



DIRECTORIO DE SERVICIOS

Panamá Zen Hotel

Ciudad de Panamá, Panamá

DIRECTORIO DE SERVICIOS

GUEST DIRECTORY

Indice / Index:

Habitaciones / Rooms:

1. Uso del teléfono / Telephone
2. Comunicarse con otra habitación / Calling another room
3. Discado directo nacional e internacional / National and international calls
4. Cajilla de seguridad / Safety box
5. Conexión a Internet / Internet access
6. Plancha y mesa de planchar / Iron and ironing board
7. Conserjería / Concierge
8. Amenities / Amenities
9. Agua embotellada / Bottled water
10. Café / Coffee
11. Toma de corriente independiente / Independent power outlet
12. Lista de Canales / Channel List
13. Salida Express / Express Check Out
14. Desayuno Express / Express Breakfast

Página

2

Alimentos y bebidas / Food and beverages

5

Servicios adicionales / Other services

1. Lavandería / Laundry
2. Centro de negocios / Business center / Piscina / Pool
3. Gimnasio / Gym
4. Parqueadero / Parking
5. Servicio de despertador / Wake up call service
6. Café y té / Coffee and tea
7. Tarjetas de crédito / Credit cards
8. Servicio de fax y fotocopias / Fax and copy machine service
9. Asistencia con el equipaje / Luggage assistance
10. Recepción 24 horas / 24 hours front desk
11. Servicio médico / Medical service
12. Amenities adicionales / Additional amenities

6

Salones para eventos / Meeting room facilities

8

Plan de emergencias / Emergency plan

9



Panamá Zen Hotel

Vía Argentina y Calle Gaspar O. Hernández (Entrando por la calle del Restaurante El Trapiche), Sector El Cangrejo
Corregimiento Bellavista • Ciudad de Panamá, Panamá • PBX: (507) 3013333 • Fax: (507) 3039551 • www.bwpanamazenhotel.com

Wherever Life Takes You, Best Western Is There.®

Each BWH® Hotels property is independently owned and operated
Cada propiedad de BWH® Hotels es de propiedad y gestión independiente

Habitaciones / Rooms

Este hotel es 100% libre de humo. No está permitido fumar en las habitaciones o en las áreas públicas.

This hotel is 100% smoke free. Smoking its not allowed in the rooms and public areas.

Somos un Hotel que piensa en el medio ambiente, por lo cual usted podrá colaborarnos colocando la llave de su habitación en el ahorrador de energía ubicado en la entrada, cuando esté dentro de su habitación.

The hotel has a pro enviromental policy. You can help us by putting your room key in the energy saving system located at the entrance inside your room.

1. Uso del teléfono / Telephone:

Para comunicarse con recepción, lavandería y ama de llaves, digite la tecla correspondiente en el teléfono o digite 0.

To call the operator, , laundry and housekeeping, dial the assigned button or dial 0.

2. Habitación con habitación / Room to room calling:

Para comunicarse con otra habitación, marque el número de la habitación.

To call another room, please dial the room number.

3. Discado directo nacional e internacional / National and international calls:

Para llamadas locales marque 9 + número telefónico. / Local calls dial 9 + phone number (7 digits).

Para llamadas nacionales marque 9 + número de teléfono. / National calls dial 9 + phone number.

Para llamadas internacionales marque 9 + 00 + código de país + código de área + número telefónico. / International calls dial 9 + 00 + country code + area code + phone number.

Para llamadas a celular marque 9+ número de telefono / To mobile phones dial: 9 + phone number.

Indicativos Internacionales:

International codes:

Austria / Austria	43
Bélgica / Belgium	32
Brasil / Brazil	55
Canadá / Canada	001
Colombia / Colombia	57
Costa Rica / Costa Rica	506
Chile / Chile	56
Dinamarca / Denmark	45
Ecuador / Ecuador	593
El Salvador / Salvador	503
España / Spain	34
EEUU / USA	1
Filipinas / Philippines	63
Francia / France	33
Gran Bretaña / Great Britain	44
Grecia / Greece	30
Holanda / Netherlands	31
Israel / Israel	972
Italia / Italy	39
Japón / Japan	81
Luxemburgo / Luxembourg	352
México / Mexico	52
Noruega / Norway	47
Panamá / Panama	507
Perú / Peru	51
Polonia / Poland	48
Portugal / Portugal	351
Puerto Rico / Puerto Rico	1787
Rep. Dominicana / Dominican Rep.	1008
Suecia / Sweden	46
Suiza / Switzerland	41
Venezuela / Venezuela	58



