



ESPACE + UTILISATION DU SAUNA

LES CONSEILS À 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.

DURANT VOTRE SAUNA

- ~ Mettre une louche d'eau sur les pierres du sauna (si il n'y a plus d'eau, le signaler aux membres du personnel de l'Espace +).
- ~ 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. (30 minutes maximum).

APRÈS VOTRE SAUNA

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

RAPPEL DU R.O.I - ART. 14. SAUNA

- 14.1. L'accès de l'espace sauna est autorisé uniquement aux personnes de plus de 18 ans.
- 14.2. Les utilisateurs doivent obligatoirement respecter les consignes d'utilisation du sauna :
 - Accès interdit aux personnes en tenue de ville (utiliser l'espace des casiers publics pour se mettre en maillot de bain ;
 - La durée conseillée d'utilisation d'un sauna est de 15 minutes à renouveler 2 à 3 fois maximum ;
 - La durée maximale d'utilisation d'un sauna, pour raison de santé, est de 30 minutes ;
 - La douche est obligatoire avant toute nouvelle baignade après le sauna ;
 - Pour des raisons d'hygiène, l'utilisation d'une serviette individuelle est obligatoire pour s'asseoir dans le sauna ;
 - L'accès de l'espace sauna est interdit aux personnes de moins de 18 ans même accompagnés d'une personne majeure ;
 - L'usage des saunas est interdit aux personnes souffrant de problèmes cardiaques, pulmonaires, vasculaires ou d'asthme.
 - L'effectif maximum dans un sauna ne doit pas dépasser 4 personnes.

