



Regolamento e accesso all'area benessere

Orario di apertura:

- L'area benessere è accessibile dalle ore 11:00 alle ore 20:00.
- Ogni sessione ha la durata inderogabile di 90 minuti.
- L'Hotel si riserva il diritto di sospendere l'utilizzo dell'area benessere in qualsiasi momento per eventuale pulizia o manutenzione straordinaria.

Accesso all'area benessere:

- I servizi dell'area benessere sono disponibili **solo su prenotazione anticipata** di almeno 24 ore prima dell'inizio della sessione interessata.
- La prenotazione potrà essere annullata gratuitamente fino a 8 ore prima dell'inizio della sessione interessata, altrimenti verrà applicata una penale del 100% dell'importo stabilito.
- Per rispetto degli altri Ospiti, chiediamo puntualità nell'orario di entrata e di uscita dal centro benessere. In caso di ritardi, non sarà possibile estendere gratuitamente la sessione.
- Nessun rimborso sarà effettuato in caso di termine anticipato della sessione prenotata.
- L'accesso all'area benessere è vietato ai bambini di età inferiore ai 16 anni.
- L'accesso all'area benessere è consentito a un numero massimo di 4 persone per sessione.
- È obbligatorio firmare una liberatoria che attesti il buono stato di salute di chi utilizza i servizi dell'area benessere.

Regole generali:

- Le persone che utilizzano l'area benessere sono responsabili della propria sicurezza.
- È necessario prestare la massima attenzione a non scivolare.
- È vietato fumare (sigarette elettroniche comprese), mangiare e bere (eccetto i prodotti presenti in dotazione), e di introdurre bicchieri e bottiglie di vetro nell'area benessere.
- Per la sicurezza di tutti, si prega di astenersi dall'impedire o interferire con l'uso da parte di altri dell'attrezzatura dell'area benessere.
- Per godere a pieno dei benefici dell'area benessere, si sconsiglia l'utilizzo dei telefoni cellulari e si prega di mantenere un tono di voce basso.
- È obbligatorio indossare l'accappatoio e le ciabatte forniti all'arrivo.
- In nessun caso si potrà accedere all'area benessere con i propri vestiti o indossando le scarpe.
- In caso di dubbi, reclami ed emergenze, vi preghiamo di contattare immediatamente il banco informazioni o la **Reception al numero 9**.
- Si prega di riporre in sicurezza i propri oggetti di valore negli armadietti degli spogliatoi e prestare massima attenzione alla loro cura.
- È assolutamente vietato radersi, depilarsi o fare qualsiasi altra operazione di pulizia all'interno del centro benessere e comunque negli spogliatoi.
- Si invitano tutti gli utilizzatori a segnalare comportamenti difforni dalle indicazioni del regolamento per poter prendere provvedimenti.
- È vietato spostare qualunque accessorio della sauna e del bagno turco nonché manomettere in alcun modo la funzionalità.
- La Direzione dell'Hotel non si assume alcuna responsabilità per lo smarrimento, furto o danneggiamento di oggetti personale portati nell'area benessere e declina ogni responsabilità per le conseguenze derivanti dall'inosservanza del presente regolamento e/o dalle raccomandazioni del personale.



Regolamento per l'utilizzo della sauna:

- È sconsigliato indossare costumi da bagno o altri indumenti di materiale sintetico all'interno della sauna.
- Prima dell'ingresso della sauna, si prega di munirsi di un telo di spugna, di avvolgersi in un asciugamano e di non utilizzare le ciabatte.
- A causa delle alte temperature, si invita a stendere il telo di spugna sulle panche di legno, per evitare di toccarle con il corpo per ragioni di igiene.
- È sconsigliato indossare o introdurre nella sauna oggetti metallici (collane, orecchini, braccialetti, orologi). È necessario togliere le lenti a contatto ed è vietato entrare con giornali, libri, bibite, cibo e chewing gum.
- È opportuno tenere ben chiuse le porte della sauna, e segnalare al personale addetto eventuali anomalie di funzionamento.
- Il tempo di permanenza nella sauna può variare dai 10 ai 15 minuti. Prima di iniziare la seduta è opportuno fare una doccia calda per dilatare preventivamente i pori ed abituarsi alle alte temperature del box. Al termine della seduta è opportuno fare una doccia fredda per una durata di almeno 30 secondi. Il ciclo può essere ripetuto tenendo conto della durata massima della sessione prenotata.
- Non entrare mai in cabina a stomaco pieno o dopo aver bevuto caffè o altre bevande eccitanti (thè, coca cola o simili), perché queste causano un aumento del battito cardiaco.
- La vasodilatazione provoca una diminuzione della pressione arteriosa. Pertanto, è opportuno alzarsi in piedi lentamente e, una volta usciti dalla sauna, sdraiarsi per qualche minuto sui lettini.
- Infine, è consigliabile reintegrare i sali minerali persi con il sudore assumendo tisane o succhi di frutta.
- La sauna è controindicata nel caso di patologie cardiache, di epilessia, di malattie cutanee e veneree, in presenza di ferite non ancora rimarginate, in gravidanza.

Regolamento per l'utilizzo del bagno turco:

- Prima dell'ingresso nel bagno turco, si prega di munirsi di costume da bagno e ciabatte.
- Per ragioni di igiene, è opportuno lavare le panche col doccino prima e dopo ogni seduta.
- È sconsigliato indossare o introdurre nella sauna oggetti metallici (collane, orecchini, braccialetti, orologi). È necessario togliere le lenti a contatto ed è vietato entrare con giornali, libri, bibite, cibo e chewing gum.
- È opportuno tenere ben chiuse le porte del bagno turco, e segnalare al personale addetto eventuali anomalie di funzionamento.
- Il tempo di permanenza nel bagno turco è di circa 15 minuti e successivamente è opportuno fare una doccia fredda per una durata di almeno 30 secondi, seguita da una fase di relax di 20 minuti.
- Il ciclo può essere ripetuto tenendo conto della durata massima della sessione prenotata.
- È necessario fare molta attenzione al tempo massimo di tolleranza al calore che è variabile da soggetto a soggetto. In caso di pulsazione delle tempie durante la sessione di bagno turco, prego interromperne l'utilizzo e uscire immediatamente.
- Non entrare mai in cabina a stomaco pieno o dopo aver bevuto caffè o altre bevande eccitanti (thè, coca cola o simili), perché queste causano un aumento del battito cardiaco.
- Infine, è consigliabile reintegrare i sali minerali persi con il sudore assumendo tisane o succhi di frutta.
- Il bagno turco è controindicato quando l'organismo risulta particolarmente debole, in presenza di disturbi cardiocircolatori, di malattie cutanee o veneree, in presenza di ferite non ancora rimarginate, in gravidanza.