

# SAUNA

---

**Sauna** czyli gorąca terapia dla ciała i duszy. Regularne korzystanie z niej zapewnia nie tylko piękną skórę, ale również skutecznie redukuje codzienny stres i zmęczenie. Naprzemienne ogrzewanie i oziębianie ciała hartuje organizm i stabilizuje układ immunologiczny.

## Wskazania do korzystania z sauny

- zapalenie zatok,
- nieżyty oskrzeli,
- zmiany zwyrodnieniowe stawów,
- trądzik,
- atopowe zapalenie skóry,
- reumatyzm.

## Przeciwwskazania do korzystania z sauny

- choroby serca i układu krążenia,
- padaczka,
- choroby nowotworowe,
- wysokie ciśnienie tętnicze,
- nadczynność tarczycy,
- kamica nerkowa,
- stany zapalne, gorączka,
- ciąża.

## Zasady dobrego saunowania

- przed wejściem do sauny dokładnie umyj ciało
- w saunie zawsze siadaj na suchym ręczniku
- rozgrzewaj się przez 5-15 minut (rogrzewanie można powtarzać max. 3 razy)
- po seansie w saunie weź zimny prysznic i relaksuj się ok. 10-20 minut
- uzupełniaj straty płynów

## Posiadamy dwa rodzaje saun: suchą i parową

### Sposoby korzystania z sauny

korzystanie wyłącznie z sauny (bez basenu)	<b>18 zł</b> / nielimitowany czas pobytu w saunie
łączenie sauny z basenem	<b>6 zł</b> / jednorazowe wejście do sauny ze strefy basenowej

### Godziny otwarcia

poniedziałek - piątek	9 <sup>00</sup> - 21 <sup>30</sup>
sobota, niedziela, święta	9 <sup>00</sup> - 21 <sup>30</sup>

## Kontakt

	(+48) 32 472 42 15
	gos@pawlowice.pl
ul. Sportowa 14    43-250 Pawłowice	

Data publikacji: 20.08.2018

Autor: Felicja Brączek

Opublikował: Tomasz Porwisz