



FIT&FUN

OFERTA AKTYWNOŚCI DLA GRUP
SEZON JESIEŃ-ZIMA 2022



FIT&FUN

SEZON JESIEŃ-ZIMA 2021

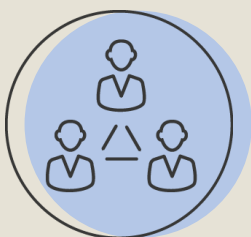


MAREK BUC
MANAGER REKREACJI
519 042 416
m.buc@hotelnarvil.pl

FIRMOWY WYJAZD TO CZYSTA PRZYJEMNOŚĆ – RÓWNIEŻ W SEZONIE JESIENNO-ZIMOWYM!

Hotel Narvil posiada bogatą ofertę atrakcji zarówno wewnątrz, jak i w jego okolicy. Pomożemy Ci wybrać odpowiednią opcję zależnie od tego, jak chcesz zorganizować czas swoim pracownikom – każdy odnajdzie tutaj coś dla siebie.

INTEGRACJA



Zacieśnij więzi w grupie i poznaj swój zespół z zupełnie innej strony! Pozytywna aura i otoczenie w połączeniu ze wsparciem instruktorów wyzwolą w uczestnikach wydarzenia niespotykane wcześniej pokłady energii i kreatywności

- > MORSOWANIE W NARWI
- > JOGGING
- > CHALLENGE BOX ✓NOWOŚĆ
- > ADVENTURE BOX ✓NOWOŚĆ
- > MASZYNA GOLDBERGA
- > KULIG ✓NOWOŚĆ
- > WYPRAWA 4x4
- > WIECZORY TEMATYCZNE

RYWALIZACJA



Zdrowa rywalizacja działa dopingująco i motywująco. Zbierz swój zespół i wystartujcie w turniejach indywidualnych lub drużynowych. Na zwycięzców czekają dyplomy, puchary lub statuetki!

- > PAINTBALL KLASYCZNY
- > ARCHERY TAG ✓NOWOŚĆ
- > DART
- > SQUASH
- > MINI GOLF
- > BOWLING
- > PAINTBALL LASEROWY
- > PIŁKARZYKI

AKTYWNOŚĆ



Zaktywizuj grupę podczas różnego rodzaju zajęć fitness, gdzie pod czujnym okiem instruktorów razem stawicie czoło własnym słabościom. Zadbacie o smukłą sylwetkę oraz dobre samopoczucie.

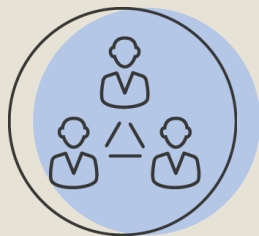
- > TYROLKA ✓NOWOŚĆ
- > ZDROWY KRĘGOSŁUP
- > JOGA
- > PILATES
- > AQUA AEROBIK
- > NORDIC WALKING
- > WYPRAWA NA QUADACH

STRATEGIA



Rozwiń swoje zdolności przywódcze i strategiczne – sprawdź naszą ofertę niebanalnych szkoleń dla kadry managerskiej i nie tylko. Inspirowane filozofią dalekiego wschodu warsztaty z samurajem czy warsztaty śmiechu – dla nas nie ma rzeczy niemożliwych!

- > ŚMIECHOTERAPIA
- > SAMURAJE BIZNESU
- > STRES STOP ✓NOWOŚĆ



FIT&FUN

SEZON JESIEŃ-ZIMA 2021

INTEGRACJA



MAREK BUC
MANAGER REKREACJI
519 042 416
m.buc@hotelnarvil.pl



MORSOWANIE W NARWI

🕒 do 60 minut 🧑 do 20 osób

Morsowanie to coraz popularniejszy sposób na oswajanie mrozów i hartowanie organizmu. Może być też idealnym sposobem na przełamywanie własnych barier i wspólną zabawę – uczestnicy będą mogli spróbować kąpieli w mroźnych wodach Narwi pod okiem doświadczonych morsów.

JOGGING NAD BRZEGIEM NARWI

🕒 od 60 minut 🧑 do 20 osób

Zajęcia rekreacyjne w terenie, łączące marszobiegi z ogólnorozwojowymi ćwiczeniami usprawniającymi. Głównym celem joggingu jest poprawa wydolności fizycznej oraz sprawności ogólnej.



CHALLENGE BOX

🕒 do 120 minut 🧑 do 160 osób

Uczestnicy rozgrywki podzieleni na 6-8 osobowe zespoły mają za zadanie w czasie krótszym niż 90 minut rozwiązać szereg zagadek zręcznościowo-logicznych znajdujących się w sześciu walizkach ulokowanych w skrzyni.

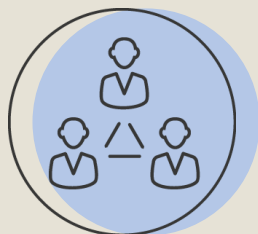
ADVENTURE BOX

🕒 do 120 minut 🧑 do 70 osób

Na początku wyprawy każdy zespół otrzymuje własną walizkę podróżną, w której znajdują się przedmioty fabularne, zapiski i notatki, interaktywna mapa oraz to co najważniejsze – 8 zaryglowanych kłap oraz miejsce na złote przedmioty.



