

## CLUB MED TIGNES, FRANCE ( SUMMER )



ตั้งอยู่ใน Tignes-Val d'Isère หนึ่งในจุดหมายปลายทางยอดนิยมของ French Alps ที่ระดับความสูง 2,100 เมตร ทำให้ที่นี่เป็นรีสอร์ทที่สามารถเพลิดเพลินกับวิวภูเขาแบบพาโนรามา พร้อมอากาศบริสุทธิ์และบรรยากาศที่เงียบสงบ



### ไฮไลท์ของรีสอร์ท

- อากาศเย็นสบาย (~15-25°C) เหมาะกับกิจกรรมกลางแจ้ง
- กระเช้าลอยฟ้า & ลิฟต์เปิดให้บริการฟรีสำหรับนักไฮกิ้งและนักปั่น
- วิวธรรมชาติที่สวยงาม ของเทือกเขาแอลป์ ทะเลสาบ และธารน้ำแข็ง
- รีสอร์ทแบบ All-Inclusive อย่าง Club Med Tignes ที่ให้บริการครบวงจร



Space: 24 m<sup>2</sup>

Maximum capacity: 3 guest(s)

# ROOMS & ROOMS



## Superior Rooms

### อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

#### 🇹🇭 อุปกรณ์ภายในห้องพัก

- เติยงเด็ก (ต้องจองล่วงหน้า)
- Club Med Baby Welcome (บริการสำหรับครอบครัวที่มีเด็กเล็ก)
- โทรทัศน์
- โซฟา
- โทรศัพท์

- กาต้มน้ำ พร้อมอุปกรณ์ชงชาและกาแฟ
- Wi-Fi
- เตาหุงต้มและที่รองหุงต้ม
- ตู้เย็น
- ระบบทำความร้อน
- ไฟฟ้า: 220-240 โวลต์

#### 🚿 ห้องน้ำ

- อ่างอาบน้ำ
- อ่างล้างหน้าคู่
- กระจกขยาย
- สิ่งอำนวยความสะดวก: แชมพู, เจลอาบน้ำ, โลชั่นทาตัว
- ไดร์เป่าผม
- ราวแขวนผ้าเช็ดตัวแบบอุ่น
- ห้องน้ำแยก



#### 🛎 บริการเพิ่มเติม

- บริการซักรีด (มีค่าบริการเพิ่มเติม)
- บริการรับฝากสัมภาระ





Space: 29 m<sup>2</sup>  
Maximum capacity: 2 guest(s)

# DELUXE ROOM



## Deluxe Rooms

### อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

#### อุปกรณ์ภายในห้องพัก

- อุปกรณ์
- เตียงเด็ก (ต้องจองล่วงหน้า)
- คลับเมดเบบี้ ยินดีต้อนรับ
- โทรศัพท
- หน้าจอทีวี

- การเข้าถึง Wi-Fi
- กาต้มน้ำ - อุปกรณ์ชงชา/กาแฟ
- ตู้เย็นขนาดเล็กไว้คอยบริการคุณ
- ตู้เซฟ
- ช่องเสียบ USB
- การทำความร้อน
- ไฟฟ้า : 220-240 โวลต์

#### ห้องน้ำ

- อ่างอาบน้ำ
- อ่างล้างหน้าคู่
- ห้องน้ำแยก
- รองเท้าแตะ
- โดร์เป่าผม
- กระจกขยาย
- สิ่งอำนวยความสะดวก: แชมพู, เจลอาบน้ำ, โลชั่นทาตัว



- เสื้อคลุมอาบน้ำ
- ราวแขวนผ้าเช็ดตัวแบบอุ่น
- อุปกรณ์อำนวยความสะดวก: ชุดเครื่องสำอาง ชุดทำเล็บ ฯลฯ



#### บริการเพิ่มเติม

- บริการซักรีด (มีค่าบริการเพิ่มเติม)
- บริการรับฝากสัมภาระ
- ผ้าเช็ดตัวสระว่ายน้ำ



