

# ALBERGO CELIDE & SPA

## INDICAZIONI

### **Bagno di vapore / tempo massimo consigliato 20 minuti**

Entrare a corpo bagnato, risciacquare la pancia con l'apposito doccino, prima e dopo la permanenza nel bagno di vapore, lasciare le ciabatte all'esterno della cabina

### **Breeze**

Nebbia fredda alla menta

### **Doccia fredda**

Rinfrescare il corpo partendo dal piede destro e risalire sino alla testa. Ripetere l'operazione partendo dal piede sinistro

### **Riposo / 15 minuti**

Sdraiati e ben coperti in area relax, bere una tisana o dell'acqua

### **Sauna finlandese / tempo massimo consigliato 15 minuti**

Entrare in cabina a corpo asciutto, stendersi o sedersi sul telo in spugna, lasciare le ciabatte all'esterno della cabina

### **Breeze**

Nebbia fredda alla menta

### **Doccia fredda**

Rinfrescare il corpo partendo dal piede destro e risalire sino alla testa. Ripetere l'operazione partendo dal piede sinistro

### **Riposo / 15 minuti**

Sdraiati e ben coperti in area relax, bere una tisana o dell'acqua

### **Bagno in vasca idro / tempo massimo consigliato 15-20 minuti**

### **Importante**

I tempi di permanenza consigliati all'interno del bagno di vapore e sauna finlandese possono essere ridotti in base alla personale sopportazione al calore, si consiglia al contrario di non superare i tempi indicati nel percorso spa.

## REGOLAMENTO SPA

### TRANQUILLITA'

Ai nostri clienti viene chiesto cortesemente, un atteggiamento coerente con il nostro stesso impegno per offrire un ambiente che favorisca armonia e relax.

Vi preghiamo quindi di usare un tono di voce moderato e pacato, evitare di correre ed evitare l'uso di cellulari.

### L'IGIENE E LA SICUREZZA

I gentili ospiti potranno accedere al centro benessere indossando l'accappatoio e le ciabattine fornite all'arrivo.

In nessun caso si potrà entrare vestiti o con le scarpe.

Prima di accedere al centro benessere e alle vasche è obbligatoria una doccia tiepida per togliere creme viso/corpo, gel per capelli, trucco, da effettuarsi in camera.

Vi chiediamo inoltre di utilizzare le apposite scalinate per accedere alle vasche idro, sia per l'accesso, sia per l'uscita.

Per ovvie ragioni vi chiediamo di non consumare alimenti vicino alle vasche e nelle cabine spa del centro benessere.

Vi chiediamo inoltre di non portare bicchieri e bottiglie di vetro in tutta l'area del centro benessere.

### MINORI

L'ingresso alla SPA non è consentito ai minori di 18 anni.

Adolescenti da 14 a 17 anni compiuti sono bene accetti nell'area vasche se accompagnati da un adulto.

Chiediamo ai genitori di accudire i loro figli e far loro rispettare la tranquillità dello spazio vissuto.

### CONSIGLI

Per un corretto utilizzo della sauna finlandese, si consiglia di eseguire una doccia calda di preparazione, di entrare a corpo asciutto, su telo in spugna. Per un corretto utilizzo del bagno di vapore, si consiglia di eseguire una doccia calda di preparazione, entrare a corpo bagnato.

Per un buon mantenimento della giusta temperatura e umidità all'interno delle cabine, le porte devono rimanere ben chiuse. Nella sauna finlandese e nel bagno di vapore, non si può accedere con le ciabatte.

In tutte le cabine del centro benessere, per chi vuole indossare il costume, consigliamo; per la donna un modello possibilmente semplice, privo di applicazioni di qualsiasi materiale che non sia lycra o cotone, per l'uomo, un costume modello slip.

### ORARI E APPUNTAMENTI

Al fine di evitare spiacevoli contrattempi, vi chiediamo di rispettare gli orari di apertura del centro benessere nonché i tempi consigliati all'interno delle cabine spa. Il personale è a vostra disposizione per qualsiasi chiarimento in merito.

In caso di pioggia, la direzione si riserva la possibilità di anticipare l'apertura del centro benessere.

Vi preghiamo di volere osservare attentamente queste norme, per il vostro e per l'altrui agio.

Chi trasgredisce tali norme potrà essere gentilmente allontanato dal centro benessere.