

Règlement intérieur du Sauna

Pour des raisons de sécurité, l'accès au Sauna est strictement interdit aux moins de 18 ans, même accompagnés d'un adulte.

Fonctionnement du Sauna:

Les utilisateurs doivent obligatoirement respecter les consignes d'utilisation du Sauna.

- Le port du maillot est obligatoire (nudité interdite).
- Pour des raisons d'hygiène, l'utilisation d'une serviette individuelle est obligatoire pour s'asseoir dans le Sauna.
- L'effectif dans le Sauna ne doit pas dépasser 5 personnes.
- La douche est obligatoire avant et après l'utilisation du Sauna.
- La durée maximale d'utilisation du Sauna , pour raison de santé, est de 30 minutes.
- L'usage du Sauna est interdit aux personnes souffrant de problèmes cardiaques, pulmonaires, vasculaires ou d'asthme.

Les conseils à suivre pour un bon Sauna:

- 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.
- Sortez régulièrement de la cabine, hydratez-vous, buvez.