- จุดแข็งสำคัญของห้อง : พื้นที่ลานจ ระเบียงพร้อมเฟอร์นิเจอร์

# RESTAURANT

## MAIN RESTAURANT



### Le Val Claret

ห้องอาหาร The Val Claret เสิร์ฟอาหารอัลไพน์พร้อมกับอาหารนานาชาติหลากหลายรายการ เพลิดเพลินกับ Reclette ผักย่างร้อน ๆ และของหวานโฮมเมด อิ่มอร่อยได้ทั้งบนระเบียงกลางแจ้งหรือในห้องอาหารที่ได้แรงบันดาลใจจากทิวทัศน์ของ Tignes

รูปแบบ: บุฟเฟต์นานาชาติ & อาหารฝรั่งเศส

รวมในแพ็คเกจ All-Inclusive

ให้บริการ :

- ☀️ อาหารเช้า อาหารกลางวัน และ อาหารเย็น

💡 เมนู :

- อาหารนานาชาติ
- อาหารชาวโวกซ์
- อาหารฝรั่งเศส
- ทางเลือกเพื่อสุขภาพและมังสวิรัต



# RESTAURANT

## GOURMET LOUNGE



### Le Solstice

วิวทิวทัศน์แบบพาโนรามาและบรรยากาศที่เป็นส่วนตัวอันน่าประทับใจเสมือนเมนูที่ผสมผสานระหว่างเอกลักษณ์ของอัลไพน์และกลิ่นอายของบิสโทร ลิ้มลองอาหารจานพิเศษอย่างพายชีส Reblochon หรือเปิดเคลือบน้ำผึ้งจากต้นสน จับคู่กับไวน์ชั้นดีได้อย่างยอดเยี่ยม

รูปแบบ: บุฟเฟต์นานาชาติ & อาหารฝรั่งเศส

รวมในแพ็คเกจ All-Inclusive

ให้บริการ :

- 🍴 อาหารค่ำ

💡 เมนู :

- อาหารชาไวท์
- อาหารฝรั่งเศส
- เนื้อย่าง

พื้นที่สำหรับผู้ใหญ่เท่านั้น





# BAR

## MAIN BAR – บาร์หลักของรีสอร์ท 🍸

รวมอยู่ด้วย

ทางเลือกที่ไม่จำกัดตลอดการเข้าพักของคุณ

- ค็อกเทลฝีมือช่าง ไวน์ สุราและเบียร์ น้ำผลไม้สดและเครื่องดื่มอัลมอล กาแฟและชา อาหารเรียกน้ำย่อยในเทศกาลและความบันเทิงสด

### Le Roc Bar



บาร์ที่มีการต้อนรับแห่งนี้เป็นสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับการจิบชายามบ่าย ค็อกเทล และอาหารเรียกน้ำย่อย ท้องฟ้ามีระเบียงอาบแดดพร้อมวิวทัศนียอดเขาอันสง่างามจากแถวหน้า การตกแต่งภายในยังสื่อถึงสุนทรียศาสตร์แบบอัลไพน์ร่วมสมัยอย่างอบอุ่นอีกด้วย ร่วมเฉลิมฉลองเทศกาล Equinoxe ที่เต็มไปด้วยชีวิตชีวาด้วยดนตรีและความบันเทิง

## OUTDOOR BAR 🍷🏔️🌟

รวมอยู่ด้วย

ทางเลือกที่ไม่จำกัดตลอดการเข้าพักของคุณ

- ค็อกเทลฝีมือช่าง เครื่องดื่มแอลกอฮอล์และน้ำอัลมอลระดับพรีเมียม อาหารเรียกน้ำย่อยในเทศกาล

### Energy

บาร์กลางแจ้งแห่งนี้เต็มไปด้วยชีวิตชีวาแห่งเทศกาลที่เต็มไปด้วยพลังงานจากแสงแดด พร้อมบาร์บีคิวที่สนุกสนาน ดีเจเซต และวิวทิวทัศน์ที่สวยงาม เพลิดเพลินกับวาฟเฟิลไส้ช็อกโกแลต อาหารจานร้อนสไตล์ชาวัวร์ และไวน์อุ่น ขณะดื่มด่ำกับบรรยากาศที่มีชีวิตชีวาหลังจากใช้เวลาทั้งวันบนยอดเขา



