

SAUNA - HAMMAM - JACUZZI

Consignes de sécurité et règles d'utilisation de l'Espace Détente

L'espace détente privatif est basé sur la détente et la relaxation. Nous vous prions de respecter le calme et la discrétion requise.
Nous vous remercions par avance de laisser les installations dans l'état de propreté dans lequel vous les avez trouvés.
Une serviette et un peignoir vous seront prêtés au moment de la réservation pour l'espace détente.

RÈGLES GÉNÉRALES D'ACCÈS

- L'Espace Détente est accessible sur réservation de 9h à 20h00
- L'accès à l'espace bien-être est réservé aux personnes majeures ou mineures de plus de 16 ans accompagnées d'un adulte.
- L'entrée est interdite aux personnes sous l'influence de l'alcool, de stupéfiants ou de médicaments susceptibles d'entraîner somnolence, d'affecter le rythme cardiaque, la pression artérielle ainsi que la circulation sanguine.
- Il est fortement déconseillé aux femmes enceintes, aux personnes âgées ou invalides, aux personnes souffrant d'obésité, de troubles cardiaques, circulatoires, respiratoires, de problèmes rénaux, de diabète, d'épilepsie ou de tension d'utiliser ces installations sans avis médical.
- Ne pas utiliser les installations en cas de plaies ouvertes, maladie infectieuses, coups de soleil importants
- Douche obligatoire avant chaque utilisation des équipements.
- Sortir immédiatement si sensation de gêne, vertige ou de somnolence, rester trop longtemps dans un lieu chaud peut provoquer des malaises.
- Port du maillot bain obligatoire. Tous les autres vêtements sont interdits.
- Le port de sandales antidérapantes et propres est recommandé dans l'Espace Détente.
- L'utilisation de crèmes et huiles solaires ou corporelles ou de sels de bain et d'huiles essentielles est interdite.
- Il est interdit de courir ou de plonger dans les zones humides (sols glissants).
- Après des exercices d'efforts, ne pas utiliser le sauna de suite. Attendre au moins 30min pour laisser le corps récupérer.
- Les objets en verre, la nourriture et les boissons alcoolisées sont strictement interdits dans l'ensemble de l'espace.
- Interdiction de fumer dans l'Espace Détente. Fumer ici vous expose à une amende forfaitaire de 100 €.
- Les animaux sont interdits dans l'ensemble de l'espace.
- Vous utiliser les installations sous votre entière responsabilité. En cas de dégradation du matériel, les réparations des dégâts seront à la charge des utilisateurs.

HYGIÈNE ET SÉCURITÉ

- L'espace est nettoyé et désinfecté régulièrement conformément aux normes sanitaires (arrêtés sanitaires en vigueur).
- L'eau des installations est traitée, filtrée et contrôlée selon les prescriptions de l'Agence Régionale de Santé (ARS).
- Merci de respecter ces consignes pour garantir votre sécurité et celle des autres.
- Vos effets personnels pourront être rangés dans les casiers prévus à cet effet.
- L'établissement décline toute responsabilité en cas de dommage physique ou matériel, perte et vol ou altération.

EN CAS D'URGENCE

- Prévenez immédiatement le personnel ou utilisez le système d'alerte à disposition.
- Ne laissez jamais un enfant ou une personne vulnérable seule dans ces installations.

CONSEILS D'UTILISATION ET BONNES PRATIQUES

Sauna

- Température moyenne : 80 à 100 °C
- Hygiène stricte : douche savonnée avant, cheveux attachés, pas de crème ou huile corporelle.
- Durée conseillée : 10 à 15 minutes par séance.
- Maximum 2 à 3 séances avec pauses de récupération.
- Toujours s'asseoir sur une serviette propre (hygiène et protection du bois).
- Ne jamais verser de liquide autre que de l'eau sur les pierres chauffantes.
- Sortir immédiatement en cas de malaise, vertige ou sensation d'inconfort.
- Prévoir une phase de repos et d'hydratation après la séance.
- Utilisation prévue pour 4 personnes

Hammam

- Température moyenne : 40 à 50 °C avec taux d'humidité proche de 100%
- Hygiène stricte : douche savonnée avant, cheveux attachés, pas de crème ou huile corporelle.
- Durée conseillée : 15 à 20 minutes maximum.
- Ne pas utiliser d'huiles essentielles ou de produits sans autorisation (risque de glissade ou d'irritation).
- Prévoir une phase de repos et d'hydratation après la séance.
- Utilisation prévue pour 4 personnes

Jacuzzi

- Température maximale autorisée : 38 à 40 °C
- Hygiène stricte : douche savonnée avant, cheveux attachés, pas de crème ou huile corporelle.
- Durée conseillée : 15 à 20 minutes maximum par séance.
- Ne pas utiliser le jacuzzi en cas de lésions cutanées, de maladies infectieuses ou de troubles circulatoires.
- Ne pas plonger, ne pas jouer ni éclabousser dans le bain.
- Interdiction d'utiliser le jacuzzi seul si vous êtes sujet à des malaises et immédiatement après une séance de sauna ou de hammam
- Utilisation prévue pour 4 personnes

