

**Il Centro è aperto tutti i giorni con orario stabilito ma, a seconda dei periodi dell'anno, può subire delle variazioni.**

- L'ingresso al Centro Benessere è su prenotazione e a pagamento. L'albergo è esonerato da qualsiasi responsabilità per incidenti, danni e/o furti alle persone e/o a cose accaduti all'interno della zona SPA e provocati dall'imprudenza dei clienti.
- L'accesso al Percorso Benessere è consentito nei soli orari di apertura del Centro.
- Il Centro ha a disposizione spogliatoi maschili e femminili dedicati.
- I Gentili Ospiti sono pregati di riporre gli indumenti personali e non di valore negli armadietti degli spogliatoi e di conservare la chiave durante la loro permanenza al Centro. L'Hotel resta esonerato da qualsiasi responsabilità in caso di furto.
- L'albergo si riserva il diritto di rifiutare l'ingresso per motivi di sicurezza, per la disponibilità o per eventi privati prenotati. In qualsiasi momento possono essere allontanati coloro che non mantengono un comportamento corretto e coerente con questo regolamento.
- I trattamenti alla persona, tipo massaggi, sono a pagamento e previo appuntamento da concordarsi in reception.

## AREA SPA



Tutti i giorni 15.30 / 20.30

- È obbligatorio utilizzare il Bagno Turco, la Sauna e la Vasca Idromassaggio seguendo le informazioni affisse in prossimità dei servizi.
- L'ingresso è vietato ai minori di 18 anni.
- È obbligatorio fare la doccia prima di entrare in sauna o nella vasca idromassaggio.
- Per mantenere un'atmosfera di armonia e relax, i clienti sono invitati a parlare sottovoce e a non utilizzare telefoni cellulari.
- È obbligatorio l'uso del costume.
- Non è possibile utilizzare il bagno turco senza il costume.
- Nel bagno turco e sauna è obbligatorio stendere il telo sotto la seduta.
- È vietato introdurre teli e asciugamani delle camere nel centro.
- È vietato entrare con ciabatte sporche e con scarpe.
- È vietato introdurre cibi e bevande.
- Lasciare le ciabatte all'esterno della vasca, bagno turco e sauna.
- Non è consentito l'utilizzo di alcun tipo di prodotto per l'igiene personale (peeling, depilazioni, creme, oli, maschere, shampoo, saponi etc.)
- Il cliente è responsabile del proprio stato di salute al momento dell'utilizzo del centro benessere.
- È sconsigliato l'uso della sauna e del bagno turco in caso di febbre, epilessia, in presenza di disturbi cardiaci e circolatori, fenomeni infiammatori cutanei, durante la gravidanza, durante il ciclo mestruale e durante l'età dello sviluppo.

**L'Hotel non risponde in alcun modo di eventuali incidenti, infortuni o altro, che possano accadere agli utilizzatori del centro benessere per comportamenti a loro imputabili e/o per loro omissioni.**

## AREA FITNESS



Tutti i giorni 07.00 / 20.30

- L'accesso alla palestra è riservato e gratuito per la clientela dell'Hotel.
- L'utilizzo delle attrezzature prevede un corretto abbigliamento sportivo (es. scarpe da ginnastica pulite).
- Per sicurezza non calzare ciabatte mentre si utilizzano i macchinari di cardio-fitness.
- È obbligatorio utilizzare l'attrezzatura con un telo.
- La clientela è responsabile del proprio stato di salute psico-fisica e utilizza l'attrezzatura sotto la propria responsabilità.

**L'Hotel non risponde in alcun modo di eventuali incidenti, infortuni o altro, che possano accadere agli utilizzatori della palestra per comportamenti a loro imputabili e/o per loro omissioni**

### CONSIGLI PER UN USO CORRETTO DEL PERCORSO BENESSERE

- Togliere gioielli, orologi, etc. (il calore potrebbe renderli incandescenti e apportare scottature fastidiose alla cute).
- Sostare in bagno turco o in sauna per un massimo di 15 minuti.
- Dopo il bagno turco si consiglia di effettuare una doccia con acqua fredda.
- Prima e dopo il bagno turco o la sauna ricordarsi di reidratare adeguatamente il corpo bevendo acqua o tisane.
- È sconsigliato indossare costumi interi (molte fibre sintetiche emanano sostanze tossiche ad alte temperature e possono provocare blocchi di calore).

Per maggiori informazioni  
chiedi in reception

## Regolamento SAUNA - BAGNO TURCO

Ci si prepara con una doccia calda o tiepida, durante la quale ci si prende cura dell'igiene del proprio corpo con un detergente neutro. Dopo la doccia è necessario asciugarsi bene, rimuovendo ogni traccia di umidità, al fine di non ostacolare la successiva sudorazione. A questo punto si è pronti per entrare nella sauna o nel bagno turco.

- Per motivi igienici e di sicurezza nell'area sauna sono obbligatorie calzature da bagno, prima di entrare nella cabina sauna togliere le ciabatte in quanto eventuali materiali gommosi a causa del calore potrebbero sciogliersi
- In caso di affaticamento fisico o di stress è consigliabile riposare per circa 20 minuti prima di entrare in sauna o bagno turco
- L'intervallo fra la sauna e l'ultimo pasto principale dovrebbe essere di almeno un'ora, non entrare in sauna digiuni ma neppure a stomaco pieno
- Nella sauna è necessario utilizzare un asciugamano in cotone da stendere sulla panca affinché nessuna parte del corpo tocchi il legno
- In sauna non si deve stancare la muscolatura, fare ginnastica o simili attività fisiche che affatichino la respirazione e la circolazione sanguigna
- Per evitare spiacevoli reazioni sulla circolazione, dopo la sauna è sconsigliata qualsiasi attività sportiva, mentre invece sono ideali i massaggi
- Si consiglia la sosta in sauna o bagno turco dai 10 ai 15 minuti per volta
- Si sconsiglia l'uso della sauna in caso di febbre, angina ed epilessia, a chi è soggetto a varici, problemi di cuore o di circolazione sanguigna
- All'interno dell'area saune è d'obbligo parlare a bassa voce, si consiglia di mantenere il silenzio.
- È vietato l'accesso in sauna e nelle diverse cabine ai minori di 18 anni e alle persone non in perfette condizioni fisiche o igieniche.
- È vietato versare l'acqua sulle pietre roventi; per questa operazione chiamare il personale in servizio nelle saune.
- È vietato inoltre, versare sulle pietre roventi oli essenziali o essenze diverse da quelle date in dotazione dalla Direzione, potrebbero scatenare allergie alle persone presenti.
- È vietato portare all'interno della sauna oli, sali, miele, prodotti e accessori di qualsiasi natura. È vietato inoltre introdurre bibite in contenitori di vetro e lattine.