## COFFEE SHOP ☕🌟

รวมอยู่ด้วย

ทางเลือกที่ไม่จำกัดตลอดการเข้าพักของคุณ

- กาแฟและชา น้ำผลไม้สดและเครื่องดื่มอัลมอล เบเกอรี่ ของว่าง ทางเลือกเพื่อสุขภาพและมังสวิรัต

### Coffee Shop



คุณสามารถเพลิดเพลินกับชาและกาแฟรสเลิศที่คัดสรรโดยบาร์ิสต้า GO® ของเราได้ตลอดทั้งวัน และพกพาเครื่องดื่มร้อนหรือเย็นติดตัวไปด้วยได้ รู้สึกหิวหรือเปล่า? ตั้งแต่เมื่อเช้าจนถึงชายามบ่าย คุณจะพบกับขนมอบและของว่างแสนอร่อยมากมาย ให้รางวัลตัวเองด้วยการพักผ่อนอันแสนอร่อยก่อนที่จะไปทำกิจกรรมกลางแจ้ง

## GOURMET LOUNGE BAR 🍷🍸

รวมอยู่ด้วย

ทางเลือกที่ไม่จำกัดตลอดการเข้าพักของคุณ

- ค็อกเทลฝีมือช่าง เครื่องดื่มแอลกอฮอล์และน้ำอัลมอลระดับพรีเมียม อาหารเรียกน้ำย่อยในเทศกาล

### Le Solstice Bar

ผ่อนคลายไปกับบรรยากาศสบายๆ ของวันคริสต์มาส ซึ่งแสงไฟช่วยเก็บความอบอุ่นและเสน่ห์ของกองไฟฤดูร้อนแบบดั้งเดิมไว้ได้ ยกแก้วเพื่อการผจญภัยบนภูเขาของคุณพร้อมไวน์ Savoie ชั้นดีหรือเครื่องดื่มเรียกน้ำย่อยก่อนอาหารเย็น และชื่นชมกับสัมผัสแห่งความลึกลับแบบชนบท



# BAR

## EXCLUSIVE COLLECTION BAR 🍷🍹

รวมอยู่ด้วย

ทางเลือกที่ไม่จำกัดตลอดการเข้าพักของคุณ

- สิทธิการเข้าใช้สวณไวสำหรับแขก Exclusive Collection เท่านั้น
- แชมเปญฟรีเสิร์ฟเป็นแก้วตั้งแต่ 18.00 น. ค็อกเทลฝีมือเยี่ยม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์และน้ำอัดลมระดับพรีเมียม และอาหารเรียกน้ำย่อยตามเทศกาล

## Le Sommet Exclusive Collection Lounge Bar



Sommet ซึ่งสวณไวสำหรับแขกของ Exclusive Collection Space เปี่ยมด้วยความสง่างามอันประณีต สัมผัสประสบการณ์บริการเหนือระดับ พร้อมค็อกเทลอันสร้างแรงบันดาลใจ คานาเป้ และแชมเปญยามพระอาทิตย์ตกดิน พร้อมสัมผัสความอบอุ่นสบายจากเตาผิง

# ENTERTAINMENT

## 🎵 กิจกรรมกลางคืนของรีสอร์ท 🎭🎵

### Ambiance and entertainment 🎵

ทุกคืนจะมีการแสดงจากทีม G.O. (Gentil Organisateur) และนักแสดงมืออาชีพ

รูปแบบการแสดงที่แตกต่างกันในแต่ละคืน เช่น

- ดนตรีสด ดีเจ
- ความบันเทิงในท้องถิ่น
- การเต้นรำ
- ละครสัตว์
- การแสดงมายากล : การแสดงทางศิลปะที่หลากหลายและน่าแปลกใจให้ทุกคนได้เพลิดเพลิน ตื่นเต้นไปกับบรรยากาศการใช้ชีวิตและปล่อยให้ตัวเองล่องลอยไปกลับมาเชื่อมต่อกับครอบครัวและเพื่อน ๆ และเพลิดเพลินไปกับเวิร์คช็อปและเกมที่สร้างสรรค์และโต้ตอบได้ร่วมกัน



