

Centre aquatique

130 m² dédiés
à la détente
et au bien-être

Espace détente



Dans une ambiance sonore propice à la relaxation sont à votre disposition :

- un sauna d'une capacité de 6 personnes
- un hammam d'une capacité de 6 personnes
- un solarium avec 6 transats sous lampes chauffantes
- une zone bien-être avec 4 transats
- deux banquettes chauffantes.

Les usagers de l'espace détente devront prendre connaissance des préconisations et contre-indications relatives à la fréquentation de ces installations.

Aux horaires d'ouverture du centre aquatique

Tarifs 2016 / 2017	Tarif général	Tarif Argentan Intercom
1 entrée	4,50 €	3,50 €
1 entrée + piscine	10,60 €	7,45 €

Horaires d'ouverture de l'espace détente

Période scolaire

Petites vacances

Grandes vacances

Lundi	12h-14h / 16h-21h	10h-21h	10h-20h
Mardi	12h-14h / 17h-21h	10h-12h / 14h-20h	
Mercredi	10h-12h / 15h-21h	10h-12h / 14h-20h	
Jeudi	12h-14h / 17h-21h	10h-21h	
Vendredi	12h-14h / 16h-22h	10h-12h / 15h-22h	
Samedi	9h-12h / 14h-18h	9-12h / 14h-18h	9h-13h 14h-17h30
Dimanche	9h-13h / 14h-17h30	9h-13h / 14h-17h30	

Évacuation de l'espace détente 15 minutes avant la fermeture de l'établissement

Règlement intérieur de l'espace détente

- Capacité d'accueil : 20 personnes.
- Espace détente ouvert aux plus de 18 ans.
- Le droit d'entrée ne pourra être délivré 30 min avant la fermeture de l'espace détente.
- L'utilisation des installations engage la responsabilité de l'utilisateur. Il lui appartient de s'informer des éventuelles contre-indications liées à son état de santé.
- La serviette est obligatoire pour l'utilisation de tous les équipements de l'espace détente excepté pour le hammam.
- L'accès à l'espace détente est conditionné par le port d'un bracelet qui sera remis par les hôtesses lors du paiement, en échange d'une pièce d'identité en caution.
- Les séances de sauna et de hammam ne doivent pas être prolongées au delà des durées recommandées (5 minutes pour les débutants et 15 minutes pour les utilisateurs avertis).
- L'utilisation du solarium est limitée à 2 cycles consécutifs.
- S'hydrater avant et après la séance.

Le sauna pour la détente et la relaxation

D'origine scandinave, le sauna déploie une chaleur sèche variant de 75 à 85 degrés.

L'utilisation d'huiles essentielles et de bouteilles d'eau sont interdites.

Les effets positifs attendus et reconnus

- une diminution des tensions et des toxines

- une réduction des courbatures
- un bénéfique sommeil
- une stimulation du système immunitaire
- une peau nettoyée par l'effet désincrustant.

Les contre-indications notables

- en cas de maladie cardiorespiratoires (infarctus du myocarde, asthme...)
- l'hypertension artérielle
- déconseillé aux femmes enceintes
- l'insuffisance veineuse et rénale
- l'épilepsie
- les personnes avec une peau sensible.

Le hammam pour le soin du corps et la beauté

D'origine turque, le hammam déploie une chaleur humide variant de 40 à 50 degrés.

Les effets positifs attendus et reconnus

- un bien-être, un esprit "zen", moins de stress
- une peau nettoyée par l'effet désincrustant
- des effets bénéfiques sur l'appareil respiratoire
- une relaxation musculaire
- une stimulation du système immunitaire
- des effets sur l'arthrose
- des effets sur le système circulatoire
- des effets sur le sommeil.

Les contre-indications notables

- les infections fongiques
- déconseillé aux femmes enceintes.