4. Cajilla de seguridad / Safety box:

Contamos con una cajilla de seguridad electrónica en su habitación para el depósito de sus artículos de valor ubicada dentro del closet. Recuerde que el hotel no se hace responsable por elementos de valor dejados fuera de las cajillas de seguridad. Para utilizar su cajilla de seguridad, por favor siga las instrucciones impresas en la puerta de la cajilla.

We have an electronic safety deposit box in your room to storage valuables located inside the closet. Remember that the hotel is not responsible for valuables left out of the safety box. To use your safety box, please follow the printed instructions on the safety box door.



5. Conexión a Internet / Internet conexion:

El servicio de internet en la habitación es inalámbrico y gratuito, para conectarse busque la red BWZENHOTEL, por favor escriba la contraseña que le será suministrada en la recepción. Si requiere conexión por cable, solicite este servicio en la recepción o por teléfono marcando el 0.

We have free wireless internet service. To connect search for the network BWZENHOTEL, enter the password that will be provided at the front desk. If cable connection is required please request this service at the front desk or dialing 0.

Observaciones:

Si accede a través de su equipo personal, por favor verifique los siguientes aspectos de configuración en su equipo:

- Tener el dispositivo inalámbrico encendido
- Estar conectado a la red llamada BWZENHOTEL
- Tener configurada la dirección IP de forma automática
- No usar servidor proxy
- Solicite asistencia técnica en la recepción (marque 0)

Comments:

If you access through your personal device, please check the following settings:

- Having the wireless device ON.
- Be connected to the network BWZENHOTEL

- Having the IP address configured automatically
- Do not use proxy server
- Request technical assistance at the reception (dial 0).

6. Plancha y mesa de planchar / Iron and ironing board:

Para su comodidad usted cuenta con una plancha y una mesa de planchar, que deberá solicitar a recepción, marcando "0".

For your convenience we can provide you an iron and an ironing board. Please ask at front desk or dialing "0".

7. Conserjería / Concierge:

El servicio de conserjería se ofrece desde la recepción.

Si requiere información de la ciudad, reserva de restaurantes, alternativas de turismo o cualquier otro servicio de este tipo dirijase a la recepción o por teléfono digitando 0.

The concierge service is available at the front desk. If you require city information, restaurant booking, tourism options or any other service please go to the front desk or by phone dialing 0.

8. Amenities / Amenities:

Para su comodidad podrá solicitar los siguientes elementos en recepción marcando “0” de forma gratuita:

For your confort you can ask for the following complimentary amenities at reception or dialing “ 0”-

- Kit de afeitar / Shaving kit
- Kit dental / Dental kit
- Gorro de baño / Shower cap
- Toallas higiénicas / Sanitary Towels
- Peinilla / Comb
- Costurero / Sewing kit
- Batas / Bathrobes
- Bolsa de Lavandería / Laundry Bag
- Bolígrafo y Blog de Notas / Pen & Note Pad

Por favor solicítelos a recepción sin costo alguno y tenga en cuenta que están disponibles 24 horas al día.

Please contact the front desk if you require any of these amenities without cost. They are available 24 hours.

9. Agua embotellada / Bottled water

El agua de la llave no es segura para tomar. Como parte de los servicios de la habitación, usted encontrará un litro de agua embotellada de cortesía durante su estadía.

Tap water is not safe to drink. As part of the service in the room, you will find one free liter of bottled water during your stay.

10. Café / Coffee

Para su comodidad le ofrecemos café regular durante su estadía, si requiere café descafenado solicítelo a recepción. Servicio disponible las 24 horas.

For your comfort we offer you coffee regular, if you require coffee decaf, please contact the front desk, they are available 24 hours a day.



11. Toma de corriente independiente / Independent power outlet

La toma de corriente localizada al lado del escritorio es independiente, puede continuar utilizándola incluso cuando retira la tarjeta del ahorrador de luz.

The power outlet located beside the desk is independent of the room’s energy saving system. You can continue using it even after removing the card.

