

## Parcourez attentivement la liste des contre-indications et des consignes de sécurité avant d'utiliser le sauna ou le hammam

L'espace Sauna-Hammam est ouvert de le Vendredi de 18h à 20h45 et le Dimanche de 9h30 à 12h.  
En dehors de ces horaires, l'accès se fait uniquement sur réservation.

### Serviette obligatoire sur les bancs du sauna

- Le Sauna-Hammam est interdit aux personnes de moins de 18 ans, aux femmes enceintes, aux personnes fiévreuses ou souffrant d'inflammations importantes, aux personnes souffrant d'une maladie contagieuse, de saignements aigus, d'intoxication, de brûlure, de plaies ouvertes, de déshydratation, aux personnes photosensibles ou insensibles à la chaleur
- Si vous êtes sous traitement médicamenteux, veuillez consulter votre médecin avant d'utiliser le sauna
- Les personnes ayant des problèmes cardio-vasculaires (hypertension, hypotension), une insuffisance cardiaque congestive, une mauvaise circulation sanguine coronaire qui pourrait affecter la tension, ne peuvent utiliser le sauna-hammam sans un accord préalable de leur médecin.
- Les personnes ayant des implants chirurgicaux doivent consulter leur médecin avant utilisation. Si l'accord est donné, elles doivent utiliser le sauna-hammam avec extrême prudence et limiter les séances prolongées.
- Les maladies chroniques comme Parkinson, la Sclérose en plaques, des tumeurs du système nerveux central, le diabète avec la neuropathie sont la cause d'une transpiration anormale.
- Après un effort intense, attendre au moins 30 min avant votre séance de sauna-hammam pour que votre corps refroidisse.
- Ne pas faire de séance de plus de 40 minutes.
- Pour éviter tout risque de brûlure, ne touchez aucun élément lié au chauffage, et n'utilisez aucun outil métallique.
- Ne pas asperger d'eau les panneaux de chauffage et les composants électriques à l'intérieur du sauna.
- Ne pas apporter de serviette humide dans le sauna.
- Ne pas stocker d'objets à l'intérieur du sauna. Interdiction de pénétrer dans l'enceinte avec des chaussures de ville.

### Pas d'accès direct à l'aquabike en sortant du sauna-hammam

Nous vous prions de respecter le calme et la discrétion requis. Il est bien sûr interdit de manger, de boire et de fumer dans l'espace Sauna-Hammam

EN CAS DE SENSATION DE DOULEUR OU D'INCONFORT DANS LE SAUNA, CESSEZ IMMÉDIATEMENT VOTRE SÉANCE ET SORTEZ DE LA CABINE

NOTE : Le Hammam est chauffé entre 40 et 60° et la Sauna entre 65 et 80° (moyennes)

## SERVIETTE OBLIGATOIRE

