

URBANSPA

Règlement Intérieur

Merci de respecter le règlement de l'établissement et les conseils du personnel pour que votre bien-être et celui des autres soient assurés.

Vestiaires

- Pour une question d'hygiène, veuillez enlever vos chaussures avant d'entrer dans les vestiaires.
- Veuillez laisser vos objets de valeur dans les casiers fermés à clé ou les confier à la réception. URBANSPA décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol.
- Il est recommandé d'enlever vos bijoux et montres pour éviter dans les perdre et de vous brûler dans les hammams ou les saunas.
- Pour une question d'hygiène et pour préparer votre corps au parcours, il est obligatoire de prendre une douche avant de quitter les vestiaires. Pensez également à retirer vos pansements.

Spa

- Le spa est un lieu de calme et d'intimité. Veuillez respecter le silence en parlant à voix basse dans les espaces commun et de ne pas parler du tout dans le jacuzzi (à cause des bulles, il n'est pas possible de chuchoter et cela dérange les autres). Lors de la « Journée Bavardage » du mardi, il est permis de parler librement et à voix haute.
- Le spa est mixte et publique. La nudité n'est pas autorisée dans la zone principale, vous devez porter en permanence soit le maillot de bain, soit la fouta (drap) que vous recevez à votre arrivée. Le port du maillot de bain est recommandé pour l'utilisation du jacuzzi (il est difficile de garder sa fouta en place dans les bains bouillonnants).
- Le sauna 3 est dans une zone séparée qui est naturiste, il y est cependant admis de porter la fouta, le maillot de bain y est interdit. Il accueille les cérémonies AUFGUSS (horaires selon planning). Il est demandé de mettre un linge sur le banc de tous les saunas pour une question d'hygiène et ne pas se brûler, tout le corps doit se trouver sur le linge y compris les pieds.
- Les sols du spa sont glissants malgré la protection anti-dérapante (normes légales). Nous vous conseillons de porter les tongs que vous nous fournissons (ou vos propres tongs), mais

de rester prudents spécialement lorsque vous descendez les escaliers du podium du jacuzzi. Nous déclinons toute responsabilité en cas d'accident.

- Les produits cosmétiques sont interdits dans le spa.
- La nourriture, les boissons et les cigarettes sont interdites dans le spa.
- Dans le jacuzzi il est demandé de ne pas sauter, plonger ou éclabousser les autres utilisateurs.
- L'utilisation d'appareils électroniques est interdite.
- Il est recommandé de régulièrement s'hydrater durant votre séance. Vous trouverez des boissons dans les espaces de repos, ainsi que près des saunas.
- Merci de respecter la propreté du lieu et de laisser les tasses et verres utilisés aux endroits prévus à cet effet.
- Il n'est pas permis de réserver des sièges et des matelas dans les espaces de repos en laissant votre linge.

Hamman

- La vapeur peut entraver votre visibilité, faites attention à ne pas vous heurter aux bancs. Les hammams possèdent deux étages de bancs, l'étage supérieur est toujours plus chaud que l'étage inférieur.
- Il est strictement interdit de toucher les buses de vapeur, au risque de vous brûler. Elles se trouvent à l'entrée à droite dans les 2 hammams.
- Les douchettes présentes dans les hammams servent à nettoyer les bancs, vous rafraîchir ou vous hydrater. Faites attention à ne pas gicler les autres utilisateurs. Ne les laisser pas couler l'eau inutilement et pensez à refermer le robinet, au risque de refroidir hamman.
- Pour maintenir la chaleur constante, faites attention à ne pas laisser la porte ouverte trop longtemps et à la refermer.
- Pensez à vous hydrater régulièrement, vous perdez beaucoup d'eau en transpirant et risquez la déshydratation.
- Soyez conscients que si vous souffrez de maladie cardio-vasculaire, de troubles circulatoires, de diabète, d'obésité, de maladies infectieuses, ou de lésions cutanées, l'utilisation des hammams peut être dangereuse. Veuillez consulter votre médecin en cas de doute.