12. Lista de Canales / Channel List

2	TVN	39	NAT GEO
3	CNN ESP	40	ANIMAL PLANET
4	RPC	41	ST UNIV
5	CNN INTERNACIONAL	42	AXN
6	ESPN 4	43	FX
7	FOX SPORTS 3	44	PARAMOUNT SD
8	ESPN	45	GOLDEN
9	TVMAX	46	TNT LATINO
10	ESPN 2	47	SPACE
11	TDN	48	TNT SERIES
12	DW AMERIKA	49	TV ESP
13	TELEMETRO	50	DISCOVERY HOME & HEALTH
14	FOX NEWS	51	DISCOVERY ID
15	COS	52	FOOD NETWORK
16	FOX SPORTS 2	53	SCI FI
17	CNN	54	LIFETIME
18	BBC	55	HISTORY CHANNEL
19	COS FC	56	CINECANAL
20	TYC SPORT	57	CINEMAX
21	TELEMUNDO	58	GOLDEN EDGE
22	NUESTRA TELE	59	MAX UP
23	CARACOL	60	TCM
24	D KIDS	61	HBO2
25	NICKELODEON	62	HBO FAMILY ESTE
26	DISNEY	63	HBO PLUS ESTE
27	CARTOON NETWORK	64	HBO ESTE
28	ECO TV	65	HBO MUNDI
29	SUN CH	66	HBO SIGNATURE
30	UNIVERSAL CHANNEL	67	HBO XTREME
31	FOX	68	CANAL +23
32	DISC	69	CANAL MÚSICA
33	SONY	70	CANAL MÚSICA
34	WARNER	71	CANAL MÚSICA
35	E!	72	CANAL MÚSICA
36	A&E MUN	73	CANAL MÚSICA
37	DISNEY JR		
38	MTV		

13. Salida Express / Express check out

Si desea servicio de Express Check out, contacte a recepción para más información.

If you require the express checkout service, please contact the front desk for more information.

14. Desayuno Express / Express Breakfast

Puede solicitar información de este servicio contactándose con recepción hasta las 10:00 p.m.

For more information regarding express breakfast please contact front desk until 10:00 p.m.



Alimentos y bebidas / Food & beverages

1. El Desayuno se sirve en nuestro restaurante, ubicado en el Lobby
Breakfast is served in our restaurant, located at the lobby.

2. El horario del desayuno es de lunes a viernes de 6:30 a.m. a 10:00 a.m. Los fines de semana el horario es desde las 7:00 a.m. hasta las 10:30 a.m. Fuera de estos horarios el desayuno tendrá costo.

Breakfast time is monday to friday from 6:30 a.m. to 10:00 a.m.
On weekends breakfast is served from 7:00 a.m. to 10:30 a.m.
If breakfast is not taken within these hours, it will be charged to your account.

Si requiere su desayuno antes del horario establecido de nuestro buffet en el restaurante, puede solicitar nuestro desayuno frío para llevar. If you require your breakfast before the established time of our buffet in the restaurant, you can request our early breakfast to take away.

Restaurante KUNA CUISINE, abierto de 6.30 a.m. a 10:00 p.m.
Restaurant KUNA CUISINE, , open from 6:30 a.m. to 10:00 p.m.

The Roof (Piscina, Bar y Lounge), está ubicado en el piso 15 abierto de 12:00 pm hasta las 10:00 p.m.

The Roof (Pool, Bar and Lounge) is located on the 15th floor. Open from 12:00 p.m. to 10:00 p.m.

Servicio a la habitación / Room service

El servicio a la habitación es hasta las 10:00 p.m. Después de las 10:00 p.m. Disponemos de un vending machine ubicado en el Lobby disponible las 24 horas.

The room service is until 10:00 p.m. After 10:00 p.m. We have a Vending machine option located in the Lobby available 24 hours.

3. Si requiere hielo puede pedirlo llamando a la extensión de room service.

If you need ice please call room service.

Otros servicios / Other facilities

1. Lavandería / Laundry

Con gusto le ofrecemos servicio de lavandería. En su guardarropas encontrará el formato y las bolsas correspondientes. Por favor seleccione las prendas a lavar y firme el formato para su envío. Las prendas se reciben hasta las 10:00 a.m., y se devuelven el mismo día antes de las 5:00 p.m. Este servicio es de lunes a sábado. Los domingos y festivos no se presta el servicio de lavandería. Para solicitar servicio rápido, comuníquese con el departamento de ama de llaves.

