

Normas da Sauna Masculina

Horário de Inverno

De 2ª a 6ª das 7h às 21h30
Aos sábados das 9h às 21h30
Aos domingos e feriados das 14h às 21h30

Horário de Verão

De 2ª a 6ª das 7h às 22h30
Aos sábados das 9h às 22h30
Aos domingos e feriados das 14h às 22h30

Temperaturas: A temperatura usual da sauna a vapor é de 40° a 50°. Para a sauna seca a temperatura é de 60° a 80°.

- O uso da sauna é uma prática saudável, que produz relaxamento muscular, ativa a circulação, limpa os poros da pele e alivia a tensão.

É OBRIGATÓRIO

- Tomar ducha antes e após utilizar a piscina, sauna ou banheira;
- Utilizar as banheiras no tempo máximo de 15 minutos;
- Aguardar a sua vez para a hidromassagem, fazendo inicialmente a sua inscrição na rouparia;
- A utilização de toalhas nas espreguiçadeiras e bancos;
- O uso de sunga ou calção sem bolso ao utilizar a sauna e banheiras de hidromassagem.

É PROIBIDO

- A utilização da sauna, banheiras e áreas de repouso sem trajes de banho;
- A utilização da sala de repouso para os não usuários da sauna;
- Sair dos vestiários com as toalhas alugadas ou colocá-las no chão para secar os pés;
- Utilizar sabonetes, sais de banho ou similares nas banheiras e na sauna a vapor;
- A utilização da sauna e banheiras para menores de 15 anos, mesmo que acompanhados dos responsáveis;
- Colocar objetos sobre a máquina de controle das saunas;
- Lixar ou cortar as unhas, utilizar barbeadores e depiladores na sala de repouso, sauna e banheiras;
- Utilizar cremes, esfoliantes e xampus na sala de repouso, sauna e banheiras;

- Regular a temperatura e vapor das saunas;
- Regular o volume ou trocar os canais da TV. Neste caso, solicite auxílio ao funcionário;
- Entrar nas dependências da sauna utilizando calçados, exceto chinelo;
- Praticar atos anti-higiênicos;
- Reservar as espreguiçadeiras;
- A entrada de crianças do sexo feminino maiores de 6 anos no vestiário masculino;
- A utilização da sauna se tiver qualquer doença infecto-contagiosa;
- O uso de rádio, celular, jornal e livros nas banheiras e sauna.

É ACONSELHÁVEL

- Beber líquidos (sem álcool), antes e depois da sauna;
- Após concluir a sauna, não sair imediatamente. Descanse por aproximadamente 30 minutos;
- Evitar utilizar a sauna logo após praticar exercícios físicos;
- Fazer hidromassagem por 10 a 15 minutos ao final da sauna;
- Guardar objetos pessoais na rouparia, pois não nos responsabilizamos por pertences esquecidos;
- Evitar o desperdício de água e energia;
- Consultar um médico antes de iniciar o uso da sauna, principalmente se houver histórico de problemas circulatórios, cardíacos ou diabetes.

NÃO ACONSELHÁVEL

- Realizar uma sessão de sauna durante a digestão;
- Fazer exercícios nos intervalos da sauna, pois o funcionamento do coração já está alterado com a ação do calor;
- Utilização da sauna para pessoas com deficiências cardíacas graves e problemas no sistema circulatório;
- Para pessoas que sofram de hipotensão (tensão baixa) e arteriosclerose.

Normas da Sauna Feminina

Horário de Inverno

De 2ª a 6ª das 7h às 21h30
Aos sábados das 9h às 21h30
Aos domingos e feriados das 14h às 21h30

Horário de Verão

De 2ª a 6ª das 7h às 22h30
Aos sábados das 9h às 22h30
Aos domingos e feriados das 14h às 22h30

Temperaturas: A temperatura usual da sauna a vapor é de 40° a 50°. Para a sauna seca a temperatura é de 60° a 80°.

- O uso da sauna é uma prática saudável, que produz relaxamento muscular, ativa a circulação, limpa os poros da pele e alivia a tensão.

É OBRIGATÓRIO

- Tomar ducha antes e após utilizar a piscina, sauna ou banheira;
- Utilizar as banheiras no tempo máximo de 15 minutos;
- Aguardar a sua vez para a hidromassagem, fazendo inicialmente a sua inscrição na rouparia;
- A utilização de toalhas nas espreguiçadeiras e bancos;

É PROIBIDO

- A utilização da sauna, banheiras e áreas de repouso sem trajes de banho;
- A utilização da sala de repouso para os não usuários da sauna;
- Sair dos vestiários com as toalhas alugadas ou colocá-las no chão para secar os pés;
- Utilizar sabonetes, sais de banho ou similares nas banheiras e na sauna a vapor;
- A utilização da sauna e banheiras para menores de 15 anos, mesmo que acompanhados dos responsáveis;
- Colocar objetos sobre a máquina de controle das saunas;
- Lixar ou cortar as unhas, utilizar barbeadores e depiladores na sala de repouso, sauna e banheiras;
- Utilizar cremes, esfoliantes e xampus na sala de repouso, sauna e banheiras;
- Regular a temperatura e vapor das saunas;

- Regular o volume ou trocar os canais da TV. Neste caso, solicite auxílio ao funcionário;
- Entrar nas dependências da sauna utilizando calçados, exceto chinelo;
- Praticar atos anti-higiênicos;
- Reservar as espreguiçadeiras;
- A entrada de crianças do sexo masculino maiores de 6 anos no vestiário feminino;
- A utilização da sauna se tiver qualquer doença infecto-contagiosa;
- O uso de rádio, celular, jornal e livros nas banheiras e sauna.

É ACONSELHÁVEL

- Beber líquidos (sem álcool), antes e depois da sauna;
- Após concluir a sauna, não sair imediatamente. Descanse por aproximadamente 30 minutos.
- Evitar utilizar a sauna logo após praticar exercícios físicos;
- Fazer hidromassagem por 10 a 15 minutos ao final da sauna;
- Guardar objetos pessoais na rouparia, pois não nos responsabilizamos por pertences esquecidos;
- Evitar o desperdício de água e energia;
- Consultar um médico antes de iniciar o uso da sauna, principalmente se houver histórico de problemas circulatórios, cardíacos ou diabetes.

NÃO ACONSELHÁVEL

- Realizar uma sessão de sauna durante a digestão, período de gestação ou menstruação;
- Fazer exercícios nos intervalos da sauna, pois o funcionamento do coração já está alterado com a ação do calor;
- Utilização da sauna para pessoas com deficiências cardíacas graves e problemas no sistema circulatório;
- Para pessoas que sofram de hipotensão (tensão baixa) e arteriosclerose.