



Cool
Spa

Wellness
Menu

ACTIVE AND THAI BOXING PROGRAM

RESEARCH HAS SHOWN THAT EXERCISE YIELDS NUMEROUS BENEFITS, IMPACTING YOUR CARDIOVASCULAR HEALTH, LUNG CAPACITY, AND OVERALL PHYSICAL AND EMOTIONAL RESILIENCE. OUR SKILLED PROFESSIONALS ARE DEDICATED TO GUIDING YOUR BODY TO NEW LEVELS OF FITNESS. FROM TARGETED MUSCLE SCULPTING TO THE INVIGORATING PRACTICE OF THAI BOXING, A MARTIAL ART UNIQUE TO THAILAND, OUR TAILORED EXERCISES CATER TO DIVERSE FITNESS GOALS



THE PROGRAMS RANGE FROM 3 TO 5 DAYS,
 TAILORED TO MEET THE SPECIFIC NEEDS
 OF EACH INDIVIDUAL.

PRICE

3 DAYS: THB 45,000++

4 DAYS: THB 58,000++

5 DAYS: THB 73,000++

	3 DAYS	4 DAYS	5 DAYS
<i>PHYSICAL ANALYSIS CONSULTATION</i>	1	1	1
<i>JOGGING AND RUNNING</i>	2	2	3
<i>THAI BOXING OR WEIGHT TRAINING</i>	2	3	4
<i>DEEP RELAX MASSAGE</i>	2	2	2
<i>TENNIS CLASS</i>	1	1	1
<i>HERBAL STEAM</i>	1	1	1
<i>HERBAL ICE BATH</i>	1	1	1
<i>AQUATIC EXERCISE</i>	-	1	1
<i>STRETCHING THERAPY</i>	-	-	1
<i>RAW JUICE</i>	6	8	10
<i>LUNCH</i>	3	4	5
<i>DINNER</i>	3	4	5
<i>DAILY STEAM</i>	✓	✓	✓
<i>DAILY WELLNESS MINIBAR</i>	✓	✓	✓
<i>DAILY INFUSED WATER</i>	✓	✓	✓

PROGRAM ITINERARY

DAY 1

7AM	WAKE UP
7.30AM	JOGGING AND RUNNING IN THE HOTEL
9AM	BREAKFAST
12PM	LUNCH
2PM	THAI BOXING OR TRAINING WORKOUT
3.30PM	DEEP MASSAGE (60 MINS)
6PM	DINNER

DAY 2

7AM	WAKE UP
7.30AM	TENNIS CLASS
9AM	BREAKFAST
12PM	LUNCH
3PM	HERBAL STEAM AND HERBAL ICE BATH
6PM	DINNER

DAY 3

7AM	WAKE UP
8AM	JOGGING AND RUNNING IN THE HOTEL
9.30AM	BREAKFAST
12PM	LUNCH
3PM	THAI BOXING OR WEIGHT TRAINING
4.3PM	DEEP RELAX MASSAGE (60 MINS)
6PM	DINNER

DAY 4

7AM	WAKE UP
7.30AM	THAI BOXING OR WEIGHT TRAINING
9AM	BREAKFAST
12PM	LUNCH
2.3PM	AQUATIC EXERCISE
6PM	DINNER

DAY 5

7AM	WAKE UP
7.30AM	JOGGING AND RUNNING IN THE HOTEL
9AM	BREAKFAST
12PM	LUNCH
3PM	THAI BOXING OR WEIGHT TRAINING
4.30PM	STRETCHING MASSAGE (45 MINS)
6PM	DINNER