## โชว์ (Show) 🎵🎭🎵

**การแสดง :** ในโรงละครหรือใต้ท้องฟ้าเต็มไปด้วยดวงดาว นั่งบนที่นั่งของคุณและเพลิดเพลินไปกับการแสดง ทีม GO® ของคุณจะแสดงความสามารถและความคิดสร้างสรรค์ด้วยเพลง การเต้น และการแสดงที่น่าทึ่งสำหรับคุณ





# กิจกรรม รวมในแพ็คเกจ

# Biking

## จักรยานไฟฟ้า (EAB)

มอบการแนะนำการปั่นจักรยานด้วยไฟฟ้า  
ฟรีระหว่างการเดินทางเข้าพักของคุณ ลองทำ  
กิจกรรมใหม่นี้ด้วยเซสชันแนะนำที่จัดขึ้นใน  
รีสอร์ทและบริเวณโดยรอบ

เริ่มตั้งแต่อายุ 14 ปีขึ้นไป

- มีแผ่นรองหลังและแผ่นรองข้อศอกรวมอยู่ด้วย
- รวมจักรยานไฟฟ้า

โปรแกรม "À LA CARTE" พร้อมบริการรถรับ-ส่ง  
ที่คอยให้บริการคุณ ข้อมูลเพิ่มเติมบนเว็บไซต์



## ขี่จักรยานแอป ON PISTE

ปั่นจักรยานของเราได้รับการขยายเพิ่มขึ้นด้วยแอป  
**ON PISTE** ที่มีกิจกรรมหลากหลายที่คุณสามารถ  
ทำได้ตามจังหวะของคุณเอง เหมาะสำหรับนักเดิน  
ป่าและผู้ที่ชอบขี่จักรยาน!

- ดาวน์โฮลด์แอป ON PISTE เลือกเส้นทางที่ออกเดินทางจาก CLUB MED ของคุณและบันทึกไว้เพื่อใช้ในระบบแนะนำแบบเรียลไทม์





# กิจกรรม รวมในแพ็คเกจ

# Biking

## ปั่นจักรยานแบบกลุ่ม

ออกสำรวจพื้นที่โดยรอบ ขับขี่อย่างสบาย ๆ หรือด้วยความเร็วสูงสุด สำรวจเส้นทางหรือพุ่งลงทางลาดชันในระหว่างการท่องเที่ยวแบบมีไกด์นำทางที่น่าตื่นเต้น

### อุปกรณ์ที่ใช้สำหรับการเดินทาง :

จักรยานเสือภูเขาสำหรับผู้ใหญ่: จักรยานเสือภูเขาแบบเทรลหรือออลแมนเทน (LAPIERRE) หรือเอ็นดูโร (LAPIERRE) จักรยานเสือภูเขาทุกคันติดตั้งระบบกันสะเทือนและดิสก์เบรกไฮดรอลิก

จักรยานเสือภูเขาเด็ก ขึ้นอยู่กับอายุ: แบบแข่ง 20 นิ้ว หรือแบบกึ่งแข่ง 24 นิ้ว

เริ่มตั้งแต่อายุ 11 ปีขึ้นไป

- รวมจักรยานเสือภูเขา
- รวมถึงการป้องกันหลัง ข้อศอก และหัวเข่า



## จักรยานเสือภูเขาแบบดาวน์ฮิลล์

ลงเขาไปตามเส้นทางด้วยจักรยานเสือภูเขา เรียนรู้ที่จะควบคุมความเร็ว การเลี้ยว และการลงเขา เพลิดเพลินท่ามกลางธรรมชาติ การขึ้นเขาทำได้โดยใช้ลิฟต์สกี เมื่อถึงด้านล่างแล้ว คุณจะได้ชื่นชมเส้นทางที่คุณเพิ่งผ่านมาและทิวทัศน์ที่ลาดลงมา

เริ่มตั้งแต่อายุ 14 ปีขึ้นไป

- รวมจักรยานเสือภูเขา
- มีอุปกรณ์ป้องกันข้อศอกและหัวเข่ารวมอยู่ด้วย



# กิจกรรม รวมใน แพ็คเกจ

# Hiking

## เดินชมสัตว์ป่าและพืชพันธุ์

ครึ่งวันหรือเต็มวัน

การมองหาตัวมาร์มอตหรือแพะภูเขา การมองหาไดโนเสาร์เพื่อตรวจสอบหรือทำความเข้าใจลักษณะภูมิประเทศของพื้นที่ ล้วนเป็นความท้าทายที่ต้องเผชิญระหว่างการเดินป่า ไกด์ของคุณซึ่งรู้จักพื้นที่เหล่านี้เป็นอย่างดีจะช่วยให้คุณค้นพบภูเขาแห่งนี้ในแบบที่ควรจะเป็น  
เริ่มตั้งแต่อายุ 12 ปีขึ้นไป



