



# Sauna - 10 €

Maillot de bain et serviette obligatoire  
Apporter une pièce d'identité qui servira de caution contre la clé

## Comment faire une séance de sauna :

- 1 Arriver propre et douché au sauna
- 2 1ère séance dans le sauna pour 15 minutes maxi
- 3 Se doucher à l'eau fraîche et se sécher.
- 4 Se reposer au moins 5 minutes
- 5 Rentrez dans le sauna pour 15mn maxi
- 6 Douche fraîche et se reposer au moins 20 minutes
- 7 Une troisième séance est possible mais pas obligatoire
- 8 Ne jamais se savonner après un sauna
- 9 Boire beaucoup d'eau
- 10 Ne jamais boire d'alcool avant
- 11 Ne pas porter de montre ou des bijoux



A swimming suit and a towel must be used.  
Bring ID for key guarantee.

## How to use a sauna:

- 1 Be clean and dry before entering the sauna.
- 2 1st session: stay for a maximum of 15 minutes.
- 3 Take a cool or cold shower. Do not use soap.
- 4 Take a rest for at least 5 minutes.
- 5 2nd session: 10 or 15 minutes at the most.
- 6 Have a cold or cool shower and rest for at least 20 minutes
- 7 A third session is an option but not necessary.
- 8 Do not use soap when you shower after using the sauna.
- 9 Drink lots of water.
- 10 Never drink alcohol before going into a sauna.
- 11 Do not wear a watch or jewellery.

Het gebruik van zwemkleding en handdoek is verplicht.  
Gelieve een identiteitskaart mee te nemen voor borgstelling van de sleutel.

## Hoe gebruikt u de sauna:

- 1 Vooraf douchen met zeep is verplicht, waarna u afgedroogd de sauna betreedt
- 2 1e sessie met een maximale periode van 15 minuten
- 3 Neem een koude douche zonder zeep
- 4 Rust tenminste 5 minuten
- 5 2e sessie van 10 tot maximaal 15 minuten
- 6 Neem een koude douche zonder zeep
- 7 Rust tenminste 20 minuten
- 8 3e sessie is mogelijk maar niet verplicht
- 9 Neem altijd een douche zonder zeep na het gebruik van de sauna
- 10 Drink voldoende water
- 11 Drink nooit alcohol voordat u de sauna betreedt
- 12 Draag geen horloge of sieraden.

