

S E R E N I T Y

WELLNESS

Circuito

Benalma Hotel by Serenity Wellness les da la bienvenida y les recuerda que este es un centro dedicado a la salud, bienestar, relajación y descanso de los usuarios.

Ducha de inicio

El recorrido se inicia con una ducha de agua a temperatura ambiente para conseguir una perfecta adaptación al circuito.

Sauna 85°/ 95° C y 15% H

Su principal efecto es liberar la piel de toxinas.
El tiempo recomendable son 15 minutos siendo lo más idóneo hacer contrastes de temperatura con agua fría cada 10 minutos aproximadamente.
No se recomienda el uso continuado de más de 30 minutos.

Baño turco 45°/ 55° C y 99% H

Efecto detoxificante. Perfecta combinación con la sauna y la poza de contraste. No se recomienda el uso continuado de más de 30 minutos.

Normas de uso

- Nuestras instalaciones son de uso exclusivo para mayores de 16 años.
- El uso de traje de baño o bikini es obligatorio en todo el Circuito spa.
- Por su seguridad, el uso de chanclas antideslizantes es obligatorio.
- Queda prohibido entrar con cualquier envase o recipiente de cristal.
- Por favor, nos encontramos en una zona de relax, le pedimos no elevar el tono de voz y no utilizar teléfonos móviles.
- Está prohibido comer y fumar en el interior de las instalaciones.
- Existen taquillas individuales para guardar los objetos personales.
- La empresa no se hace responsable de ningún objeto extraviado.

Benalma Hotel by Serenity Wellness no se hace responsable de los posibles daños ocasionados, derivados del mal uso de las instalaciones. En caso del incumplimiento de alguna de estas normas, el centro se reserva el derecho de admisión y expulsión.

Contraindicaciones

Para su bienestar y seguridad, le recomendamos leer detenidamente las siguientes contraindicaciones:

- Problemas cardíacos, infarto de miocardio, baipás aorto-coronario, etc.
- Hipotensión arterial severa
- Infecciones de la piel, hongos, etc.
- Contraindicado en el primer trimestre de embarazo (más adelante consultar con su ginecólogo).
- Tumores malignos en tratamiento
- Fiebre
- Bronquitis, otitis, conjuntivitis agudas
- Malestar general

Facilities

Benalma Hotel by Serenity Wellness welcomes you and reminds you that this is a center dedicated to the health, well-being, relaxation and rest.

Initial shower

The circuit begins with a shower at room temperature to help you adjust to the Spa facilities.

Sauna 85°/ 95° C and 15% H

Its main effect is to release toxins from the skin.
Recommended time is 15 minutes.
The idea is to use the cold water to create a temperature contrast every 10 minutes.
Continued use for more than 30 minutes is not recommended.

- Turkish bath 45°/ 55° C and 99% H -

Detoxifying effect. Combines perfectly with the sauna and the plunge pool. Continued use for more than 30 minutes is not recommended.

Rules for use of the facilities

- Our facilities may only be used by persons over 16 years of age.
- A swimsuit (or bikini) must be worn throughout the Spa Circuit.
- For your safety, non-slip flip-flops must be worn.
- Entering the Spa with any manner of glass container is prohibited.
- This is a relaxation area. Please do not raise your voice or use mobile phones.
- Do not eat or smoke inside the facilities
- Valuables can be kept in individual lockers.
- The company will not be held responsible for any lost objects.

Benalma Hotel by Serenity Wellness will not be held responsible for any injury arising from incorrect use of the facilities. The centre reserves the right to expel or refuse entry to any person not complying with these rules.

Contraindications

For your health and safety, please read the following contraindications carefully:

- Heart problems, history of heart attacks, heart by-pass, etc.
- Very low blood pressure.
- Skin infections, fungal infections, etc.
- Pregnancy. Contraindicated in the first trimester, please consult your gynaecologist about subsequent trimesters.
- Malignant tumors currently being treated.
- Fever
- Bronchitis, ear infections, severe conjunctivitis.
- General malaise.