**Rozgrzewka przed prawdziwą zimą**

**Jesień na Podhalu to niemal bollywoodzki film: czasem słońce, czasem...śnieg. Warunki pogodowe zdecydowanie nie sprzyjają dobremu samopoczuciu, dlatego podpowiadamy, jak rozprawić się z listopadową chandrą i to bez wyjazdu na tropikalne wyspy.**

**Saunowanie nie tylko w babskim gronie**

 Uwierzcie, wysokie temperatury są możliwie na Podhalu nawet zimą. Wystarczy wybrać się do Chochołowskich Term i tam wziąć udział w jednym z codziennych seansów saunowania, podczas których saunamistrzowie rozgrzeją każdego uczestnika. Co więcej - jeśli jest się reprezentantką płci pięknej, odwiedziny Chochołowa koniecznie trzeba zaplanować na czwartek, kiedy to jedna z saun jest otwarta wyłącznie dla kobiet. Od godziny 18.00 odbywają się tam specjalne seanse z zabiegami wygładzania, witkami brzozowymi oraz z lodową niespodzianką.

Z kolei szersze grono może zadbać o swoje samopoczucie i ciało co wtorek o 17.30 i 18.30. Na tych seansach w łaźni parowej saunamistrzowie rozdają uczestnikom produkty do peelingu, które w wysokiej temperaturze wzmacniają działanie, solidnie rozprawiając się z pokładami martwego naskórka. Nie pozostaje już nic innego jak odetchnąć z ulgą w nowym ciele.

**Wydobądź naturalne piękno**

 Największym atutem SPA jest to, że można całkowicie oddać się w ręce specjalistów i zapomnieć o wszystkim. Na dodatek w Chochołowie taki relaks jest dostępny do późnych godzin wieczornych.

Zabiegów jest tam całe mnóstwo – w zależności od potrzeb możemy zdecydować się na zakres podstawowy i wykonać np. depilację, oczyszczanie twarzy czy mikrodermabrazję. Chcąc poczuć się wyjątkowo, warto wybrać któryś z masaży, wziąć udział w swojskiej ceremonii lub rytuale. Można także zanurzyć się w słodko aromatycznej kąpieli z kwiatu lipy i głęboko się przy tym odprężyć.

W Chochołowie rozprawiają się także z kontuzjami - specjaliści proponują zabiegi z zakresu fizjoterapii i rehabilitacji. W strefie SPA nie tylko można się zrelaksować, ale również pod okiem fizjoterapeutów w razie kontuzji, czy problemów z kręgosłupem, podreperować zdrowie zabiegami z zakresu fizykoterapii i rehabilitacji. Nie możemy zapomnieć również o zdrowotnych okładach i kąpielach borowinowych pozyskiwanych z okolic Czarnego Dunajca.

**Dobry humor kołem się toczy**

 I nie chodzi tu wcale tylko o regularność! Jednym z ciekawszych sposobów na wyprodukowanie hormonu szczęścia, a przy tym wzmocnienie odporności organizmu i spalenie mnóstwa kalorii jest spinning. W każdy poniedziałek i środę o godzinie 18.00 w Chochołowskich Termach można zasiąść na rowerze stacjonarnym i przy rytmicznej muzyce porządnie się spocić. Oczywiście, dla tych, którzy nie przepadają za dwoma kółkami, a również do szczęścia brakuje im ruchu, jest cały szereg innych zajęć fitness, jak elastic body, trening obwodowy, zumba, pilates czy aqua aerobic.

**Bądź silny na zimę**

 Centrum sportu znajdujące się pod dachem Chochołowskich Term to nie tylko zajęcia fitness. Można tam skorzystać również z siłowni, która została otwarta w tym roku. Sprzęt jest nowy i profesjonalny. Warto też śledzić informacje o wydarzeniach specjalnych – bo np. na początku listopada do Chochołowa przybyli Mistrzowie Polski w kulturystyce i przeprowadzili kurs trenera personalnego.