



Règlement intérieur du sauna

Cet espace est basé sur la détente et la relaxation. Pour le bien-être et la sécurité de tous, nous vous prions de respecter les consignes suivantes:

1. **Le sauna est ouvert de 15h30 à 20h uniquement sur réservation et selon disponibilités.**
2. **Douche préalable dans votre chambre à l'eau savonneuse**
3. L'accès et l'utilisation de cet espace détente est uniquement réservé aux locataires de l'hôtel. Toute dérogation à cette règle ne peut se faire que sur accord express des propriétaires. **L'accès est interdit aux enfants de moins de 12 ans, et aux enfants de moins de 16 ans non accompagnés d'un adulte.**
4. Nous vous remercions de ne pas utiliser les serviettes de toilette des chambres pour le sauna. Des serviettes sont disponibles à l'entrée du sauna.

Règles d'hygiène et de sécurité

1. Le sauna est prévu pour 4 personnes maximum.
2. Douche préalable dans votre chambre à l'eau savonneuse.
3. Ne pas rentrer dans le sauna avec des chaussures ou des sandales.
4. Pour des raisons d'hygiène, vous placerez la serviette sur les bancs en bois du sauna.
5. Il est interdit de toucher aux réglages de la cabine. Les réglages sont faits par les propriétaires.
6. Il est interdit de manger ou de fumer dans l'espace sauna.
7. Nous vous conseillons de rester dans le sauna 15 à 20 minutes maximum. Cette durée vous permet de bénéficier pleinement des bienfaits du sauna. Y rester trop longtemps est inutile, voire potentiellement néfaste : il y a un risque de déshydratation.
8. En sortant vous devrez boire beaucoup d'eau et surtout pas d'alcool.
9. **Il est interdit d'entrer dans le jacuzzi en sortant du Sauna.**
10. Après la séance, ne laisser rien dans cet espace..

Santé

1. **La pratique du sauna n'est pas sans conséquence pour la santé selon les individus. nous vous invitons à la prudence.**
2. **Les femmes enceintes, les diabétiques, les personnes en mauvaise condition physique ou sous ordonnance médicale doivent consulter un médecin avant d'utiliser le sauna.**
3. **La vasodilatation des vaisseaux due à la chaleur déclenche l'accélération rapide du rythme cardiaque et présente un danger pour les personnes atteintes de maladies cardiovasculaire.**
4. **Sortir immédiatement du sauna en cas de début de malaise**

Chalet hôtel Gai Soleil

288 chemin des loyers

74170 Les Contamines-Montjoie

www.gaisoleil.com contact@gaisoleil.com

Tel 33 (0)4 50 47 02 94

Gai Soleil

Chalet Hôtel



Ouverture/Open

De 15h30 à 20h

From 3.3 pm to 8 pm

Réservation obligatoire

Reservation required

Température du sauna

Sauna température

Entre 60 et 80°C



Between 60 and 80°C

 **Numéro d'urgence -Emergency number** 

Samu

Pompiers

Police

Sur place



15

18

17



Surveillance vidéo
24h/24h

Obligatoire
Obligatory



Maximun 4 personnes



Ne pas toucher les pierres
Don't touch the stones



Interdit

Prohibited