## เดินป่าชมทะเลสาบและน้ำตก

ครึ่งวันหรือเต็มวัน

เดินตามแม่น้ำ ไปถึงน้ำตก เดินเล่นรอบทะเลสาบที่ระดับความสูง... นี่คือการผจญภัยบางส่วนจากหลายๆ เป้าหมายสำหรับการเดินป่าที่สดชื่น ธรรมชาติเผยให้เห็นตัวเองอย่างน่าตื่นตาตื่นใจในทุกย่างก้าวของคุณ ไม่ว่าคุณจะผ่านโค้งของเส้นทางหรือไปถึงยอดเนิน  
เริ่มตั้งแต่อายุ 12 ปีขึ้นไป



## วัฒนธรรมท้องถิ่นและการเดินป่า

ครึ่งวันหรือเต็มวัน

มรดกของหมู่บ้านบนภูเขาเต็มไปด้วยวัฒนธรรมงานฝีมือ และรสชาติท้องถิ่น ตั้งแต่การทำชีส การแกะสลักไม้ ไปจนถึงประวัติศาสตร์และสถาปัตยกรรมของพื้นที่ ไกด์ของคุณจะแบ่งปันความรู้และวัฒนธรรมกับคุณในขณะที่คุณเดิน  
เริ่มตั้งแต่อายุ 12 ปีขึ้นไป





## การเดินป่าเพื่อความเป็นอยู่ที่ดี

ครึ่งวันหรือเต็มวัน

ผสมผสานการเดินและโยคะ เรียนรู้ประโยชน์ของพืชสมุนไพรจากภูเขา และทำสมาธิในใจกลางป่า สนชนิดหนึ่งในการเดินป่าเพื่อสุขภาพซึ่งทั้งให้ความสดชื่นและชำระล้าง การเดินเป็นวิธีที่ดีเยี่ยมในการเชื่อมต่อกับองค์ประกอบต่างๆ และกับตัวคุณเองอีกครั้ง

เริ่มตั้งแต่อายุ 12 ปีขึ้นไป

## เดินป่ากับไกด์ CLUB MED

ทุกวัน

ดาวน์โหลดแอป MY CLUB MED GUIDE เลือกเส้นทางเดินป่าของคุณและดาวน์โหลดเพื่อเฟลิดเฟลินไปกับการนำทางแบบออฟไลน์อย่างเป็นอิสระ เหมาะกับทุกวัยและทุกสภาพร่างกาย ทางเดินมีให้เลือกหลากหลายและปรับให้เหมาะสมกับความต้องการของคุณเดินเล่นไปพร้อมกับค้นพบพันธุ์สัตว์และพันธุ์พืชผ่านแบบทดสอบและชื่นชมทิวทัศน์ที่สวยงามที่สุดของพื้นที่

เริ่มตั้งแต่อายุ 4 เดือนขึ้นไป

## เดินป่าพร้อมครอบครัว

ครึ่งวัน

ออกสำรวจทิวทัศน์ภูเขาพร้อมกับไกด์ที่มีประสบการณ์ ผู้ปกครองและเด็กๆ จะสามารถเฟลิดเฟลินกับธรรมชาติร่วมกันในแผนการเดินทางที่ทุกคนสามารถเข้าร่วมได้ การเดินป่าเป็นเรื่องง่ายและเหมาะสำหรับทุกคน อนุญาตให้พาทารกเดินเล่นในบริเวณต่างๆ ได้ แต่โปรดอย่าลืมว่าแผนกต้อนรับของรีสอร์ตมีเป้ผู้มเด็กให้บริการทุกวัน ยกเว้นวันเสาร์ ต้องสวมรองเท้าเดินป่า (ไม่ให้เช่าหรือให้ยืมในสถานที่)



