

Float je fit!



Tarieven

Tarieven floaten

45 minuten floaten	€ 32,50
60 minuten floaten	€ 37,50
120 minuten floaten	€ 70,00

Tarieven massages

45 minuten massage	€ 39,50
60 minuten massage	€ 47,50

Tarieven combinaties

45 minuten floaten en 45 minuten massage	€ 67,00
45 minuten floaten en 60 minuten massage	€ 75,00
60 minuten floaten en 60 minuten massage	€ 82,50

Tarieven float abonnementen

225 minuten strippenkaart	€ 137,50
Bronze card: 300 minuten strippenkaart	€ 173,50
Silver card: 450 minuten strippenkaart	€ 263,00
Gold card: 600 minuten strippenkaart	€ 323,00

Kennismakingstarieven

3 floatsessies van 45 min. binnen 1 maand	€ 75,00
3 floatsessies van 60 min. binnen 1 maand	€ 90,00

Cadeaubonnen

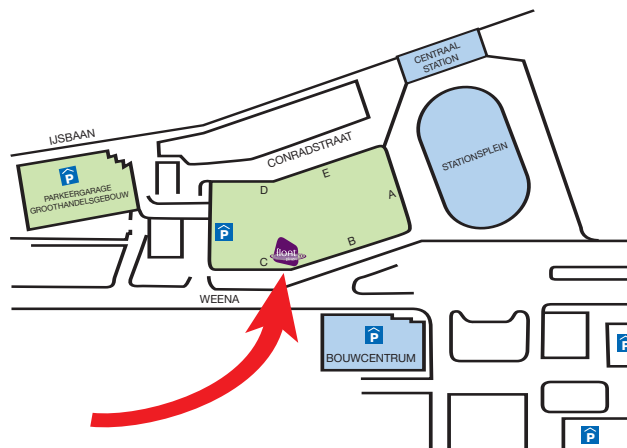
Cadeaubonnen voor floaten en/ of massage

Zelf te bepalen

Float je fit!



Float Plaza



Float Plaza is gevestigd in het Groothandelsgebouw in het centrum van Rotterdam. In de direct omgeving zijn diverse parkeergelegenheden. Float Plaza is ook prima bereikbaar via het openbaar vervoer.

Float Plaza

Weena 713-715, 3013 AM Rotterdam

Postbus 406, 3000 AK Rotterdam

T 010 2800 999

F 010 2810 207

W www.floatplaza.nl

@ info@floatplaza.nl



Float je fit!

Totale
ontspanning
in hartje
Rotterdam!



Floaten: efficiënt en effectief ontspannen



Float Plaza

Float Plaza is een float- en massagecentrum gevestigd in het centrum van Rotterdam dat er op gericht is om optimale ontspanning te bieden in een minimum van tijd. In dit centrum kunt u floaten en/of een ontspannende massage genieten en daarmee snel en doeltreffend tot rust komen. Deze ontspanning levert direct fysieke en mentale fitheid op. Floaten is eenvoudig en kan door iedereen gedaan worden.

Redenen om te gaan floaten kunnen zijn:

- Fysieke en mentale ontspanning
- Voorkoming en bestrijding van stress, burn-out
- Herstel van blessures en ontlasting van chronische pijnen
- Voorbereiding op sport- of werk/leerprestaties



Floaten

Floaten is het gewichtsloos en prikkelloos drijven op zout water in een speciaal hiervoor ontworpen cabine. De cabine is met ± 800 liter water gevuld waarin ± 500 kg Epsom bitterzout opgelost is. Door het zout in het water blijft de floater drijven en krijgt deze een gevoel van gewichtloosheid.

Het water alsmede de omgeving wordt verwarmd op $35,5^{\circ}\text{C}$ zodat er geen temperatuurverschil gevoeld wordt tussen het water en de lucht er buiten. De floatcabine is voorzien van waterfilters, verwarmingselementen en een thermostaat.



In de cabine van glasfiber heeft de floater zelf het beheer over licht, muziek en de intercom en kunnen prikkels van buitenaf (geluid, temperatuurverschil, licht en zwaartekracht) uitgesloten worden. Officieel wordt dit 'Floatation REST' (Restricted Environmental Stimulation Technique) genoemd.

Massages

Floaten en massage blijkt een ideale combinatie te zijn. Een ontspanningsmassage vooraf, zorgt er onder andere voor dat u nog sneller in de gewenste ontspanningsfase terecht komt. Denkt u daarnaast eens aan de mogelijkheden op het gebied van blessurebehandeling.

Uiteraard kunt u ook alleen komen genieten van een massage. We werken met gediplomeerde masseurs en bieden een (groeïende) diversiteit van massages aan; van ontspannings- en sportmassage, dynamisch en integratief (re-balancing) tot Shiatsu en andere populaire massages.

Effecten van het floaten

Floaten heeft diverse mentale als ook fysieke effecten zoals vermindering van mentale en fysieke stress, eliminatie van vermoeidheid, verhoging van het concentratievermogen en versneld fysiek herstel. Een mens moet zich eerst totaal ontspannen om deze gewenste effecten te bewerkstelligen.

Onze huidige maatschappij biedt echter weinig gelegenheid om alleen te zijn, stilte te beleven en alle prikkels uit te sluiten tenzij daar bewust tijd en ruimte voor wordt vrijgemaakt. Een floatcabine biedt daar de gelegenheid toe.

Tijdens het floaten wordt een fysiologische reactie teweeg gebracht. Deze reactie heeft effect op het deel van het zenuwstelsel dat gericht is op vermindering van de spierspanning. Hierdoor worden er stoffen afgescheiden die ervoor zorgen dat het lichaam zich goed, prettig en veilig voelt. Het resultaat is:

- verbetering van de bloeddorstroming
- verlaging van de hartslag, bloeddruk en hersenfrequentie
- ontspanning van de spieren en de ademhaling Dit wordt de ontspanningsrespons genoemd.

Liggend in een floatcabine wordt de ontspanningsrespons binnen enkele minuten opgewekt. Een normale floatsessie duurt slechts 45 tot 60 minuten om het gewenste ontspanningseffect te bewerkstelligen. Het klinkt paradoxaal maar 'snel ontspannen' wordt bewaarheid.

