

KATERAÍN

NÁPOJOVÝ LÍSTEK

WELLNESS

Vážení hosté,

Přejeme vám, abyste v našem wellness strávili příjemné a nerušené chvíle. Věříme, že nabídka našich nápojů je přímo úměrná této myšlence. K dobré pohodě i zdravému životnímu stylu patří sklenička vína nebo piva. Rovněž je důležité dodržovat pitný režim. V případě zájmu o větší konzumaci vám rádi nabídneme služby v naší restauraci.

NEALKOHOLICKÉ NÁPOJE

Voda Schaumannovka 0,5 l	Kč 55
Vitaminátor 0,4 l:	
hruška - střík s ledem	Kč 44
červená řepa - střík s ledem	Kč 44
Rajec 0,75 l:	
neperlivý, jemně perlivý	Kč 25
ochucený - máta, pampeliška	Kč 25
Vinea 0,5 l - bílá, červená	Kč 30
Rauch ledový čaj 0,5 l	Kč 30
NATIVA zelený čaj 0,5 l	Kč 30
Kofola 0,5 l	Kč 30
Džus BRAVO 0,5 l	Kč 30
Birell ochucený 0,5 l plechovka	Kč 30
Birell 0,3 l plechovka	Kč 25



PIVO

Plzeňský Prazdroj 0,5 l	Kč 44
Radegast výčepní 0,3 l	Kč 33



ROZLÉVANÉ VÍNA Z LÁHVÍ 0,75 l

Mito Frizzante D.O.C., suché perlivé bílé, Treviso 0,2 l	Kč 55
Freš, suché bílé, zemské, Piálek & Jäger, Znojemská 0,2 l	Kč 55
Kuvěčko, polosladké bílé, Piálek & Jäger, Znojemská 0,2 l	Kč 55
Modrý Portugal, suché červené, jakostní, „Šlechtitelka VP“ 0,2 l	Kč 55

DOPLŇKOVÝ SORTIMENT

Sýrové tyčinky Havlík	Kč 20
Chips	Kč 30
Variace podzimního ovoce 200 g	Kč 55

Vážení návštěvníci.

Chceme, abyste si naše wellness užili naplno a pobyt v něm přispěl k vašemu zdraví. Přijměte proto několik rad pro správné saunování.

Než navštívíte saunu...

- Poradte se s lékařem o svém zdravotním stavu.
- Najděte si čas aspoň jednou týdně.
- Vyhradte si minimálně dvě hodiny času na pobyt.
- Nechoďte na lačno, ale ani s plným žaludkem.

DESATERO SAUNOVÁNÍ

- Odložte oděv. Saunování v plavkách je nehygienické i nevhodné.
- Před vstupem do sauny se umyjte mýdlem a osušte tělo.
- Své tělo v sauně podložte prostěradlem.
- Účinnost prohřívání zvýšíte ulehnutím, dýchejte nosem.
- Cyklus prohřívání by neměl být kratší než deset a delší než dvacet minut.
- Ke konci prohřívání usedněte a masírujte si kůži žínkou či kartáčkem.
- Po odchodu ze sauny se osprchujte a následně se ochlaďte v bazénku.
- Odpočívajte aspoň patnáct minut a doplňte vhodné tekutiny.
- Celý cyklus opakujte dvakrát až třikrát.
- Poslednímu odpočinku věnujte nejdelší čas - v našem wellness vám čas neúčtujeme.

Příjemný zážitek přeje
kolektiv KATERAINU

HOTEL - RESTAURACE - SALONEK - WELLNESS

Ratibořská 1580/37, 747 05 Opava kontakt: +420 703 685 685 katerain@katerain.cz



MASÁŽE

V našem wellness po dobu jeho provozu zajišťujeme masáže. Objednávka je nutná prostřednictvím hotelové recepce minimálně dvě hodiny předem.

PROVOZNÍ DOBA WELLNESS

Denně od 16:00 h. do 22: 00 h. Neděle je, jako jediný den, určena rodinám s dětmi. V ostatní dny usilujeme o to, vytvořit návštěvníkům klidné prostředí pro relaxaci. Obsluhu při servisu nápojů poskytujeme v rámci provozu od října do března.

www.katerain.cz



HOTEL - RESTAURACE - SALONEK - WELLNESS