ske samme dag man ønsker at spille!

Padel

Der findes 5 udendørs padelbaner. Det koster 10€ for leje af en bane pr hele time, 2,5€ pr. ketcher, samt 0,50€ for bold. Bestilling og betaling sker i Fitness receptionen og kan KUN ske samme dag man ønsker at spille!