

LES INSTALLATIONS A VOTRE DISPOSITION :

- 2 cabines saunas mixtes de 10 places chacune.
- 3 douches hydromassantes.
- Plusieurs chaises longues de repos.
- Des lampes rayonnantes « sensation soleil ».
- 1 solarium extérieur.

LES CONDITIONS D'ACCES

- Uniquement sur **réservation** par téléphone ou à l'accueil.
- Temps limite de **1 heure maximum** dans les saunas.
- Les enfants de 5 à 10 ans doivent être accompagnés d'un parent majeur et ne doivent en aucun cas rester sans surveillance.
- La carte « espace détente » permet également l'accès aux bassins.

Accès vivement déconseillé :

- Aux personnes souffrant de problèmes cardiaques, pulmonaires ou vasculaires.

LES CONSEILS A SUIVRE POUR UN BON SAUNA :

AVANT DE RENTRER DANS LA CABINE :

- Respectez un temps de digestion d'au moins 2 heures après un repas.
- Prenez une douche tiède (**OBLIGATOIRE**).
- Par mesure d'hygiène, asseyez vous sur votre serviette.
- Commencez par les bancs du bas de préférence, la température y est plus supportable.
- Sortez régulièrement de la cabine, hydratez vous, buvez.
- Ne forcez pas vos limites. ne cherchez pas l'exploit. (1h maxi).

APRES VOTRE SAUNA

- Buvez et mangez salé pour compenser les pertes en sels minéraux.