

LA SAUNA FINLANDESE

Il calore secco è quello che si sviluppa nella sauna, dove la temperatura può variare dai 45° ai 100°. L'umidità non supera in genere il 10-15%, ma può variare versando sulle pietre roventi della stufa un po' di acqua prelevata dal contenitore che si trova all'interno.

PERCHE' FA BENE

Appena si entra nella sauna il corpo reagisce alle alte temperature: i capillari si dilatano, i pori si aprono e la sudorazione si fa immediatamente più abbondante permettendo così di eliminare scorie e tossine. Questo consente una disintossicazione profonda dell'organismo e ha effetti positivi anche sulla pelle, che si pulisce a fondo acquistando un aspetto più luminoso e vitale.

LA SAUNA AD INFRAROSSI

La sauna ad infrarossi si differenzia dalla sauna tradizionale per il modo in cui viene sprigionato il calore al suo interno. Con la sauna finlandese il vapore è acqueo mentre nella sauna ad infrarossi il calore viene emanato dai raggi infrarossi, che per altro riescono a penetrare nella pelle per 4-5 cm.

PERCHE' FA BENE

Con la sauna ad Infrarossi l'organismo riesce ad espellere l'80-85% di acqua e ben il 15-20% di tossine, colesterolo, acido, sodio e ammoniaca.

IL BAGNO TURCO

La caratteristica base del bagno turco è il vapore. La temperatura raggiunge i 30°-50° C e l'umidità arriva al 90-100% per cento. Si è quindi immersi in una piacevole nebbia dal potere disintossicante e rilassante. All'interno del bagno turco vi è una doccia che permette di rinfrescarsi e resistere al caldo.

PERCHE' FA BENE

Il caldo umido del bagno turco ha un profondo effetto rilassante e un'azione benefica su tutto il corpo. Il vapore stimola la sudorazione; questo accelera il ricambio dei liquidi, permette di eliminare le scorie e le tossine e purifica l'organismo con effetti positivi anche per la pelle, che si pulisce in profondità, diventando più luminosa. L'elevata temperatura rilassa, scioglie e disinfiamma la muscolatura e aiuta quindi a risolvere problemi di contratture come, per esempio, quelle a livello del collo e della schiena. L'umidità inoltre decongestiona le mucose; è di aiuto in caso di raffreddore, disturbi di sinusite e infiammazione delle vie respiratorie.

2011/12

THERMARIUM

ESSERE AL CENTRO
DEL BENESSERE



Centro Sport Palladio S.p.A.

Via Cavalieri di Vittorio Veneto, 29 - Vicenza Tel. 0444 963466
info@centrosportpalladio.it www.centrosportpalladio.it



**CENTRO SPORT
PALLADIO**

THERMARIUM

Il thermarium del Centro Sport Palladio comprende una sauna finlandese, una sauna ad infrarossi, un bagno turco e una vasca idromassaggio dove si può godere del benefico relax che danno le famose "bollicine".

Inoltre al suo interno si trovano: due docce di ambientamento, una doccia aromatizzata che completa il trattamento del bagno turco, una vasca di acqua fredda e una zona relax con lettini per rilassarsi e ripristinare il corretto battito cardiaco.

La permanenza consigliata per un circuito relax ottimale è di un'ora e mezza.

ABBIGLIAMENTO RICHIESTO

- Costume da bagno;
- Accappatoio (da utilizzare per coprirsi nella zona relax);
- Asciugamano piccolo (da riporre sulla panca in cui ci si siede nella sauna);
- Ciabatte da doccia da lasciare poi nell'apposito spazio all'interno.

NOLEGGIO KIT

Presso la nostra segreteria sono a disposizione dei Kit Thermarium a noleggio, al costo di euro 5,00, che comprendono: accappatoio, ciabatte e telo. Il costume da bagno può essere acquistato presso lo store del Centro Sport Palladio.

BEAUTY DAY

Rilassante rituale di benessere per una straordinaria sensazione di relax.

- Tisana rilassante
- Scrub corpo ai sali marini
- Thermarium percorso detossinante
- Massaggio agli oli profumati

Il percorso inizia in estetica, con il rilassante rituale di una tazza di tisana calda. Si passa poi allo scrub corpo ai sali marini per purificare la pelle e prepararla al percorso detossinante.

Il passaggio successivo è in thermarium dove ti aspetta una seduta detossinante con bagno turco e idromassaggio.

Alla fine del percorso una nostra esperta estetista ti coccherà con un massaggio rilassante, per terminare in bellezza questo fantastico rituale di benessere.

Durata del percorso circa 2 ore 30'.

PERCORSO GLOBALE RELAX

Durata circa 1 ora e 15 minuti

- Doccia di ambientamento
- Bagno turco 15/20 minuti
- Doccia aromatizzata
- Poltrone relax 5/10 minuti
- Idromassaggio 10 minuti
- Sauna 7/8 minuti
- Vasca gelata
- Poltrone relax 5/10 minuti
- Idromassaggio 10 minuti
- Poltrone relax

PERCORSO PER LA CIRCOLAZIONE

Durata circa 1 ora

- Idromassaggio 10 minuti
- Sauna 5 minuti
- Vasca o doccia aromatizzata
- Poltrone relax 5 minuti
- Sauna 5 minuti
- Vasca o doccia aromatizzata
- Poltrone relax
- Doccia fredda
- Idromassaggio 10 minuti
- Poltrone relax

PERCORSO DETOSSINANTE

Durata circa 1 ora e 15 minuti

- Doccia di ambientamento
- Bagno turco 15/20 minuti
- Doccia aromatizzata
- Poltrone relax 5/10 minuti
- Bagno turco 15/20 minuti
- Doccia aromatizzata
- Idromassaggio 10/15 minuti
- Poltrone relax 5/10 minuti