# Trail

## การเดินทาง

เป็นดินแดนแห่งโอกาสสำหรับผู้ชื่นชอบการวิ่งเทรล โดยมีเส้นทางที่เหมาะสมกับทักษะต่างๆ ครอบคลุมระดับความสูงหลากหลาย หุบเขา MOREL ที่มีทุ่งหญ้าและน้ำตกเป็นเส้นทางวิ่งที่สวยงาม



# กิจกรรม รวมในแพ็ก เกจ

# Yoga

## YOGA BY HEBERSON

วิภาวโยคะ แปลว่า " วิวัฒนาการ " ในภาษาสันสกฤต และนี่คือสิ่งที่สัญญาไว้โดย  
วิธีการที่พัฒนาโดย **HEBERSON** บทเรียนแบบกลุ่ม เวิร์กช็อป และเซสชัน  
เฉพาะ : ประสบการณ์โยคะพิเศษในสถานที่ที่เป็นเลิศ



### VIBHAVA YOGA

ดื่มด่ำไปกับโลกแห่งโยคะด้วยการฝึกโยคะที่  
ครบครัน หลากหลาย และเข้าถึงได้ ออกแบบ  
โดย HEBERSON เน้นที่กล้ามเนื้อ ความ  
ยืดหยุ่นของข้อต่อ การหายใจ และสมาธิ  
ลำดับของการออกกำลังกาย ทำทาง ช่วง  
เวลาแห่งการผ่อนคลาย และการทำสมาธิ  
เป็นพื้นฐานของหลักสูตร  
เริ่มตั้งแต่อายุ 16 ปีขึ้นไป



### VIBHAVA YOGA SOFT

ฝึกฝนโดยใช้เวลาฟุ้งร่างกายของคุณ แบ่งการ  
เคลื่อนไหวออกเป็นส่วนๆ เพื่อจัดส่วนที่ไม่  
สบาย การผ่อนคลายจะช่วยให้คุณเข้าถึง  
สภาวะผ่อนคลายอย่างล้าลึก  
เริ่มตั้งแต่อายุ 16 ปีขึ้นไป



### WELLNESS WORKSHOPS

การแสวงหาความเป็นอยู่ที่ดีเป็นหัวใจสำคัญของ  
เวิร์กช็อปที่ได้รับแรงบันดาลใจจากโยคะเหล่านี้  
เลือกเวิร์กช็อปหนึ่งรายการหรือมากกว่า:

- เวิร์กช็อปการผ่อนคลายและการทำสมาธิ
- เวิร์กช็อปการหายใจ
- เวิร์กช็อปเรื่องปวดหลัง
- เวิร์กช็อปความแข็งแรงและความอดทน

เริ่มตั้งแต่อายุ 16 ปีขึ้นไป



# กิจกรรม รวมในแพ็คเกจ

# Fitness

- **การฝึกความเข้มข้นสูง**

รักษาตารางการออกกำลังกายของคุณให้สม่ำเสมอและปรับปรุงสภาพร่างกายของคุณด้วยคลาสสร้างกล้ามเนื้อและคาร์ดิโอ เน้นที่กล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวด้วยการออกกำลังกายในเซสชัน CORE TRAINING หากคุณอยากทดสอบขีดจำกัดของตัวเอง โดยเฉพาะคาร์ดิโอ ให้เข้าร่วมคอร์ส CIRCUIT TRAINING

- **เทรนนิ่งซอฟท์**

กิจกรรมฝึกฝนแบบเป็นกลุ่ม ไม่ว่าความสามารถอยู่ในระดับใด (อาจมีข้อจำกัดและเงื่อนไข ด้านอายุ และวันที่ให้บริการ)

