

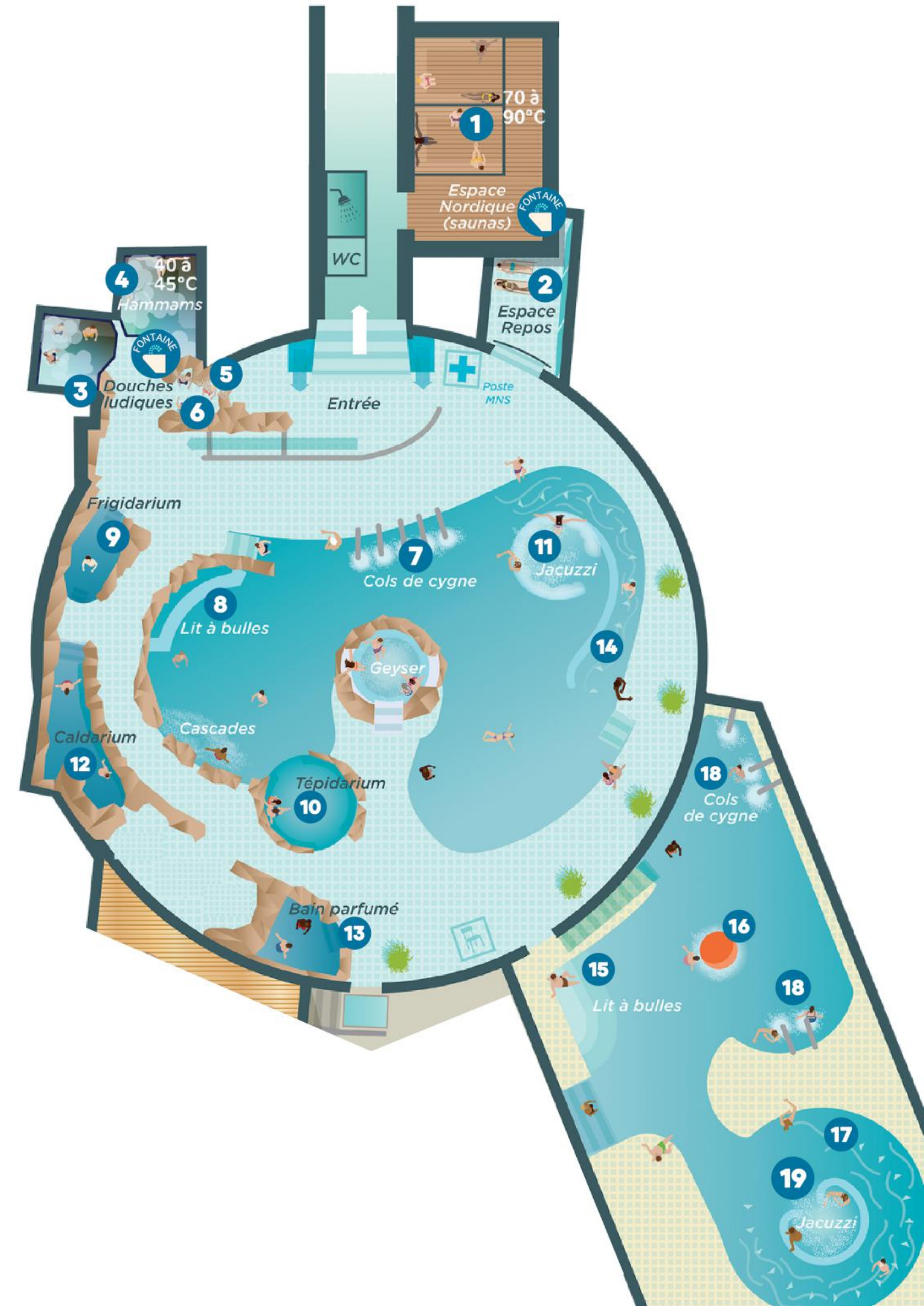
PLAN DES BAINS



Découvrez le CIRCUIT DÉTENTE

Profitez de ROYATONIC autrement

- 3 min** Prenez une douche chaude et savonnée pour initier votre corps à la température des bassins (32°C à 34°C)
Hydratez-vous : fontaines à eau à disposition à côté des hammams et des saunas
- 5 min** Dirigez-vous au Tépidarium **10** et relaxez-vous. Des buses massantes sont disposées tout autour du bassin.
- Réalisez une première session hammam à 40° **3**
- Installez-vous dans le hammam.
 - En sortant, rafraîchissez-vous avec notre seau d'eau froide **5** ou traversez le frigidarium **9** ou immergez-vous complètement
 - Allongez-vous sur les transats chauffants de la salle de repos, **2** le temps que le rythme cardiaque redevienne normal.
 - Hydratez-vous
- 5-7 min** Réalisez de nouveau une session hammam dans celui à 45° **4**
- 1-2 min** Entrez dans le caldarium **12** et installez-vous
- 5-7 min** Traversez le frigidarium **9** puis repasser dans le caldarium **12**
- 1 fois** Dirigez-vous dans le bassin extérieur, profitez des cols de cygne **18** du champignon **16** et allongez-vous dans les lits à bulles **15**
- 1 fois** Poursuivez votre circuit à l'intérieur dans le hammam (45°) **4** pour une 3ème session hammam
- 10 min** A l'intérieur, allongez-vous dans le lit à bulles **8**
- 5 min** Laissez-vous porter dans le sens du courant pendant plusieurs tours **14**
- 5-10 min** Massage des épaules et haut du dos sous les cols de cygne **7** puis détente dans le jacuzzi **11**
- 5-10 min** Installez-vous dans le bassin parfumé **13**
- 10 min** Terminez votre circuit détente en vous allongeant sur un transat de la salle de repos **2** Pensez à vous hydrater



Pensez à prévoir une serviette supplémentaire. Possibilité de location sur place