



 **PALESTRA**  
LANDAL STROOMBROEK  
SAUNA, BEAUTY & BODY

ONTSPANNEN IN EEN GASTVRIJE OMGEVING!



## WELLNESS BIJ PALESTRA

Ervaar bij Palestra een rondreis door de wereld in één dag. Ontspan tijdens een Tibetaanse klankschaalmassage of geniet van een Chinese vijf elementen behandeling. Relax in een Egyptisch melkbad, ontspan tijdens een oosterse Orang - Malu massage of warm op in de sauna kota's uit Lapland. Dat is wellness bij Palestra. Wij verwelkomen u binnenkort graag voor een onvergetelijke dag!

### SAUNAMEESTERS

De saunameester is "heer en meester" in de saunaruimtes. Heeft u vragen over saunabaden of behoefte aan een deskundige rondleiding en uitleg? De saunameester staat graag voor u klaar. Op verschillende momenten verzorgt de saunameester speciale opgietingen. Bijvoorbeeld een Finse Löyly, een Duitse augguss of een klankschaalsessie in de saunacabine. De saunameester is daarnaast verantwoordelijk voor de hygiëne in en rond de sauna's.

## SAUNAROUTING:

- 1 Breng (eventueel) een bezoek aan het toilet.
- 2 Neem een warme douche voor u aan de saunagang begint.
- 3 Droog u goed af, want een droge huid transpireert beter. Neem een warm voetenbad.
- 4 Neem plaats op de handdoek in de sauna. Blijf maximaal 15 min. zitten of liggen.
- 5 Ga naar buiten, uw lichaam heeft zuurstof nodig.
- 6 Neem een koude douche en daarna het koude dompelbad.
- 7 Neem na de afkoeling een warm voetenbad.
- 8 Geniet in onze lounge, restaurant of ontspanningsruimtes van een rust moment. Zorg dat u voldoende vocht binnen krijgt.
- 9 Bij de volgende saunaronde kunt u dezelfde route hanteren. U hoeft echter niet meer warm te douchen.



**BENODIGHEDEN BIJ  
EEN SAUNABEZOEK:  
BADJAS, BADLAKEN,  
HANDDOEK EN  
SLIPPERS**

## GENIETEN VAN EEN RELAXTE MASSAGE



## PRIJZEN

### SAUNA & THERMEN

|   |           |
|---|-----------|
| Dagkaart sauna (10.00-23.00 uur)  | € 25,00   |
| Avondtarief sauna (17.30-23.00 uur)                                       | € 18,00   |
| Dagkaart t/m 12 jaar (kinderen zijn mits zindelijk, tot 18.30 uur welkom) | € 16,00   |
| 10-badenkaart   | € 200,00* |
| 10-avondbadenkaart na 17.30 uur   | € 160,00* |
| 25-badenkaart   | € 480,00* |
| 25-avondbadenkaart na 17.30 uur   | € 405,00* |
| Halfjaarkaart (persoonsgebonden)  | € 665,00  |
| Jaarkaart (persoonsgebonden)  | € 1200,00 |
| Huur badjas   | € 5,00    |
| Huur badlaken   | € 3,50    |
| Huur handdoek   | € 3,25    |
| Huur badset   | € 10,00   |
| Koop badslippers  | € 7,50    |
| Hydrojet massage of zonnebank   | € 8,00    |

\*alle badenkaarten zijn tot 1 jaar na afgifte datum geldig, na deze datum verloopt de geldigheid van de kaart.

### BEAUTY & BODY

#### Body

|   | 25 min. | 50 min. |
|---|---------|---------|
| Massage klassiek  | € 29,50 | € 52,50 |
| Hotstone massage  | € 29,50 | € 52,50 |
| Shiatsu massage   | € 29,50 | € 52,50 |
| Voetreflex massage  | € 29,50 | € 52,50 |
| Hot/cold Stone massage  | € 29,50 | € 52,50 |
| Orang Malu massage  | € 29,50 | € 52,50 |
| Klankschaal massage   | € 32,50 | € 54,00 |
| Hotchocolate massage  | € 32,50 | € 54,00 |
| Zwangerschapsmassage <b>35 min.</b>                                     |         | € 32,50 |
|   | 45 min. | 75 min. |
| Ayurvedische massage  | € 40,00 | € 65,00 |
| Bodypeeling inclusief nabehandeling <b>30 min.</b>                      |         | € 27,50 |
| Vijfelementen-, modder-, algen-, cacao- lichaamsspakking <b>55 min.</b> |         | € 59,50 |