- L'utilisation des hammams n'est pas toujours conseillée aux femmes enceintes ou aux femmes venant d'accoucher. Veuillez consulter votre médecin pour assurer qu'il n'y a pas de contre-indication.
- Quel que soit les temps d'utilisation conseillés par le parcours, il est important de vous écouter et de sortir de l'espace lorsque vous sentez vos limites atteintes.

Sauna

- Pour une question d'hygiène, il est obligatoire de poser un linge sur les bancs et d'éviter que la peau soit en contact direct avec le bois, tout le corps doit se trouver sur le linge y compris les pieds.
- Les saunas 1 et 2 dans la zone principale ne sont pas naturistes, vous devez porter soit le maillot de bain, soit la fouta sur vous (recommandée).
- Le sauna 3 est dans une zone naturiste, il est cependant admis de porter la fouta, le maillot de bain y est interdit. Il accueille les cérémonies AUFGUSS (horaires selon planning)
- Il est interdit de toucher le poêle dans les saunas, au risque de s'y brûler.
- Le sauna 1 possède un poêle indirect non apparent, il est interdit d'y verser de l'eau. Le sauna 2 possède un poêle apparent, vous pouvez y verser de l'eau (à disposition). L'apport d'eau sur un poêle augmente l'humidité de la pièce et donc la sensation de chaleur. Il se fait normalement à la fin de la séance. Il est sympathique de demander la permission aux autres utilisateurs dans le sauna pour ne pas les incommoder.
- Soyez conscients que si vous souffrez de maladie cardio-vasculaire, de troubles circulatoires, de diabète, d'obésité, de maladies infectieuses, ou de lésions cutanées, l'utilisation des sauna peut être dangereux. Veuillez consulter votre médecin en cas de doute.
- Quel que soit les temps d'utilisation conseillés par le parcours, il est important de vous écouter et de sortir de l'espace lorsque vous sentez vos limites atteintes.
- Pensez à vous hydrater régulièrement, vous perdez beaucoup d'eau avec la transpiration et vous risquez la déshydratation.

Soins

- Si vous ne faites pas le spa avant un massage, veuillez arriver 15' avant l'heure de votre rendez-vous à la réception pour remplir le questionnaire de santé et vous changer. Sinon veuillez arriver 5 minutes avant l'heure de votre soin et prendre place au salon en attendant que l'on vienne vous chercher. Si vous êtes en retard, le soin devra malheureusement être écourté.
- Il est demandé de prendre une douche avant votre massage pour votre confort et celui de la masseuse.
- Nous vous demandons de porter uniquement la fouta pour aller au massage. Un slip jetable sera mis à votre disposition dans la cabine. Si vous n'êtes pas à l'aise avec le slip jetable, vous pouvez garder votre sous-vêtement du bas. Votre corps est recouvert en permanence pendant le massage par un linge pour respecter votre intimité.
- Il est important de retirer tous vos bijoux ou montres pour ne pas entraver les gestes du masseur.
- Veuillez fournir toutes les informations importantes relatives à votre état de santé. Soyez conscients que si vous souffrez de maladie cardio-vasculaire, de troubles circulatoires, de diabète, d'obésité, de maladies infectieuses, de lésions cutanées ou d'allergies, un soin peut être incommodant. Veuillez consulter votre médecin en cas de doute et en parler avec votre masseur avant le soin.
- Certains soins ne sont pas toujours conseillés aux femmes enceintes ou aux femmes venant d'accoucher. Veuillez consulter votre médecin pour assurer qu'il n'y a pas de contre-indications.
- Il est conseillé de bien s'hydrater après un soin.
- Les soins proposés à URBANSPA n'ont AUCUN caractère érotique. Veuillez avoir un comportement respectueux envers votre masseur/euse. En cas de comportement inadéquat, le soin sera immédiatement arrêté et vous risquez d'être exclu du spa.

URBANSPA décline toute responsabilité en cas d'accident.

Merci pour votre collaboration !