

REGOLE PER UN USO CORRETTO DEL CENTRO BENESSERE

ABBIGLIAMENTO

- Ciabatte antiscivolo due asciugamani in cotone grandi e accappatoio pestemal (pareo di cotone o lino)

TEMPO

- concedersi almeno 2 ore.

SPORT

- meglio prima lo sport e poi il calore delle cabine SPA.
- concedersi 15/20 minuti di relax prima di entrare.

ALIMENTI

- non fare il percorso SPA dopo aver mangiato pesante o a stomaco vuoto.
- non bere alcolici o bevande eccitanti (caffè thè)

PULIZIA CORPO

- il corpo deve essere ben pulito con acqua e detergente a PH neutro prima di accedere all'area SPA.

PIEDI FREDDI

- in caso di piedi freddi riscaldarli con acqua calda.

INGRESSO IN SAUNA FINLANDESE

- si entra con la pelle asciutta
- senza costume e con il pareo, senza ciabatte, con l'asciugamano che va steso sotto il corpo.
- accessori come occhiali, lenti a contatto etc.. vanno lasciati fuori.
- nelle panche più alte la temperatura è massima.

INGRESSO NEL BAGNO A VAPORE

- si entra con la pelle anche bagnata
- senza costume, senza ciabatte e con il pestemal.
- accessori come occhiali, lenti a contatto etc.. vanno lasciati fuori.

TEMPO DI PERMANENZA

- non superare 10/15 minuti in finlandese e 15/20 minuti in bagno turco a vapore.