### **Hotel Harmony Club** se nachází v městské části Bedřichov, několik minut pěšky od centra Špindlerova Mlýna či od lanovky na Medvědín. Ubytování poskytuje v komfortně zařízených dvoulůžkových pokojích s minibarem, safem, TV SAT a balkonovým oknem s výhledem na hory.

### Hotel nabízí **bazén** hotelového typu, teplota vody v bazénu je 28 stupňů celsia. Nerezový bazén s masážním chrličem a dnovými perličkami je doplněn světelnými efekty a podvodním reproduktorem.  Plavání je dozajista tím nejzdravějším sportem a je součástí téměř každého regeneračního cvičení pro celkové uvolnění. Velikost bazénu je 12 x 6 m. Součástí bazénového komplexu jsou nerezové hydromasážní **whirpooly**, které slouží k regeneraci organismu, uvolnění svalů a celého těla, prokrvení tkání a pokožky i vyplavení kyseliny mléčné, zvláště po fyzické zátěži. Je vybaven soustavami trysek k masáži jednotlivých svalových skupin.**Wellness centrum** hotelu Harmony Club uspokojí i ty nejnáročnější požadavky na relaxaci a odpočinek. Luxusní design, nabídka saunových prostor různého typu a relaxační area jsou neodmyslitelnou součástí nově otevřeného Saunového světa.**Velká finská sauna** je vhodná pro zdravé osoby k uchování a posílení kondice, prohřátí těla, uvolnění svalů, prokrvení pokožky, čištění pórů a odstraňování stresu. Příjemnému pocitu z pobytu pomáhá atmosféra sauny. **Teplota vzduchu je** cca 90 °C**,** v**lhkost vzduchu je** 20–30 %.**Tropická sauna** je vhodná pro zdravé osoby k uchování a posílení kondice, prohřátí těla, uvolnění svalů, prokrvení pokožky, čištění pórů a odstraňování stresu. Příjemný pocit ze saunování umocňuje jemné citrusové aroma. Jedná se o druh finské sauny s vyšší vlhkostí vzduchu. **Teplota vzduchu je** cca 70 °C**,** v**lhkost vzduchu je** 35 - 55 %.**Eukalyptová sauna (kabina)** je určena pro jemné, aromatizující prohřátí organismu, které blahodárně působí na horní cesty dýchací. Pohodlí v kabině je umocněno vyhřívanými sedáky. **Teplota vzduchu je** cca 40 °C**,** v**lhkost vzduchu je** 20%.

### **Parní sauna** se vyznačuje vysokou vlhkostí (až 70 %) a nižší teplotou, kdy se teploměr vyšplhá maximálně na padesátku, ale díky tomu zde mohou pobývat i lidé, kterým by normální sauna neudělala po zdravotní stránce dobře.

### **Bylinková sauna** nabízí dávkované bylinné aroma, tvořené směsicí blahodárně působících bylin, vyvolává příjemné pocity uvolnění a dokonalé relaxace. Teplota sauny je kolem 50 °C, vlhkost 40 - 50 % a sauna je vybavena vyhřívanými sedadly.

Pro **Kneippovu vodoléčbu** je typické střídání teplé a studené vody. Oblázky na dně vodních boxů masírují chodidla, prokrvení zlepšuje i střídavá teplota vody. Teplé koupele pomohou při onemocnění dýchacích cest, u studené koupele nastává trénink cévního řečiště, vhodný např. při chronicky studených nohách a při potivosti nohou. Střídavé koupele zlepšují prokrvení ve všech oblastech těla, využívají se při spasmu cévního systému, rovněž při počínajícím nachlazení a dalších obtížích.
**Ochlazení studenou vodou** je neoddělitelnou součástí saunování. Může mít více podob -nabízíme vám tradiční ochlazení zavěšeným vědrem s ledovou vodou či klasickou ledovou sprchou. Pro ty odvážnější je k dispozici zchlazení v ochlazovacím bazénku, který je doplněn možností studeného proudu vody, vycházejícího z designové vlny nad bazénkem.
**Relaxace** je nedílnou součástí každého zdravého saunování. Hotel Harmony Club přípravil pro své hosty nádhernou relaxační místnost s hudbou, která je součástí saunového světa a pobyt v ní, bude pro všechny hosty příjemným zakončením saunovacího procesu

**Sportovní nabídky**
Hotel disponuje dvěma krytými tenisovými kurty, fitness, bowlingem, stolním tenisem či střelnicí. V okolí pak lze nalézt i několik adrenalinových aktivit - lanový **Adventure Park,** skok z obří houpačky, velká trampolína, Jakobův žebřík, vypůjčit se dají terénní koloběžky či čtyřkolky. Co určitě nesmíte minout, je**Bobová dráha a Monkey park,** který je přímo u hotelu.

Umístění hotelu ale láká především k **outdoor aktivitám** - pěší či cykloturistice.
Špindlerův Mlýn leží v nadmořské výšce 575 – 1555 m. Nejvyšším bodem obce je  Luční hora  – druhá nejvyšší hora České republiky. V okolí Špindlerova Mlýna je až 180 km značených turistických tras, které jsou ještě vhodně doplněny městskými nenáročnými  trasami - „Mlynářovými okruhy“ vycházejícími z centra města či zábavně poučnými trasami Skiareálu Špindlerův Mlýn. Ty začínají na horních stanicích lanových drah Medvědín (1235m) a Sv.Petr (1182m), které pro méně zdatné turisty otevírají mnoho možností hřebenových tras. Túra na Sněžku (1603 m), nejvyšší horu České republiky, ze Špindlerova Mlýna úbočím Kozích hřbetů patří sice k těm delším, ale určitě nejkrásnějším. Nejčastější túrou je pak túra k prameni Labe. Turistickým cílem může být i **Labská přehrada** – technická  památka Špindlerova Mlýna - první přehrada na řece Labe. Z centra města se k ní dostanete turistickou trasou, nemusíte tedy určitě chodit po silnici. V přehradě se dá i koupat, ale pravda – jen pro ty otužilejší. Zajímavá je určitě projížďka na lodičkách (200 Kč za  45 min), kdy se otevřou výhledy na Špindlerův Mlýn úplně jinak.