✓ NOWOŚĆ



FIT&FUN

SEZON JESIEŃ-ZIMA 2021

INTEGRACJA



MAREK BUC
MANAGER REKREACJI
☎ 519 042 416
m.buc@hotelnarvil.pl

MASZYNA GOLDBERGA

🕒 od 120 minut 👤 do 300 osób

Dla poszukiwaczy odkrywczego i pasjonującego team-buildingu, gdzie cel nastawiony jest na umiejętności komunikacyjne i twórcze działania zespołów.

KULIG

🕒 od 120 minut 👤 do 50 osób

Kulig, pochodnie, grzaniec, pieczenie kielbasek na ognisku stworzą niepowtarzalny klimat, dzięki któremu poczujecie czar prawdziwej zimy.



✓ NOWOŚĆ



WYPRAWA 4x4

🕒 od 120 minut 👤 do 60 osób

Każda drużyna będzie miała do dyspozycji jeepa z Instruktorem do przemieszczania się i zaliczenia trasy off road (trasa poza terenem hotelu, na trasie umieszczone punkty kontrolne, do każdego grupy muszą dotrzeć). Zajęcia obejmują wprowadzenie do zasad gry oraz grę pod okiem instruktora.

WIECZORY TEMATYCZNE

🕒 od 120 minut 👤 do 100 osób

Wieczory tematyczne to aktywne spędzenie czasu w formie połączenia dobrej dyskotekowej zabawy z wesołymi konkursami, w przystrojonej sali adekwatnie do klimatu np. palmami lub kaktusami oraz innymi gadżetami. Oczywiście w odpowiednich strojach – opaski na oku – w trakcie imprezy pirackiej, sombrero na imprezie meksykańskiej czy girland kwiatowych podczas imprezy hawajskiej. A wszystko to przy odpowiednio dobranych przez DJ-a brzmieniach.





FIT&FUN

SEZON JESIEŃ-ZIMA 2021

RYWALIZACJA



MAREK BUC
MANAGER REKREACJI
519 042 416
m.buc@hotelnarvil.pl



PAINTBALL KLASYCZNY

Paintball jest grą zespołową rozwijającą umiejętności podejmowania szybkich decyzji. Jest mnóstwo scenariuszy zarówno taktycznych, jak i zręcznościowych, na przykład: konwój, ochrona prezydenta, szturmowanie budynku czy poszukiwanie ukrytej flagi.

ARCHERY TAG

Archery Tag to gra przypominająca Paintball. Do rozgrywki wykorzystywane są łuki ze strzałami, które zakończone są miękką gąbką. Uczestnicy dzielą się na dwie grupy i rywalizują ze sobą strzelając do siebie z łuku. Zawodnicy zostaną wyposażeni w maski ochronne oraz ochraniacze na przedramiona. Gra w Archery Tag jest idealną formą zabawy dla zorganizowanych grup, imprezy urodzinowe a także spotkania integracyjne.



✓ NOWOŚĆ



BOWLING

Turniej bowlingowy z instruktorem, organizowany w Strefie Rozrywki Laguna. Do dyspozycji graczy są trzy tory do kręgli dla maksymalnie 24 osób. Dla uczestników turnieju dyplomy i statuetki.

PIŁKARZYKI

Turniej w piłkarzyki z instruktorem, organizowany w hotelowej Strefie Rozrywki Laguna. Dla uczestników turnieju dyplomy i statuetki.



Czas trwania każdego z turniejów jest zależny od ilości uczestników.



FIT&FUN

SEZON JESIEŃ-ZIMA 2021

RYWALIZACJA



MAREK BUC
MANAGER REKREACJI
☎ 519 042 416
m.buc@hotelharvil.pl

SQUASH

Turniej squasha z instruktorem, organizowany na profesjonalnych kortach do squasha w Strefie Fitness. Dla uczestników turnieju dyplomy i statuetki.



DART

Turniej darta z instruktorem, organizowany w Strefie Rozrywki Laguna. Dla uczestników turnieju dyplomy i statuetki.



MINI GOLF

Minigolf to atrakcja, która podkreśla prestiżowy styl na eventach. Zapewnia strefę sportu i rozrywki. Głównym celem gry jest doprowadzenie piłki do dołka, przy jak najmniejszej ilości uderzeń. Ilość stanowisk dopasujemy do określonych potrzeb wydarzenia tak, aby zapewnić niezapomnianą zabawę z nutką rywalizacji. Tory są mobilne, dzięki temu istnieje możliwość gry wewnątrz i na zewnątrz.



PAINTBALL LASEROWY

Laser Tag to rozrywka bardzo podobna do popularnego paintballa, powstała na bazie systemu szkoleniowego armii USA, nie ma tutaj fizycznych trafień. Do rozegrania jest mnóstwo scenariuszy zarówno taktycznych, jak i zręcznościowych. Ze względu na brak fizycznej amunicji jest całkowicie bezpieczny dla uczestników, jak i otoczenia.



