

REGLEMENT INTERIEUR DE L'ESPACE DETENTE

Ces règles de bon sens vous permettront, ainsi qu'aux utilisateurs suivants de pouvoir se détendre dans un espace propre et agréable, par le respect des lieux, de l'hygiène, de la sécurité et de votre santé.



REGLES GENERALES :

HORAIRES :

L'espace détente est ouvert de 9h00 à 19h00 uniquement sur réservation et en formule privatisée.

Merci de respecter vos heures de réservation, et notamment vos heures de sortie afin de nous permettre de préparer soigneusement la séance suivante : vous apprécierez vous-même cette attention à votre arrivée.

Toute annulation ou modification de rendez-vous doit être signalée au plus tard 72 heures avant la prestation, au-delà de ce délai le règlement total restera dû. En cas de retard, la durée de votre prestation se verra réduite d'autant sans entrainer de minoration du prix de la prestation initiale.

➔ **Respecter vos heures de réservation.**



RESPECT :

Une attitude décente, empreinte de retenue et de discrétion est de rigueur afin de respecter la sérénité des lieux. Les relations sexuelles sont strictement interdites dans l'espace détente. En cas de manquement à cette règle un **forfait de 100€** vous sera facturé (vidange du spa, désinfection, remplissage, chauffage de l'eau...).

➔ **Relations sexuelles interdites dans l'espace détente.**



SECURITE :

Pour votre sécurité, nous vous informons que l'espace détente est équipée d'un système de vidéosurveillance.

➔ **Site équipé d'un système de vidéosurveillance.**



ACCES :

L'accès et l'utilisation de cet espace détente est strictement réservé aux clients de l'hôtel. Toute dérogation à cette règle ne peut se faire que sur accord express de la Direction.

Pour des raisons de santé, l'accès est interdit aux enfants de moins de 18 ans, aux femmes enceintes, aux personnes porteuses de lésions cutanées. Pour des raisons d'hygiène, il nous est impossible d'accueillir les animaux de compagnie.

Malgré tout le soin apporté à votre accueil et à l'entretien de notre structure, nous nous réservons le droit de le fermer en cas de force majeure non prévisible, absence du prestataire ou de panne provoquant une défaillance du matériel : nous reporterons votre rendez-vous ou procéderons au remboursement de la prestation.

➔ **Accès interdit aux mineurs, aux femmes enceintes et aux personnes porteuses de lésions cutanées.**



RESPONSABILITE :

Le non-respect du règlement, des règles de sécurité, d'hygiène, les dégradations ou les négligences (savon dans le spa...) qui pourraient entraîner des dommages directs ou indirects sur le matériel, les gens ou les prestations à venir, engagent votre responsabilité et seront facturés. Vous êtes responsables de vos conditions physiques d'accès et nous déclinons toutes responsabilités, dans le cas d'effets consécutifs aux prestations.

Nous déclinons toutes responsabilités en cas de dommages physiques (chutes - brûlures liés notamment au port de bijoux) ou de dommages matériels, perte ou altération de bijoux, appareils photographiques, téléphone...

Tout manquement aux consignes d'hygiène et de sécurité entrainera une éviction sans préavis et sans remboursement du droit d'accès de toute personne dont le comportement irait à l'encontre de ces règles.

➔ **Respecter le règlement.** 👍

HYGIENE :

Il est interdit de manger, de boire des sodas ou des boissons alcoolisées, de fumer, de consommer des substances illicites et d'introduire des objets en verre dans l'ensemble de l'espace détente. La douche et le démaquillage sont obligatoires avant d'accéder au spa et au sauna.

➔ **Douche et démaquillage obligatoire.**



TENUE :

Une tenue de sport et des chaussures propres sont obligatoires pour l'utilisation de la salle de sport. Le port du maillot de bain et des tongs sont obligatoires dans la partie sauna et spa.

➔ **Port du Maillot de bain et tongs obligatoires.**



SAUNA :

Nous vous rappelons que le sauna est prévu pour 4 personnes maximum.

Pour votre sécurité et pour éviter tous risques de brûlures, il est interdit de toucher à la programmation de la cabine de sauna, au poêle du sauna, à ses pierres, et d'y mettre des liquides (huiles essentielles) autre que de l'eau. Vous devez aussi enlever vos lunettes ou vos lentilles de contact ainsi que vos bijoux, et ne pas rentrer dans la cabine avec votre téléphone portable ou autre appareils électroniques.

