



## Normes d'ús generals

- Cal estar en silenci per respectar el relax i descans dels altres.
- S'han de portar els cabells recollits (o amb un casquet de bany).
- S'ha de portar banyador o biquini complet.
- No es permet ficar-se a l'aigua amb la pell untada d'olis o cremes. Per tant, si en porteu, us heu de dutxar abans de ficar-vos-hi.
- No es pot córrer, saltar o fer un mal ús de les instal·lacions.
- No es pot entrar a la zona d'aigües amb la roba i el calçat del carrer. S'hi ha d'entrar **obligatòriament** amb el calçat antilliscant que us oferim. Cal portar-lo per tot l'espai fins i tot dins de les piscines.
- No es pot entrar a les instal·lacions amb aliments i tampoc menjar-ne.
- No es permet fer fotografies ni fer servir cap aparell electrònic.
- A la sauna, no es pot seure directament a la fusta: cal posar-hi una tovallola o el barnús.
- El temps màxim d'ús del vestidor després del circuit és de 10-15 min. Excedir-se del temps pot comportar un cost extra ja que endarrereix el servei següent.

## Recomanacions

- Us recomanem que us dutxeu abans de ficar-vos a les piscines.
- No és aconsellable ficar-s'hi en dejú o després de beure alcohol.
- No recomanem el circuit d'aigües a les embarassades i a persones amb problemes cardíacs.
- Us recomanem que deixeu els objectes personals a l'armariet. No ens farem responsables de cap pèrdua.

## Coses a tenir en compte al Flotarium

- Si us acabeu d'afaitar o depilar, o bé teniu ferides en procés de cicatrització: no en feu ús!
- No es recomana entrar-hi amb rellotges, braçalets, anells, cadenes etc. perquè l'elevada concentració de sal els pot fer malbé.
- Després d'usar-lo convé dutxar-se per treure's la sal.

Qualsevol incompliment de les normes d'ús comportarà que el centre apliqui el dret d'admissió sobre la persona que les infringeixi.



## Benvinguda

Ens fa il·lusió que ens hagi triat per venir a passar uns dies. Si vols fer ús de l'Spa, t'agraïrem que segueixis aquestes instruccions:

- Quan sigui l'hora assignada per al circuit, rebràs una trucada a l'habitació del personal de l'Spa. Aleshores podràs baixar a recepció amb el barnús i les sabatilles que t'hem proporcionat.
- El personal de recepció t'acompanyarà a l'Spa i t'explicarà com procedir (també et recomanem llegir les normes d'ús a l'altra cara d'aquest document).
- En acabar el circuit, torna a la teva habitació. Posa-ho tot dins la bossa adjunta i tan aviat com puguis ho tornes a recepció.

## Descripció del circuit d'aigües

### FLOTARIUM

És una piscina de dimensions petites d'aïllament sensorial que afavoreix un estat absolut de relaxació gràcies a l'absència total d'estímul externs. L'alt contingut en sals d'Epsom dona sensació d'ingravedesa. Té múltiples virtuts terapèutiques: ajuda a reduir dolors crònics, la fatiga i l'estrès; millora la circulació sanguínia i limfàtica. Estar-s'hi 15' equival a unes 3-4 hores de descans.

### JACUZZI

És una banyera d'hidromassatge amb dolls d'aigua calenta a molta pressió que produeixen el famós bombolleig. Funciona a una temperatura de 35 a 36°C.

### PILETA D'AIGUA FREDA

Es tracta d'una piscina que disposa de llum natural i la temperatura ronda els 14°C. La teràpia consisteix en la vasodilatació produïda per la temperatura corporal en estar-se un cert temps dins de la sauna i, a continuació, submergir-se en l'aigua freda, la qual cosa provoca una vasoconstricció.

### SAUNA

Es tracta d'una cabina que té una temperatura d'entre 80°C i 90°C amb una humitat mínima per sota del 5% que actua sobre l'organisme i aporta múltiples beneficis, a més de relax i benestar.