

















# Consignes générales en cas d'in-

## Alerte:

Actionnez la commande d'alarme incendie. Prévenez immédiatement. En cas d'impossibilité, prévenir les sapeurs pompiers en composant le 112. Indiquez la nature et l'importance du feu, le lieu du sinistre en précisant le niveau.

# Mesures à prendre:

Gardez votre calme. Attaquez le feu si vous le pouvez, sans prendre de risque. Suivez les instructions données par le personnel de l'établissement.

Norme NF X 08 070 @marcal signalétique

### **Evacuez:**

Dès l'audition du signal sonore ou sur ordre d'un responsable, dirigez vous vers les sorties sans crier, ni courir. Ne retournez pas aux vestiaires. Ne revenez surtout pas dans l'établissement sans l'avis des pompiers. Utilisez l'escalier, n'empruntez pas l'ascenseur, même l'ascenseur protégé qui est exclusivement réservé aux personnes handicapées. Baissez vous dans la chaleur et la fumée, l'air frais est près du sol. Mettez un mouchoir ou un linge mouillé devant la bouche et le nez. Si les couloirs et escaliers sont envahis par les fumées, allez aux fenêtres et manifestez votre présence. désenfum

Conseil

Respectez portes, tra robinets c Ne vous q d'incendie passer les des sapeu Laissez lib Repérez le l'incendie Ne bloque portes de Ne mettez des porte automatio N'obturez















