SYNDICAT INTERCOMMUNAL

REGLEMENT ESPACE SAUNA

LES INSTALLATIONS :

- 2 cabines saunas mixtes de 10 places chacune.
- 3 douches hydromassantes.
- Plusieurs chaises longues de repos.
- 1 solarium extérieur.
- 1 fontaine à eau pour s'hydrater.

LES HORAIRES D'OUVERTURE :

Période scolaire :
Du lundi au vendredi : 11h30 / 13h30 et 16h45 / 18h30
Samedi : 10h / 12h et 14h30 / 16h30
Dimanche : 10h / 12h

Période estivale :
Du lundi au dimanche : 16h30 / 18h30

.

LES CONDITIONS D'ACCES (extrait du Règlement Intérieur)

Article 9 : Fonctionnement de l'Espace Sauna

L'accès de l'espace sauna est autorisé uniquement aux personnes de plus de 18 ans ayant :
- Effectué une réservation par téléphone ou à l'accueil.
- Acquitté le droit d'accès spécifique, reconnaissable par un bracelet d'identification délivré en caisse.

Les utilisateurs doivent obligatoirement respecter les consignes d'utilisation des saunas affichées sur place et à l'accueil :
- Port du maillot de bain en toutes circonstances (nudité interdite même dans les saunas).
- Accès interdit aux personnes en tenue de ville (utiliser l'espace des casiers publics pour se mettre en maillot de bain).
- Il est interdit de se raser dans les saunas ainsi que dans l'ensemble de l'établissement.
- La durée maximale d'utilisation d'un sauna, pour raison de santé, est de 30 minutes.
- La température de chauffe maximale autorisée et programmée sera de ≤ 90°C.
- La douche est obligatoire avant toute nouvelle baignade après le sauna.
- Pour des raisons d'hygiène, l'utilisation d'une serviette individuelle est obligatoire pour s'asseoir dans les saunas.
- Il est interdit d'utiliser des huiles ou des crèmes à l'intérieur des saunas.
- L'accès de l'espace sauna est interdit aux personnes de moins de 18 ans même accompagnés d'une personne majeure.
- L'usage des saunas est interdit aux personnes souffrant de problèmes cardiaques, pulmonaires, vasculaires ou d'asthme.
- L'effectif maximum dans un sauna ne doit pas dépasser 10 personnes.
- Le paiement de la prestation « Espace Sauna » permet également l'accès à l'ensemble des bassins.

LES CONSEILS A SUIVRE POUR UN BON SAUNA :

AVANT DE RENTRER DANS LA CABINE :

- Respectez un temps de digestion d'au moins 2 heures après un repas.
- Prenez une douche tiède (**OBLIGATOIRE**).
- Par mesure d'hygiène, asseyez-vous sur votre serviette.
- Commencez par les bancs du bas de préférence, la température y est plus supportable.
- Sortez régulièrement de la cabine, hydratez vous, buvez.
- Ne forcez pas vos limites. Ne cherchez pas l'exploit. (30' maxi).

APRES VOTRE SAUNA

- Buvez et mangez salé pour compenser les pertes en sels minéraux.