



AMSTEL HEALTH AND FITNESS CLUB



HEALTH & FITNESS CLUB

Het Amstel Hotel nodigt u van harte uit om het lichaam te versterken en de geest te doen herleven in onze Health & Fitness Club. Met ultramoderne fitnessapparatuur, een groot binnenzwembad en luxe wellnessfaciliteiten biedt dit 5-sterrenhotel een oase van rust in het centrum van Amsterdam.

- Verwarmd binnenzwembad met uitzicht op de Amstel
- Sauna, stoombad, jacuzzi en koud dompelbad
- Horizontale douche en regendouche
- Gezondheidsbar
- Kleedkamers met douches
- Fitnessapparatuur van hoge kwaliteit
- Personal trainers
- Massage mogelijkheden
- Water aerobics lessen

ANNULERINGSBLEID

Om het meeste uit uw Health and Fitness Club ervaring te halen, bieden wij onze service aan op basis van reservering.

Wij begrijpen dat onverwachte gebeurtenissen ertoe kunnen leiden dat u uw afspraak moet afzeggen. Uit beleefdheid tegenover andere bezoekers van de Amstel Health Club vragen wij u vriendelijk uw bezoek ten minste vier uur voor uw gereserveerde afspraak te annuleren. Bij annuleringen of gemiste afspraken zonder een kennisgeving van 4 uur worden annuleringskosten in rekening gebracht.

OPENINGSTIJDEN

Iedere dag geopend van 08:00 tot 21:00

Meer informatie?

Bel naar +31 (0) 20 520 32 63
Of e-mail Amstel.healthclub@ihg.com



AMSTEL HEALTH AND FITNESS CLUB

RELAX

Door zachte massagetechnieken en lange strijkbewegingen toe te passen, ontspannen uw spieren zich, wordt de bloedcirculatie verbeterd en voelt u de stress afnemen. Ontsnap aan uw dagelijkse hectiek en ervaar het ware gevoel van welzijn.

DEEP TISSUE

Deze therapeutische massage is gericht op de chronische spanningspatronen in het lichaam, door langzame bewegingen af te wisselen met diepe druk. Bindweefselmassage wordt niet toegepast op de spieren, maar op de bindweefsellaag van het lichaam die zich bevindt tussen de opperhuid en de spieren. Het is een therapeutische massage, speciaal bedoeld om de huid te herstellen.

SPORT

Een massage van het hele lichaam met gemiddelde druk, met lange strijkbewegingen om de bloedsomloop te stimuleren en spanningen los te laten. Deze massage is bedoeld voor iedereen die regelmatig sport, om het lichaam extra rust en verzorging te geven.

ZWEEDSE

Een massage van het hele lichaam met gemiddelde druk, waarbij met lange streken de bloedsomloop wordt gestimuleerd en alle spanning wordt weggenomen. Deze massage verbetert uw mobiliteit en geeft u een compleet gevoel van ontspanning.



REFLEXOLOGIE

Manipulatie van reflexpunten stimuleert de zenuwuiteinden en de bloedcirculatie. Het verlicht stress en spanning in het lichaam. Reflexologie helpt het lichaam om gifstoffen af te voeren en verbetert de lichaamsfuncties, terwijl het zelfgenezingsproces zal optimaliseren.

HERBALANS

Deze techniek wordt gebruikt om mensen weer een te laten voelen met hun lichaam. Deze benadering behandelt lichaam en geest als één geheel en werkt op verschillende niveaus: het fysieke, het mentale en het spirituele, door bewustwording en bevrijding van de energie die het lichaam vasthoudt. Ontspanning kan gepaard gaan met het ervaren van diepe gevoelens en het loslaten van emoties.

M E N U

AYURVEDA*

In de Ayurveda worden massages beschouwd als een proces dat het lichaam en de ziel aanspreekt. Ayurveda is een holistische gezondheidspraktijk met een geschiedenis van meer dan 400 jaar en een oud Indiaas ritueel. Ideaal voor mensen met chronische pijn, hoge stressniveaus, slechte bloedsomloop en slapeloosheid. Een Ayurveda massage is een geweldige optie voor een behandeling die verder kijkt dan het fysieke. Het kan veel verlichting geven en helpt bij pijn en stressbeheersing. Tijdens deze full-body oliemassage worden uw marma- en chakra (sleutel)punten gestimuleerd, waardoor de natuurlijke genezingsstroom van het lichaam wordt bevorderd.

* Alleen vanaf 90 minuten

PRIJSLIJST

50 minuten	€80
90 minuten	€130

