

# REGLES DU SAUNA



Interdit aux maladies cardiovasculaires, pulmonaires, circulatoires, diabète et de peau.

PREVOIR ENTRE 45 MINUTES ET 1 HEURE pour une séance

Pensez à vos affaires



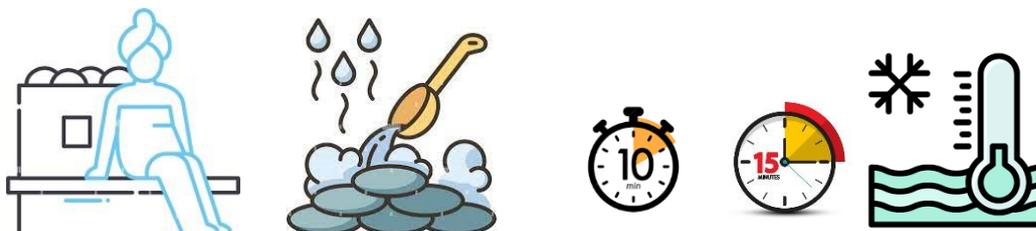
Prendre une douche et bien se sécher



Maillot de bain et serviette obligatoire à l'intérieur du sauna / pas de chaussures

Interdiction de toucher au programmateur à 80°

Pensez à mettre le sablier



Commencez la séance assis, entre 10 et 15 minutes maxi, vous pouvez mettre de l'eau sur les pierres (demi louche), s'allonger .....se relaxer...



Puis sortir 10 minutes, se refroidir, s'hydrater, recommencer selon vos capacités, 3 cycles au maximum ....enfin ,sortir ,s'hydrater, se doucher et se reposer .

**SORTIR IMMEDIATEMENT SI VOUS NE VOUS SENTEZ PAS BIEN**  
**si besoin ALERTE LES SECOURS 112 /15**