

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 2017-2018



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^{er} juillet 2017 : 7,70 € à l'unité, 33,50 € 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
- Les horaires

CLISSON, SÈVRE & MAINE **COOL!** 15 rue des Malifestes 44190 Clisson - Tél. 02 40 54 75 15 - 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