We are glad to offer you dry cleaning service. In the closet you will find the form and the laundry bag. Please select the garments to be washed and sign the shipping format. Clothes are received before 10:00 a.m. and returned the same day before 5:00 p.m. This service is available from monday through saturday. On sundays and holidays it is not provided. For express service please contact the housekeeping department.

2. Centro de negocios / Business center Piscina / Pool

Centro de negocios gratuito para los huéspedes, con equipos de cómputo e impresión 24 horas disponible.

Free Business Center for guests, fully equipped with computer and printing devices available 24 hours.

La piscina se encuentra en el piso 15 de 09:00 a.m. a 8:00 p.m.
The pool is located in the 15th floor from 09:00 a.m. to 8:00 p.m.

3. Gimnasio / GYM

Ofrecemos servicio de gimnasio las 24 horas. Ubicado en el piso 14

We offer 24 hour gym services. The gym is located at the fourteenth floor.

4. Parqueadero / Parking

El parqueadero esta ubicado en el E1, E3, E4. Cuenta con capacidad para 40 vehículos.

Our parking lot is located at E1, E3, E4. The parking lot offers 40 vehicle spaces.

5. Servicio de despertador / Wake up call service

Este servicio se puede solicitar a la operadora, marcando desde su habitación el 0.

This service can be requested from your room to the operator, dialing 0.



6. Café y té / Coffee and tea

Disponemos de una cafetera individual en todas las habitaciones con café o té gratis para nuestros huéspedes.

Each room is equipped with a coffee maker and free coffee and tea bags.

7. Tarjetas de crédito / Credit Cards

Aceptamos tarjetas de crédito y débito: VISA, MASTERCARD, AMERICAN EXPRESS .

Credit and debit cards accepted: VISA, MASTERCARD, AMERICAN EXPRESS.

8. Servicio de fax y fotocopias / Fax and copy machine service

Disponemos del servicio de fax y fotocopias 24 horas del día en la recepción.

We have 24 hours fax and copy machine service at the front desk.

9. Asistencia con el equipaje / Luggage assistance

Disponemos de servicio de asistencia con el equipaje y guarda equipaje las 24 horas del día. Comuníquese con recepción para solicitar estos servicios.

We offer luggage assistance service and luggage room 24 hours a day. Please contact the front desk to request these services.

10. Recepción 24 horas / 24 hours front desk

Nuestra recepción está disponible las 24 horas del día.

Our front desk is available 24 hours.

11. Servicio médico / Medical service

El hotel cuenta con el servicio de asistencia médica a domicilio. Para solicitar este servicio comuníquese con la recepción y le asistiremos.

The hotel includes medical assistance. To request this service contact the front desk and you will get assistance.

12. Si usted requiere servicios o elementos extras como: / If you require extra services or items such as:

Cobijas, adaptadores de corriente, toallas adicionales, almohadas adicionales, cables para conexión (TV e Internet), cargadores de celular, batas de baño, pantuflas, toallas faciales, por favor solicítelos a la recepción. Disponible 24 horas.

If you require extra services or items such as:

Blankets, power adapters, extra towels, extra pillows, connection cables (TV and Internet), cell phone chargers, bathrobes, slippers, face cloths, please call the front desk.





Salones para eventos / Meeting room facilities

Contamos con 4 salones para eventos y reuniones con la siguiente capacidad en auditorio:

- Armonía 1: 50 personas
- Armonía 2: 50 personas
- Serenidad: 35 personas
- Tranquilidad: 12 personas (Sala de juntas)

Estas capacidades están calculadas para montaje en formato auditorio. Para otras capacidades y sus diferentes montajes debe comunicarse al departamento de eventos en la extensión telefónica 130 en horario de 8 a.m. a 5 p.m.

We have 4 rooms for events and meetings with the following capacities:

- Armonía 1: 50 people
- Armonía 2: 50 people
- Serenidad: 35 people
- Tranquilidad: 12 people (Boardroom)

These capacities are estimated in a conference format. For other capacities and/or formats please contact the events department at the phone extension 130 from 8 a.m. to 5 p.m.



