

## NOS RITUELS BIEN-ÊTRE SAUNA & HAMMAM

### PLANNINGS DU 16 MARS AU 19 AVRIL 2020

■ Rituel du Sauna

■ Rituel du Hammam

#### • Du 16 au 22 MARS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
11h00	11h00			11h00	
18h15	18h15	18h15	18h15		

#### • Du 23 au 29 MARS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					10h30
			11h00	11h00	
	18h15				

#### • Du 30 MARS au 5 AVRIL

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					10h30
11h00				11h00	
18h15	18h15	18h15			



#### • Du 6 au 12 AVRIL

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
11h00			11h00	11h00	
18h15	18h15	18h15	18h15		

#### • Du 13 au 19 AVRIL

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					10h30
	11h00		11h00	11h00	
	18h15	18h15	18h15		

## NOS RITUELS BIEN-ÊTRE SAUNA & HAMMAM

Laissez-vous guider par nos maîtres-nageurs à la découverte des bienfaits du sauna et du hammam.

L'animation permet de prendre véritablement soin de soi, de son corps et d'évacuer le stress. Une évasion totale !

### SUR RÉSERVATION à l'accueil ou sur [www.royatonic.com](http://www.royatonic.com)

Séance collective à partir de 16 ans\*

• 1 heure de rituel + 2 heures d'accès bains : 28€

• 1 heure de rituel : 20€

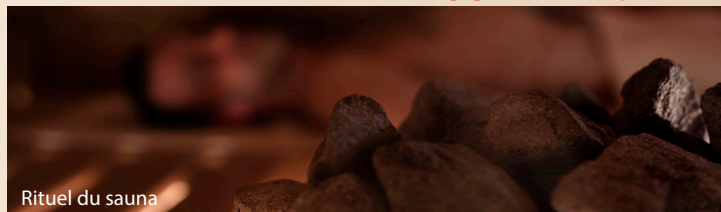
\* Hors vacances scolaires. Séance maintenue à partir de 2 personnes.

#### Rituel du hammam



Évacuer les tensions - Éliminer les toxines - Dégager les voies respiratoires

#### Rituel du sauna



### INFOS PRATIQUES

Prévoir un maillot de bain 2 pièces de préférence et au moins une serviette.

**Nous vous conseillons de pratiquer régulièrement les rituels afin d'en ressentir tous les bienfaits.**

### À SAVOIR

Ces rituels ne sont pas recommandés pour les personnes cardiaques, femmes enceintes, les personnes souffrant d'hyper/hypotension, d'épilepsie ou de troubles circulatoires.

N'hésitez pas à demander l'avis de votre médecin.



Pour un bon rituel ... Bien s'hydrater tout au long de la séance.  
Des fontaines à eau sont à votre disposition.