➔ **Ne toucher pas au poêle du sauna. Enlever vos bijoux et vos lunettes.**

Déroulé d'une séance de sauna :

- 1 : Bien se doucher à l'eau chaude et au savon et bien se sécher ;
- 2 : Se rendre à la cabine du sauna en portant des tongs ou des claquettes et un maillot de bain ;
- 4 : Enlever ses tongs ou ses claquettes et rentrer dans la cabine ;
- 3 : Pour des raisons d'hygiène, placez sa serviette sur les bancs en bois avant de s'installer dessus ;
- 4 : Retourner le sablier ;
- 5 : Première séance de sauna de 5 à 10 minutes ;
- 6 : Prendre une douche froide, quelques secondes suffisent, puis bien se sécher ;
- 7 : Se reposer pendant 10 minutes et bien se réhydrater en buvant de l'eau.
- 8 : Deuxième séance de sauna de 10 à 15 minutes ;
- 6 : Prendre une douche froide, puis bien se sécher ;
- 7 : Se reposer pendant 10 minutes et bien se réhydrater en buvant de l'eau.
- 8 : Vous pouvez faire encore 1 ou 2 cycles en fonction de votre état.



A savoir : Il y a des règles à respecter pour ne pas subir les effets négatifs de la température élevée.

Déjà, sachez écouter votre corps, ne forcez pas vos limites et arrêtez la séance au moindre signe de faiblesse (étourdissements...). Respectez bien les phases alternatives : Chaleur, Rafraichissement, Repos et hydratation. Respirez par la bouche car respirer par le nez risque de vous brûler les muqueuses. On ne fait rien pendant une séance de sauna... on ne parle pas, on ne bouge pas, on ne lit pas. La chaleur mobilise toute votre énergie. Le mieux est de faire le vide total. En Finlande, une séance de sauna se déroule dans un silence quasi religieux. N'oubliez pas de vous réhydrater pour récupérer l'eau transpirée. Une séance de sauna peut vous faire perdre jusqu'à 1 litre d'eau ! Dans les saunas traditionnels, comme celui-ci, l'air chaud a tendance à monter. Il est donc plus confortable de se placer sur les banquettes les plus basses. Nous vous conseillons de faire en premier votre séance de sport puis votre séance de sauna.

SPA :

Nous vous rappelons que le spa est prévu pour 2 personnes maximum.

Pour votre sécurité et pour des raisons d'hygiène, il est interdit d'utiliser du savon, des crèmes ou des huiles dans le spa et d'être maquillé. En cas de dégradation du matériel, les réparations des dégâts seront à la charge des utilisateurs. A l'intérieur du spa, seul le port du maillot de bain est autorisé, tous les autres vêtements sont interdits. Une attitude correcte et décente est exigée, les relations sexuelles sont interdites dans l'espace détente.

➔ **Interdiction d'utiliser du savon, des crèmes ou des huiles dans le spa.**



Déroulé d'une séance de spa :

- 1 : Bien se doucher à l'eau chaude et au savon et se sécher (cheveux longs attachés, bonnet de bain conseillé et démaquillage obligatoire) ;
- 2 : Se rendre au spa en portant des tongs ou des claquettes ;
- 3 : Rentrer dans le spa ;
- 4 : Une séance dure généralement entre 15 et 30 minutes.

A savoir : Les séances de jacuzzi, autrement appelé bain à remous ou spa, sont reconnues pour aider à réduire le stress, relaxer les muscles et faciliter le sommeil. Utilisés à des fins thérapeutiques, les jets de massage vont également activer la circulation sanguine et, suivant la puissance des buses, jouer un rôle favorable pour réduire les tensions musculaires, les douleurs articulaires ou dorsales. La pratique du SPA n'est pas sans conséquence pour la santé selon les individus. Nous invitons les usagers à la prudence et à se renseigner sur cette pratique auprès de leur médecin, notamment si vous avez des problèmes cardiovasculaires. Pendant la grossesse, l'utilisation du SPA est dangereuse pour le fœtus.

Toute personne effectuant une réservation auprès de l'espace détente marque automatiquement son accord avec le règlement intérieur.