



le RELAIS de FARROU

HÔTEL**** & RESTAURANT

ESPACE BIEN-ETRE : SPA-SAUNA REGLEMENT INTERIEUR

Ce sont des règles de bon sens qui permettront aux utilisateurs suivants de prendre autant de plaisir que vous dans un espace propre et agréable : respect des lieux, hygiène et sécurité.

REGLES GENERALES

- 1- L'espace Bien-être est ouvert de 16h à 19 h et de 9h à 11h30 sur réserve de disponibilité.
- 2- 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 des propriétaires. L'accès est interdit aux enfants de moins de 16 ans, et aux enfants de moins de 18 ans non accompagnés par un adulte.
- 3- L'Espace Bien-être est basé sur la détente et la relaxation. Nous vous prions de respecter le calme et la discrétion requis.
- 4- Il est bien sûr interdit de manger et de fumer dans l'espace Bien être.
- 5- Des serviettes et/ou des peignoirs sont disponible à la réception.
- 6- Interdiction de pénétrer dans l'enceinte avec des chaussures de ville. : Des chaussons jetables sont à disposition dans les chambres ou à la réception.
- 7- La direction du Relais de Farrou se réserve le droit d'exclure et d'interdire l'entrée dans l'espace Bien-être à toute personne dont le comportement irait à l'encontre de ces règles.

REGLES D'UTILISATION DU SAUNA

- 1- Le Sauna du Relais de Farrou est prévu pour 1 à 4 personnes maxi.
- 2- Avant d'entrer dans la cabine de sauna vous vous doucherez à l'eau tiède et vous sécherait.
- 3- Vous utiliserez ensuite le peignoir ou la serviette pour vous rendre à l'espace bien-être et vous enfilerez les chaussons jetables mis à votre disposition dans votre chambre.
- 4- Pour des raisons d'hygiène vous placerez la serviette sur les bancs en bois du sauna.
- 5- La programmation étant faite par les propriétaires des lieux, il est interdit de toucher aux réglages de la cabine.
- 6- La séance de sauna se pratique en deux temps : après une première cession de 8 à 12 minutes vous sortirez du sauna pour vous détendre et vous rafraichir (2 à 3 minutes), puis vous procéderez à la deuxième cession pendant 8 à 12 minutes, en ne restant dans le sauna que si vous vous sentez bien.
- 7- En sortant vous devrez boire beaucoup d'eau et surtout pas d'alcool.

ATTENTION La vasodilatation des vaisseaux due à la chaleur déclenche l'accélération rapide du rythme cardiaque et présente un danger pour les personnes atteintes de maladie cardiovasculaire (sortir du sauna immédiatement en cas de début de malaise).

REGLES D'UTILISATION DU SPA

- 1- Le SPA est prévu pour 1 à 4 personnes durant 15 à 20 minutes maxi.
 - 2- Vous l'utilisez sous votre responsabilité : en cas de dégradation du matériel ou d'utilisation de savon dans le SPA, les réparations des dégâts seront à la charge des utilisateurs.
 - 3- Il est déconseillé de se baigner avec tout objet de valeur. La direction décline toute responsabilité en cas de dommage physique ou matériel, perte et vol ou altération.
 - 4- Sont interdits : cigarettes, chewing-gums, aliments, boissons, radio.
 - 5- Attention à la noyade : la chaleur renforce les effets des médicaments et de l'alcool et peut faire perdre connaissance. Sortez immédiatement si vous vous sentez fatigué s ou somnolents. 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. Pendant la grossesse, l'utilisation du SPA peut être préjudiciable pour le fœtus. Si vous avez des soucis de santé (problèmes cardiovasculaires, diabète, obésité...) demandez donc conseil avant d'utiliser le SPA. En cas de lésions cutanées évitez d'utiliser le SPA.
 - 6- Règles d'hygiène à respecter : - Douche préalable dans votre chambre à l'eau savonneuse, cheveux longs attachés. Tenue de bain décente exigée et attitude correcte de rigueur. –
- Seul le maillot de bain est autorisé pour les hommes et les garçons** sont interdits tous les autres vêtements (t-shirts, caleçons, boxers-shorts, bermudas et toute autre tenue qui s'apparenterait à un short).
- Des maillots de bain sont en vente à la réception.**
- Les crèmes et huiles solaires sont formellement interdites dans le SPA.