

AKTIVA MÖTEN - INOMHUS

MARSTRANDS HAVSKUR

Låt oss guida er genom er SPA-upplevelse. I denna aktivitet tar en av våra värdinnor hand om och guidar bara er i vårt SPA. Ni avslutar hela denna härliga SPA-upplevelse med en het Bastubris (en väldoftande och värmande upplevelse) och ett svalkande havsbad. Tidsåtgång: cirka 1,5 timme. Pris: 236 kr/person. Max 70 p.

FÖRELÄSNINGAR - DEN LIVSVIKTIGA TRÄNINGEN

En inspirerande föreläsning är uppskattat. Välj mellan två, Den livsviktiga träningen (vikten av regelbunden aktivitet och motivation) eller 10 nycklar till stark hälsa (hur du gör medvetna val till bättre hälsa och välmående) Vill ni komplettera med inspiration kring kost och hälsosam livsstil. Tidsåtgång: 1 timme. Pris: 5 500 kr. Max: 50 p.

DRYCKESPROVNING

Lär er mer om druvans fantastiska värld tillsammans med en av våra duktiga dryckesinspiratörer. Komplettera med utvalda tilltugg för bästa smakupplevelsen. Tidsåtgång: 1,5 timme. Max 22 p.

Champagneprovning 4 sorter från 720 kr/person | Bubbelprovning (Cava, Prosecco, Brut, Cremant) från 450 kr/person
Druvprovning 4 sorter från 450 kr/person | Provning 3 röda/3 vita från 540 kr/person

TRÄNINGSPASS

Efter en dag med konferens och mycket stillasittande är en träningsaktivitet uppskattat. Att svettas och ha kul tillsammans är också ett sätt att stärka sammanhållningen i gruppen! Vi erbjuder olika former av träning med instruktör som anpassar upplägget utifrån gruppen. Till exempel cirkelträning (med olika stationer för styrka o kondition), spinning, yoga, pilates eller roliga danspass. Tidsåtgång: 1 timme. Pris: 125 kr/person. Lokalhyra: 1 000 kr. Max: 50 p.

STORMVIND

Gör ett avbrott i konferensen och låt en energifyllda spa-terapeut leda er i rörelse som gör kroppen pigg och alert. Passar perfekt direkt efter lunch eller på eftermiddagen när gruppen behöver få energi. Tidsåtgång: 10 min. Pris: 750 kr.

MUSSLAN

Här upplever ni vårt SPA tillsammans medan ni njuter av ett glas kallt vitt vin eller öl med salta tilltugg. Ni umgås och bygger lagandan under tiden som vi hämtar er för varsin 25 min. behandling. Tidsåtgång: 2 timmar. Pris: 595 kr/person. Max: 15 p.

MATLAGNINGSKVÄLL

Tillsammans förbereder och lagar ni en tre-rättersmeny med inspiration från havet. En kock handleder er hela kvällen som avslutas med att ni tillsammans njuter av det ni tillagat. Tidsåtgång: 3-5 timmar. Pris: 1 095 kr/person. Max: 35 p.

KAMPEN OM KLOCKAN

Klarar ni av att lösa utmaningen på 60 sekunder? I denna intensiva aktivitet tävlar ni mot klockan i ett antal lekfulla deltävlingar. Vem klarar att hålla sina nerver i styr? Tidsåtgång: 1 timme. Pris: 4-50 p 325 kr/person, över 51 p – 300 kr/person.

ALLA TIDERS

I denna härliga frågesport bjuder vi på många skratt när vi tillsammans tittar i backspegeln och ser tillbaks i historien på fyra årtionden, från 70-talet fram till 2010. Tidsåtgång: 2 timmar. Pris: 4-50 p 350 kr/person, över 51 p – 300 kr/person.

ÖVERRASKNINGSMÅLERI

En annorlunda aktivitet som ger plats för mingel och småprat under tiden. Måleriet som man gör gemensamt, stärker både gruppen och ger individen en upplevelse utöver det vanliga. Tidsåtgång: 1 timme. Pris på förfrågan. Max: 50 p.

ÖLPROVNING MED INLANDS BRYGGERI – Ett mycket lokalt bryggeri.

Lär er om ölbryggningens olika steg och södra Bohusläns (öl) historia. I bryggshallen får ni se processen från korn till flaska. Besöket avslutas med provsmakning av 4 ölsorter. Tidsåtgång: 1,5 timme. Pris: 240 kr/person. Minimidebitering 8 p. Antal: max 12p eller 24 p men då är gruppen delad på två.

*Är ni färre eller fler deltagare än vad vi angivit ovan, slå oss en signal så skall vi se vad vi kan göra.
Angivna priser är exklusive moms. Med reservation för ändring. www.marstrands.se*