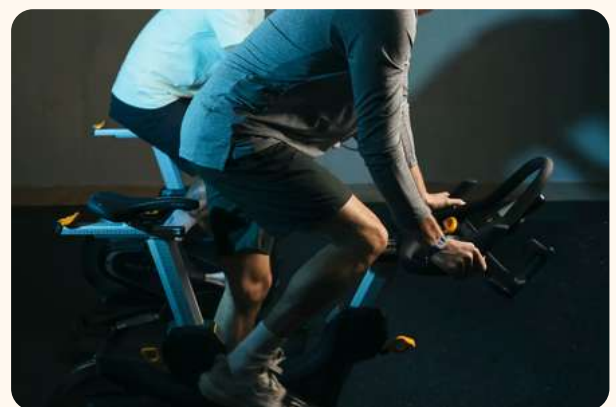
วิธีดูแลตัวเองแบบอ่อนโยน ในตอนเช้า ให้กระตุ้นร่างกายด้วยการออกกำลังกายเพื่อปลุกกล้ามเนื้อ บริหารกล้ามเนื้อส่วนล่างด้วยพิลาทิส และปิดท้ายวันด้วยการยืดเหยียดร่างกายเพื่อความสงบ

- **การปั่น**

กิจกรรมฝึกฝนแบบเป็นกลุ่ม ไม่ว่าความสามารถอยู่ในระดับใด (อาจมีข้อจำกัดและเงื่อนไข ด้านอายุ และวันที่ให้บริการ)

ปั่นจักรยานในร่มและผลักดันขีดจำกัดของคุณ สลับการปั่นขึ้นเขาและปั่นเร็วโดยควบคุมความเข้มข้น ออกกำลังกายและปรับปรุงความสามารถในการหายใจของคุณ **เริ่มตั้งแต่อายุ 16 ปีขึ้นไป**

กิจกรรมฝึกฝนแบบเป็นกลุ่ม ไม่ว่าความสามารถอยู่ในระดับใด (อาจมีข้อจำกัดและเงื่อนไข ด้านอายุ และวันที่ให้บริการ)



## Cardio Training

ออกกำลังกายให้สนุกในอิมมิวโนอุปกรณ์ครบครัน มีพื้นที่สำหรับทำกิจกรรมต่างๆ ดังนี้:

- คาร์ดิโอด้วยลู่วิ่ง เครื่องออกกำลังกายแบบวงรี เครื่องพายเรือ และจักรยานปั่นออกกำลังกาย
- การเสริมสร้างกล้ามเนื้อด้วยดัมเบลและเครื่องออกกำลังกายกลุ่ม
- พื้นที่สำหรับการฝึกฟังก์ชันการใช้งาน โดยมีโครงสร้างที่แตกต่างกันเพื่อรองรับเวิร์คช็อปต่างๆ (กระสอบทราย เชือกหลายเส้น อุปกรณ์ดึง ฯลฯ)

**เริ่มตั้งแต่อายุ 18 ปี**



# กิจกรรมรวมในแพ็คเกจ

# Swimming Pools

สระว่ายน้ำของเรามีให้เลือกทั้งแบบเปิดโล่ง ในร่ม มีระบบทำความร้อน อินฟินิตี้ หรือแบบมีวิวภูเขา หรืออาจต้องการใช้เวลาคนเดียว กับคู่รัก หรือกับคนที่คุณรักที่สุด คุณสามารถเลือกได้เอง มาร่วมผ่อนคลาย สนุกสนาน วายน้ำ หรือผ่อนคลายหลังจากเล่นกีฬา มาทั้งวัน

## Swimming Pool

### สระว่ายน้ำ

ของรีสอร์ทมีไว้ให้คุณใช้ตลอดทั้งวัน ไม่ว่าจะเป็น สระว่ายน้ำที่เงียบสงบเพื่อผ่อนคลายในตอนเช้า หรือสระว่ายน้ำที่เล่นน้ำกับคนที่คุณรัก ก็มีหลากหลายวิธีให้คุณสนุกสนานไปกับสระว่ายน้ำ

\*\*\* เด็กอายุต่ำกว่า 3 ขวบที่ยังต้องฝึกใช้ห้องน้ำ ต้องสวมผ้าอ้อมว่ายน้ำแบบใช้แล้วทิ้ง



## AQUADYNAMIC

### สระว่ายน้ำ

สร้างความอดทนและโทนกล้ามเนื้อด้วยการยกตัวและแรงต้านของน้ำ การออกกำลังกายแบบไดนามิกจะดำเนินไปพร้อมกับดนตรีในบรรยากาศที่สนุกสนาน

\*\*\* เริ่มตั้งแต่อายุ 16 ปีขึ้นไป