Czas trwania każdego z turniejów jest zależny od ilości uczestników.



FIT&FUN

SEZON JESIEŃ-ZIMA 2021

AKTYWNOŚĆ



MAREK BUC
MANAGER REKREACJI
☎ 519 042 416
m.buc@hotelnarvil.pl



✓ NOWOŚĆ

TYROLKA

🕒 60 minut 🧑 do 40 osób

Tyrolka w Hotelu Narvil to 3 ekscytujące zjazdy na linach zawieszonych między drzewami nad Narwią na wysokości 12 metrów. To wysokość między 3 a 4 piętrem bloku! Atrakcja, która dostarcza niezapomnianej adrenaliny. Pozwala „spiąć zespół”, zintegrować i postawić przed wyzwaniami i pokonać indywidualne bariery. Zapewniamy wsparcie instruktorów. Trasa atestowana, uczestnicy zabezpieczeni – vert voltige najbezpieczniejszym systemem asekuracji ciąglej.

ZDROWY KRĘGOSŁUP

🕒 45 minut 🧑 do 20 osób

Zdrowy kręgosłup to program ćwiczeń, które mają na celu wpłynąć korzystnie na postawę ciała, zredukować dolegliwości bólowe w okolicy kręgosłupa, a także rozluźnić i usunąć przykurcze mięśniowe.



PILATES

🕒 45 minut 🧑 do 20 osób

Pilates – zestaw ćwiczeń wzmacniających ciało opracowany ponad 70 lat temu przez Josepha Pilatesa. Zasadą są wolne, dokładne ruchy, koncentracja, oraz świadomy wdech i wydech. Doskonałe ćwiczenia ogólnorozwojowe.

Zumba – taneczny trening aerobowy dla początkujących.



FIT&FUN

SEZON JESIEŃ-ZIMA 2021

AKTYWNOŚĆ



MAREK BUC
MANAGER REKREACJI
☎ 519 042 416
m.buc@hotelnarvil.pl



AQUA AEROBIK

🕒 45 minut 🧑 do 12 osób

Ćwiczenia wykonywane w wodzie w postaci prostych choreografii przypominających aerobik. Angażowane są tu wszystkie grupy mięśniowe, ćwiczenia natomiast są bardzo bezpieczne i efektywne. Opór wody sprawia iż minuta ćwiczeń w wodzie jest równa 5 minutom zwykłych ćwiczeń na lądzie.

NORDIC WALKING Z INSTRUKTOREM

🕒 60 minut 🧑 do 20 osób

Plenerowe zajęcia z instruktorem oraz przy wykorzystaniu specjalistycznych kijków. Realizujemy naukę oraz doskonalenie marszu z kijami. Jest to sport dla osób w każdym wieku oraz wszystkich tych, którzy chcą poprawić kondycję.



WYPRAWA NA QUADACH

🕒 od 60 minut 🧑 do 15 osób

Pojazdy te z pewnością dostarczą ogromną dawkę emocji i adrenaliny. Kierować taką maszyną można nauczyć się w parę minut, nawet jeśli nigdy nie jeździłeś. Łatwość obsługi quadów to zaleta. Nad bezpieczeństwem wyprawy będą czuwać instruktorzy a trasa poprowadzi Was przez po błocie, piachu, stromych zjazdach.





FIT&FUN

SEZON JESIEŃ-ZIMA 2021

STRATEGIA



MAREK BUC
MANAGER REKREACJI
519 042 416
m.buc@hotelnarvil.pl



SAMURAJE BIZNESU

🕒 od 120 minut 🧑 do 20 osób

Mirosław Bujko i Radosław Januszkiewicz, trenerzy rozwoju osobistego i zarazem trenerzy laido wprowadzą uczestników w podstawowe zasady wykorzystywania synergii ciała, emocji i intelektu w skutecznym działaniu biznesowym. Głównym narzędziem warsztatu będzie japoński miecz, a każdy uczestnik będzie mógł zaznać niepowtarzalnych emocji jednym cięciem ścinając swego biznesowego przeciwnika.

ŚMIECHOTERAPIA

🕒 od 120 minut 🧑 do 30 osób

Dzieci śmieją się ok 300 razy na dzień, dorośli zaś kilkanaście lub kilka razy, jeśli w ogóle. Zajęcia z Joanną Barciszewską, profesjonalną instruktorką z zakresu gelotologii, czyli treningu zdrowego śmiechu, pozwolą odnaleźć w sobie zdrowe pokłady pozytywnego myślenia i uwolnić swoje wewnętrzne dziecko.



✓ NOWOŚĆ



STRES STOP

🕒 od 120 minut 🧑 do 20 osób

Stres dotyka każdego. Potrafi skutecznie paraliżować nasz umysł i ciało. Psychologiczne podstawy stresu i techniki okiełznania go. Jak sprawić, by stał się naszym sprzymierzeńcem? Jak zmienić go w motor do działania? Techniki regulowania stresu i relaksacji. Praca z ciałem i umysłem. Ćwiczenia statyczne i dynamiczne. Zajęcia są prowadzone przez Jagodę Zajączkowską – psychologa i life coacha.