



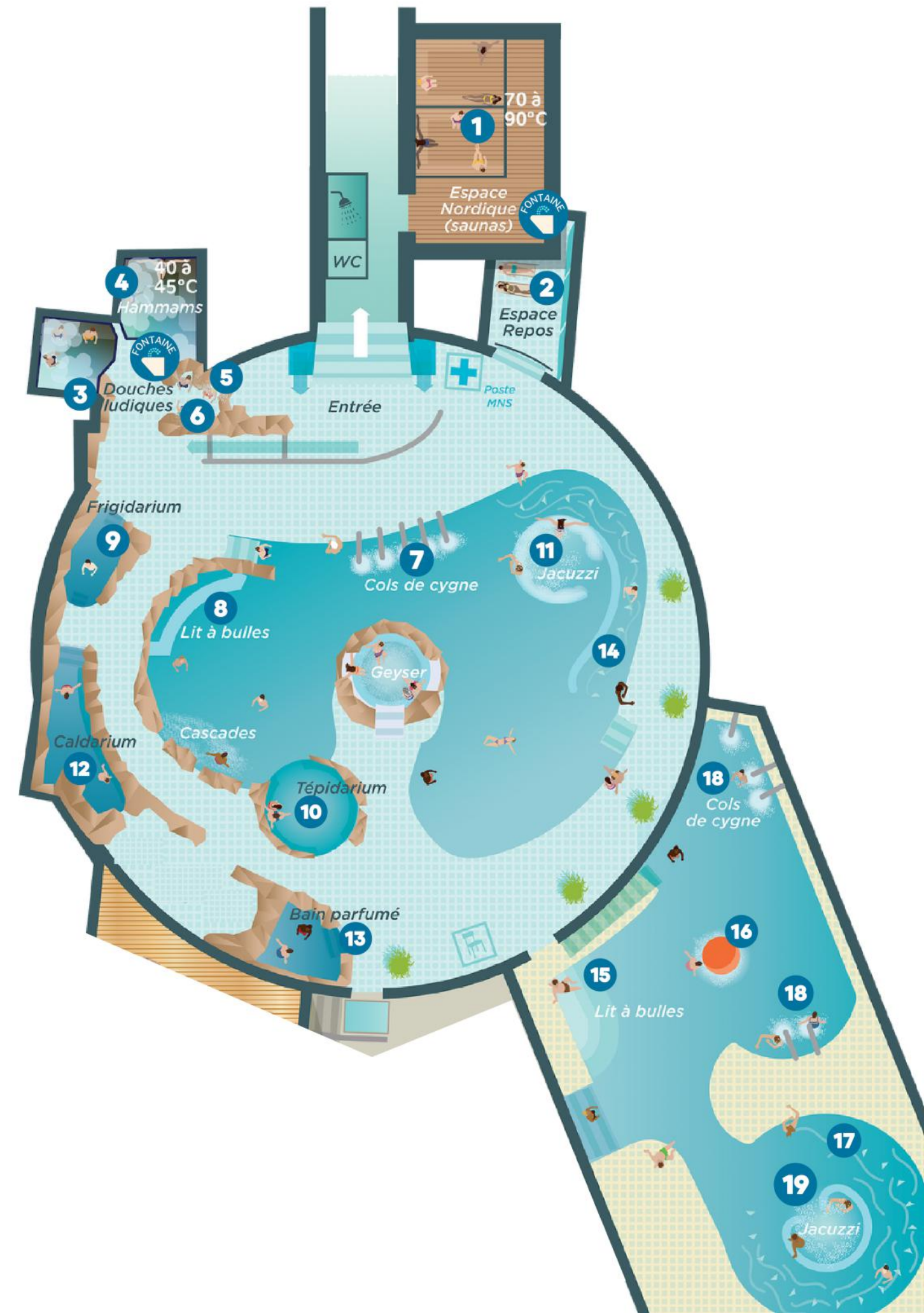
PLAN DES BAINS

Découvrez le CIRCUIT TONIQUE

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
- 10 min** Profitez du lit à bulles intérieur **8** et alternez avec des passages sous les cols de cygnes **7**
- 5-10 min** Dirigez-vous vers la nage à contre-courant **14** Nagez dans le sens inverse du courant.
- 10 min** Tépidarium **10** Massez vos muscles contre les buses massantes.
- 2 min** Prenez une douche froide puis séchez vous.
- Réalisez votre première **session sauna 1**
 - Posez votre serviette et installez-vous (en position assise ou allongée, il est préférable de se rasseoir les 2 dernières minutes)
 - Sortez et au choix : prenez une douche froide ou réalisez un passage dans le frigidarium **9**, idéalement immergez-vous complètement quelques instants, puis, séchez vous.
 - Allongez-vous sur les transats chauffants de la salle de repos **2** le temps que le rythme cardiaque redevienne normal.
 - Hydratez-vous
- 2 fois** Réalisez à nouveau cette **session sauna 1**
- 5-10 min** Dirigez-vous vers le bassin extérieur. Remontez en nageant la nage à contre-courant **17**
- 5-10 min** Profitez du jacuzzi extérieur dans le mouvement du geyser **19** et des cols de cygne **18**
- 1 fois** Séchez-vous puis effectuez une dernière **session sauna 1**
- 5-10 min** Direction le jacuzzi du bassin intérieur **11** laissez-vous masser par les bulles et les jets massants.
- 10 min** Terminez ce circuit tonique en vous octroyant une détente bien méritée dans la salle de repos **2** Hydratez-vous



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