

## Le sauna

Pour ceux qui souhaitent se détendre, le sauna de la piscine Aqua'val vous accueille pour un moment de bien-être. Installé près de la pataugeoire, le sauna mixte de 10 places est ouvert au public, aux mêmes horaires que la piscine.

### Les bienfaits dans de bonnes conditions

Réservées aux adultes n'ayant pas de contre-indications médicales, les séances de sauna sont bénéfiques pour la santé. Elles alternent le chaud, le froid et le repos. La température élevée, entre 70° et 80°, fait réagir l'organisme et l'incite à éliminer ses déchets par la transpiration.

## Le sauna, mode d'emploi

- Prenez une douche avant d'entrer.
- Dans le sauna, la transpiration débute au bout de 3 minutes.
- Détendez-vous et restez maximum 15 minutes.
- À la sortie, rafraîchissez-vous sous la douche durant quelques minutes.
- Allongez-vous 10 à 15 minutes sur les transats à disposition.
- Le deuxième passage est la phase d'élimination, la transpiration est maximale, restez 12 à 15 minutes.
- À la sortie, prenez une douche froide et reposez-vous 10 minutes.

Il y a de fortes chances pour que vous vous endormiez, le stress s'éloigne, détendez-vous...

### Quelques précautions d'emploi :

- Un sauna se prend en maillot de bain, sans bijou, ni lunettes qui peuvent brûler la peau.
- Évitez de parler, bouger ou lire pour ne pas entraver les efforts que le système nerveux va accomplir.
- Une séance dure maximum 15 minutes.
- N'oubliez pas de boire de l'eau, avant, après et entre les séances.

> Télécharger la plaquette d'information 2018-2019



## Conditions d'accès

- Interdit aux - de 18 ans
- Interdit aux personnes souffrant d'une maladie grave, ayant des problèmes cardiovasculaires ou des problèmes respiratoires.
- Consulter de préférence son médecin avant de faire des séances de sauna.
- Interdit aux personnes ayant consommé de l'alcool.
- Douche obligatoire avant et après le sauna.
- Avoir pris connaissance du règlement intérieur de l'établissement.

> Consulter le règlement intérieur complet de la piscine Aqua'val

## Piscine Aqua'val

📍 Esplanade de Klettgau  
44190 Clisson

☎ 0240542456

[Envoyer un message](#)

## Informations pratiques

**Horaires** : horaires d'ouverture de la piscine au public

**Tarif au 1<sup>er</sup> juillet 2018** : 7,80 € à l'unité, 34 € la carte de 5 passages (entrées piscine incluses)

**Équipement obligatoire** :

- Maillot de bain
- Serviette propre pour s'asseoir dans le sauna

## Le centre aquatique

- Venir à la piscine
- Le sauna
- L' équipe
- Règlement intérieur
- Les tarifs au 1er juillet 2018
- Les activités
- Les horaires

CLISSON, SÈVRE & MAINE **POOL** 15 rue des Malifestes 44190 Clisson - Tél. 02 40 54 75 15 - [accueil@clissonsevremaine.fr](mailto:accueil@clissonsevremaine.fr)

Aigrefeuille-sur-Maine - Boussay - Château-Thébaud - Clisson - Gétigné - Gorges - Haute-Goulaine - La Haye-Fouassière - La Planche  
Maisdon-sur-Sèvre - Monnières - Remouillé - Saint-Fiacre-sur-Maine - Saint-Hilaire-de-Clisson - Saint-Lumine-de-Clisson - Vieillevigne

