



REGOLAMENTO INTERNO PERCORSO SPA

- All'interno del Percorso SPA non è obbligatorio indossare il costume, è però obbligatorio circolare coperti da un telo. RISPETTARE IL SILENZIO e parlare sottovoce. E' assolutamente vietato l'uso del telefono cellulare
- Sono Graditi la buona educazione e un comportamento rispettoso, evitare approcci ambigui e atti di esibizionismo.
- E' obbligatorio fare la doccia prima di accedere alle piscine, all'idromassaggio o alla vasca di contrasto, lasciare le ciabatte all'esterno delle vasche, del bagno turco e della sauna. In sauna è obbligatorio, per questioni di igiene, stendere un telo sotto tutto il corpo.
- Non è consentito l'utilizzo di alcun tipo di prodotto per l'igiene personale (peeling,depilazioni,creme,oli,maschere,ecc..),così come non è consentito l'uso di saponi (shampoo,bagnoschiama) nel calidarium, nelle saune, nell'idromassaggio, nelle docce emozionali o nella piscina.

Consigli per effettuare correttamente il percorso benessere:

- Togliere gioielli, orologi, ecc.(il calore potrebbe renderli incandescenti e apportare scottature fastidiose alla cute)
- Fare una doccia calda(per dilatare i pori della pelle)
- Non entrare in sauna o nel bagno turco con le ciabatte, lasciarle all'entrata
- Si consiglia di sostare in sauna e bagno turco da un minimo di 6' ad un massimo di 15'
- Prima di uscire dal bagno turco è possibile sciacquarsi con acqua fredda
- Cibi e bevande: evitare di fare la sauna a stomaco pieno o a digiuno completo.
- Prima,durante e dopo la sauna ricordarsi di reidratare adeguatamente il corpo bevendo acqua, tisane o bibite isotoniche, succhi di frutta
- Indumenti: è sconsigliato indossare costumi interi (molte fibre sintetiche emanano sostanze tossiche ad alte temperature e possono provocare blocchi di calore)
- Al termine delle sedute è indicato un lungo periodo di riposo rimanendo coperti adeguatamente e al caldo sono altresì indicati massaggi (disponibili su prenotazione nell'Area Beauty)

Consigli per effettuare correttamente l'idromassaggio:

- Prima di accedere alle vasche è obbligatorio effettuare la doccia
- Non vi è l'obbligo della cuffia, ma è igienico e rispettoso per persone aventi i capelli lunghi legarli