

NORMAS Y RECOMENDACIONES DE USO DE SAUNA

Estas instalaciones son para el uso y disfrute de los clientes alojados en el Hotel.
Deseamos encuentre todo a su gusto. Ante cualquier necesidad o incidencia, no dude en contactar con Recepción del Hotel.

BENEFICIOS	CONTRAINDICACIONES
<ul style="list-style-type: none">✓ Elimina toxinas y aumenta defensas. Abre los poros y elimina del cuerpo metales pesados. También elimina alcohol, nicotina, sodio, ácido sulfúrico y combate el colesterol.✓ Desestresante, libera endorfinas y ayuda a combatir insomnio y estrés.✓ Mejora función cardiovascular, dilata los vasos sanguíneos.✓ Ayuda a mejorar respiración.	<ul style="list-style-type: none">✓ Hipotensión arterial✓ Hipertensión arterial✓ Trastornos nerviosos✓ Enfermedades cardiovasculares✓ Embarazadas✓ Reumatismos crónicos

HORARIO: 11:00 – 19:00

- Aforo máximo **5 personas**.
- No se permite el uso de sauna a **menores de 16 años**.
- No está permitido fumar o ingerir alimentos en la sauna.
- Es **obligatorio** el uso de **toalla personal** como medida de higiene personal a fin de evitar posibles contagios.
- Se requiere llevar bañador y utilizar zapatillas de baño al salir de la sauna y antes de entrar en las duchas.
- Hacer turnos de 15 minutos con descansos y tomar una ducha de agua tibia o fría entre turnos.
- Se recomienda hidratarse entre sesiones por la pérdida de líquidos debido al calor de la sauna.
- **¡En caso de sensación de ahogo o mareo interrumpir la sesión!**

Un incumplimiento de las normas arriba indicadas, podría privar al cliente del uso de estas instalaciones.