HEALTHY MEALS



HEALTHY MEALS

CHOOSE ONE DISH FOR LUNCH AND DINNER FROM EACH

APPETIZER

PHUKET HU-CHAIR SALAD WITH TIGER PRAWNS

สลัดฮูแช่กุ้งลายเสือภูเก็ต

CUCUMBER SMOKED SALMON ROLLS WITH CREAMY AVOCADO

ปลาแซลมอนรมควันม้วนด้วยแตงกวาและซอสอโวคาโด

MANGO GROUPER SALAD WITH ZESTY LIME VINAIGRETTE

สลัดปลาเก๋ายำมะม่วงสุก

AVOCADO SHRIMP SALAD WITH ITALIAN DRESSING

สลัดกุ้งพร้อมอโวคาโด

GRILLED CHIMICHURRI CHICKEN AVOCADO SALAD

สลัดสะโพกไก่ย่างซอสมิซุริ

PRAWN AND QUINOA SALAD WITH HASS AVOCADO

สลัดกุ้งกับเมล็ดข้าวควินัวเสิร์ฟพร้อมอโวคาโดสด

SPICY PAPAYA AND YELLOW MANGO SALAD WITH SALMON

ส้มตำมะละกอปลาแซลมอนนึ่งใส่มะม่วงสุก

CREAM OF MUSHROOM SOUP

ซूपครีมเห็ด

FRESH SMOKED SALMON WRAP

ปอเปี๊ยะปลาแซลมอนรมควัน

ASSORTED STEAMED TOFU

เต้าหู้นึ่งรวมมิตร

MAIN COURSE

PAN FRIED TIGER PRAWNS WITH FENNEL LEAVES, GARLIC, QUINOA RICE,
GRILLED BROCCOLI & ASPARAGUS
กุ้งลายเสือทอดใบยี่หระ
ผักโขมย่าง

STEAMED SALMON WITH SOY SAUCE, MIXED GREEN SALAD & QUINOA RICE
ปลาแซลมอนนึ่งซีอิ๊ว
สลัดผักโขม

SLOW COOKED CHICKEN BREAST
WITH GRILLED CAULIFLOWER ASPARAGUS & SMASHED POTATOES
อกไก่อบ
กะหล่ำปลีย่าง

ROASTED SPICY CHICKEN THIGHS WITH AROMATIZED RICE, BROCCOLI,
CAULIFLOWER & OYSTER SAUCE
สะโพกไก่อบสมุนไพร
กะหล่ำปลีย่าง

MISO BUTTER SNAPPER WITH BROCCOLI & QUINOA RICE
ปลากระพงย่างซอสตาเจียวญี่ปุ่น
ผักโขมย่าง

ROASTED SALMON TIKKA STEAK
ปลาแซลมอนย่างซอสเครื่องเทศอินเดีย
สเต็กปลาแซลมอน

FRIED BROWN RICE WITH GROUPER
ข้าวไรซ์เบอร์รี่ผัดปลาเก๋าน้ำมันงา
ปลาเก๋าย่าง

PHAD THAI WITH ASSORTED VEGETABLES
ผัดไทยผักรวม
ผัดไทย

BAKED GROUPER FILLET
เนื้อปลาเก๋าย่างซีอิ๊ว
ปลาเก๋าย่าง

CRAB MEAT & ASPARAGUS BAKED WITH RICOTTA
เนื้อปูอบชีสรีคอตต้า
ปูอบชีส

DESSERT

YOGURT PANNA COTTA WITH APPLE CRUMBLE

พานาคอตต้าโยเกิร์ต และแอปเปิ้ลครีมบิล

AVOCADO CHEESECAKE WITH YOGHURT

ชีสเค้กอโวคาโด และโยเกิร์ตธรรมชาติ

OATS & SESAME BANANA CAKE

เค้กกล้วยหอมงาดำ

HEALTHY PUMPKIN SPICED CAKE

เค้กฟักทองเครื่องเทศ

TODDY PALM CARROT CAKE

เค้กลูกตาลแครอท

CRISPY HONEY YELLOW & PAPAYA ROLL

โรลมะม่วงสุกกับมะละกอในแป้งฟิลโลอบกรอบ

ASSORTED FRESH FRUIT WITH MIXED BERRY

ผลไม้รวมมิตรสีร์ฟพร้อมวงผึ้งสด

HONEY BANANA FLAMBE

กล้วยหอมทรงเรือ

STRAWBERRY PANNA COTTA

สตอเบอร์รี่พานาคอตต้า

HEALTHY JUICE

GREEN JUICE

GREEN COS, CUCUMBER, LEMONS, GREEN APPLE & KIWI

ช่วยล้างสารพิษในร่างกาย, ป้องกันโรคมะเร็ง

CLEANSE JUICE

CARROT, CORIANDER & LIME

ต้านอนุมูลอิสระ, บำรุงหัวใจ, ลดคอเลสเตอรอล

ENERGY JUICE

CELERY, CUCUMBER, CARROT, GREEN APPLE & PINEAPPLE JUICE

กระตุ้นระบบเผาผลาญ, บำรุงผิว, ลดความดันโลหิต

VITALITY JUICE

BEETROOT, GINGER, GREEN APPLE & MINT

กระตุ้นระบบการย่อย, ต้านอนุมูลอิสระ, บำรุงสมอง



Sri panwa

PHUKET



@SRIPANWA

@BABABEACHCLUB