#### Gezicht

|                                    |          |
|------------------------------------|----------|
| Gezichtsbehandeling <b>25 min.</b> | € 32,50  |
| Gezichtsbehandeling <b>55 min.</b> | € 55,00* |
| Gezichtsbehandeling <b>75 min.</b> | € 75,00* |
| Losse modules                      | € 13,25  |

*\*inclusief 2 modules*  
*Onze gezichtsbehandelingen kunnen oosters of westers georiënteerd zijn.*

#### Shiatsu/therapie/Acupunctuur

|   |          |
|---|----------|
| Intake consult incl. behandeling <b>90 min.</b> | € 82,50* |
| Vervolgbehandeling <b>75 min.</b>               | € 69,00* |
| Vervolgbehandeling <b>45 min.</b>               | € 52,50* |

*\*Informeer bij uw zorgverzekeraar naar eventuele vergoedingen*

#### Handen/voeten

|  |         |
|--|---------|
| Manicure of pedicure basis <b>45 min.</b>      | € 36,50 |
| Manicure of pedicure uitgebreid <b>60 min.</b> | € 47,50 |

*Pedicure is ook mogelijk voor diabetici en reumatische voet (bij reservering aangeven)*

#### Harsen

|                           |         |
|---------------------------|---------|
| Harsen bovenlip of kin    | € 13,25 |
| Harsen bikinilijn         | € 20,00 |
| Harsen oksels             | € 20,00 |
| Harsen armen              | € 24,00 |
| Harsen onder of bovenbeen | € 24,00 |
| Harsen gehele been        | € 43,00 |
| Harsen rug of borst       | € 24,00 |

#### KAPSALON

|                                    |         |
|------------------------------------|---------|
| Wassen en knippen                  | € 26,00 |
| Knippen kinderen tot 12 jaar vanaf | € 20,00 |
| Kleursoepeling vanaf               | € 22,50 |
| Kleurbehandeling vanaf             | € 29,50 |
| Permanent all in vanaf             | € 85,00 |

#### DIVERSEN

|   |         |
|---|---------|
| Kleurenanalyse voor de vrouw (incl. make-up) <b>90 min.</b> | € 85,00 |
| Kleurenanalyse voor de man <b>60 min.</b>                   | € 65,00 |
| Make-up <b>30 min.</b>                                      | € 22,50 |



## VERWEN LICHAAM EN GEEST



## GOED OM TE WETEN

U dient de huisregels van onze Sauna & Thermen in acht te nemen. Deze vindt u in de kleedkamers. Het dragen van badkleding is binnen onze Sauna & Thermen niet toegestaan, m.u.v. de badkledingdagen. Iedere 1e woensdag van de maand badkledingdag m.u.v. officiële feestdagen. In de maanden juli en augustus 2012 iedere woensdag badkledingdag. Op badkledingdagen is het dragen van badkleding verplicht. Palestra beschikt niet over gescheiden kleedruimtes. In de lounge en het saunarestaurant is het dragen van een badjas verplicht. Behandelingen en arrangementen kunnen uitsluitend op basis van beschikbaarheid worden gereserveerd via [www.palestra.nl](http://www.palestra.nl)

U kunt ons ook bellen op **0314-39 98 00** of e-mailen naar [palestra.stroombroek@landal.nl](mailto:palestra.stroombroek@landal.nl)

Palestra behoudt het recht prijzen en/of samenstelling van de behandelingen/arrangementen gedurende 2012 aan te passen.

## GENIETEN VAN VERSE GERECHTEN & GEZONDE SMOOTHIES



## CADEAUBONNEN

Het is altijd leuk om een verwendag cadeau te geven, met een Palestra cadeaubon is dit mogelijk. Er zijn cadeaubonnen van € 10,00, € 15,00, € 25,00 en € 50,00.

Daarnaast bieden wij arrangementscadeaubonnen (keuze uit diverse verwenarrangementen).

U kunt een cadeaubon bij de receptie kopen of bestellen via [www.palestra.nl](http://www.palestra.nl)

KIJK OP DE WEBSITE VOOR ONZE  
VERWEN ARRANGEMENTEN EN  
MAANDACTIES.



# OPENINGSTIJDEN

## SAUNA & THERMEN

Dagelijks van 10.00 tot 23.00 uur

## BEAUTY & BODY

Dagelijks van 9.30 tot 21.30 uur

Voor meer informatie of reserveringen zijn wij dagelijks van 9.00 tot 21.00 uur telefonisch bereikbaar of via **[www.palestra.nl](http://www.palestra.nl)**

Volg ons via:  