Plan de emergencias / Emergency plan

En caso de incendio / In case of fire

Evite el pánico, conserve la calma y proceda así:

Comuníquese con la recepción, indicando su ubicación y el sitio del incidente, espere instrucciones. Si el fuego es pequeño y usted está en capacidad de combatirlo, use el extintor apropiado para ello; si no está en la capacidad de hacerlo o falla en su intento, abandone inmediatamente el área y evacúe el edificio por las escaleras de emergencia. No utilice los ascensores.

Do not panic, stay calm and proceed as follow:

Contact the front desk, indicating your location and the site of the incident, wait for instructions. If the fire is small and you are able to fight it, use the appropriate extinguisher. If you are unable to do so or fail in this attempt, leave the area immediately and evacuate the building through the emergency stairs. Do not use elevators.

En caso de terremoto / In case of an earthquake

Evite el pánico, conserve la calma y proceda así:

No trate de salir durante el sismo. Permanezca en un sitio alejado de ventanas, estanterías o lámparas de techo; refúgiase preferiblemente debajo de una mesa o escritorio, si observa señales de deterioro en el edificio, notifíquelo a recepción, indicando el piso y el sitio del siniestro.

Do not panic, stay calm and proceed as follows:

Do not attempt to exit the building during the earthquake. Stay in a place far away from windows, shelves or ceiling lights, preferably under a table or desk, if you see signs of deterioration in the building, notify it to the front desk, indicating the floor number where the incident is taking place.

En caso de atentado / In case of an attack

Evite el pánico, conserve la calma y proceda así:

Mire a su alrededor para detectar elementos que no sean suyos o no le sean conocidos. Si descubre elementos sospechosos o encuentra personas con comportamientos extraños o inusuales, notifique de inmediato a la recepción marcando por teléfono 0. Describa la situación, no mueva ningún objeto.

Do not panic, stay calm and proceed as follows:

Look around to identify items that are not yours or that are unknown to you. If you find suspicious items or people whose behavior is bizarre or unusual, report it immediately to the front desk dialing 0. Describe the situation. Do not move any objects.

Si escucha la notificación de alerta / In case you hear the alarm

Suspenda inmediatamente lo que está haciendo, permanezca en el sitio y espere instrucciones adicionales sobre la evacuación. Identifique la ubicación de la salida de emergencia más cercana.

Immediately stop what you are doing, remain in that place and wait for further instructions about the evacuation. Identify the location of the nearest emergency exit.

Si escucha la señal de evacuación / If you hear the evacuation signal

Salga calmado pero rápidamente hacia las escaleras de emergencia, cierre la puerta de su habitación. No utilice los ascensores. En caso de humo en la ruta, agáchese y avance gateando. Una vez baje por la escalera, vaya sin demora hasta el punto de encuentro; una vez ubicado el punto de encuentro final, si el personal de seguridad o la autoridad competente lo ordena, deberá desplazarse a un nuevo sitio de reuniones que se le indicará en ese momento.

Evacuate calmly and quickly using the emergency exit. Close the door of your room. Do not use the elevators. If you find smoke on your way out, crouch and crawl towards the exit. Once you are down stairs, get to the meeting point as soon as possible; Once you get to the meeting point, make sure to follow the security staff's instructions in case that you have to be relocated.

Reingreso a las instalaciones / Comig back into the facilities

Después de la evacuación el reingreso se hará de la siguiente manera: Sólo ingrese cuando se le autorice. Siga las instrucciones de los coordinadores. Cada grupo deberá utilizar las escaleras o ascensores que hayan sido asignados para el reingreso. Primero ingresarán los empleados y sólo después de 15 minutos, como mínimo, deberá permitirse la entrada de huéspedes y visitantes.

After the evacuation is finished, follow these instructions: You may get back only when authorized. Follow the staff member's instructions. Everyone must use the stairs or elevators that have been assigned. Employees will get back first. At least 15 minutes later, guests and visitors will be allowed.





**Best
Western
PLUS®**

DIRECTORIO DE SERVICIOS

Panamá Zen Hotel
Ciudad de Panamá, Panamá

Vía Argentina y Calle Gaspar O. Hernández (Entrando por la calle del Restaurante El Trapiche), Sector El Cangrejo
Corregimiento Bellavista • Ciudad de Panamá, Panamá • PBX: (507) 3013333 • Fax: (507) 3039551 • www.bwpanamazenhotel.com