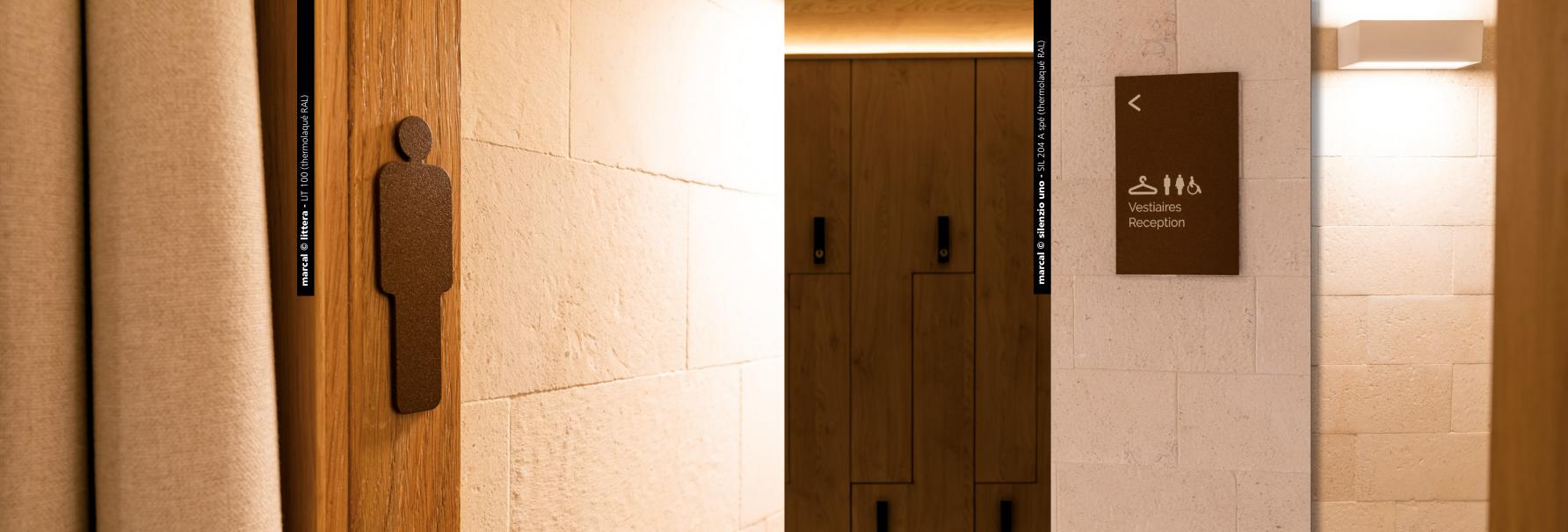


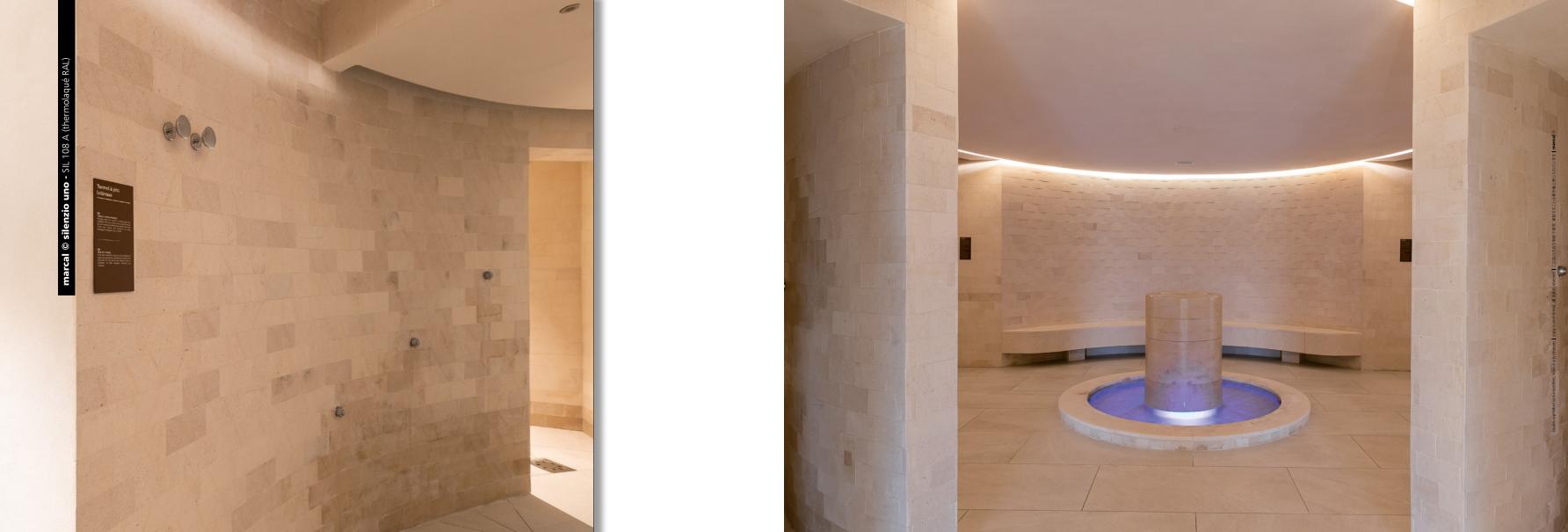














# Hammam

### R

### HAMMAM BAIN DE VAPEUR

Le hammam est un bain chaud et humide avec des températures de 43 à 50°C et une humidité de l'air de 100%.

La séance, de 15 minutes environ, favorise la détente musculaire, l'élimination des toxines et l'ouverture des pores.

Elle procure une relaxation intense qui va détendre les muscles, atténuer les courbatures et les douleurs ligamentaires.

N'utilisez pas le Hammam si vous avez les antécédents suivants : problèmes cardiaques, épilepsie, diabète, asthme et pression artérielle élevée ou basse. Ne pas utiliser si vous êtes enceinte. Interdit aux moins de 16 ans.

### EN

#### HAMMAM STEAM BATH

Also known as hammam, the steam bath is a hot and humid booth with temperatures ranging from 43°C to 50°C and a humidity of 100 %.

A steam bath session, of about 15 minutes, helps to release muscle tension, remove toxins, and open pores. It brings intense muscle relaxation and can ease stiffness and joint pains.

Do not use steam room if you have any of the following: heart conditions, epilepsy, diabetes, asthma and high or low blood pressure. Do not use if you are pregnant. Children under 16 years of age must not use the steam room.

# Consignes

#### FR

#### CONSIGNES D'UTILISATION DU SPA

Les règles suivantes sont définies pour votre securité et votre confort.

- Le port du maillot de bain est obligatoire dans tous les espaces.
- Pour le confort de tous, il est interdit d'avoir des comportements qui peuvent nuire à la quiétude des lieux; en particulier, les clients doivent rester discrets et parlier à voix basse dans l'ensemble du Spa. Il est interdit de crier ou courir dans l'enceinte du spa, d'avoir des conversations téléphoniques dans l'enceinte du bâtiment ou de parlier fort.

Tout manquement à ces consignes de bonne conduite pourra entraîner une exclusion immédiate du spa sans aucune compensation ou remboursement.

- Les femmes enceintes, les personnes àgées ou souffrant de problèmes cardiaques, de diabète, d'asthme, d'hypertension ou d'hypotension ne doivent pas utiliser le sauna ou le hammam
- Ne pas utiliser sous l'emprise de drogue, d'alcool, d'anticoagulants, antihistaminiques, vasoconstricteurs, vasodilatateurs, stimulants ou tranquillisants
- Il est formellement interdit aux personnes de moins de 16 ans d'utiliser le sauna ou le hammam.
- -Veuillez-vous doucher avant et après chaque utilisation du sauna ou du hammam.
- -Veuillez retirer vos bijoux avant d'y accèder.
- Ne pas passer plus de 10 minutes dans le sauna et de 15-20 minutes dans le hammam
- Veuillez-vous rafraichir après chaque utilisation. Vous pouvez alors y retourner en prenant garde de ne pas y passer plus de 30 minutes au total.
- Il est conseillé de boire beaucoup d'eau pendant et après votre séance.
- En cas de malaise, veuillez appuyer sur le bouton d'alarme prévu à cet effet pour demander de l'aide.

#### EM

#### SPA RULES AND REGULATIONS

The following rules have been set for your safety and convenience.

- Swimwear is mandatory in this area
- Customers should remain discreet and speak in low voices throughout the Spa.
  Shouting or running is forbidden in the spa.
- Having telephone conversations within the building or speaking loudly is
- Any failure to these guidelines may result in immediate exclusion from the spa without any compensation or reimbursement.
- Pregnant women, senior citizens, or those who have any heart disease. diabetes, asthma, and high or low blood pressure should not use the sauna or the steam bath.
- Do not use if under the influence of alcohol, drugs, blood thinners, antihistamines, vasoconstrictors, vasodilators, stimulants or tranquilizers.
- Access to the sauna or steam bath is not allowed to anyone 16 and under.
- Please shower before and after using the sauna or the steam bath
- Please remove all jewelry before entering.
- It is recommended to spend no more than 10 consecutive minutes in the sauna and 15-20 in the steam bath. Cool down after use and reenter if so inclined. Use of these cabins should never exceed 30 minutes total.
- It is advised to drink plenty of water during and after your session.
  Should you feel faint or unwell, please call for assistance by pressing the

















Salle de relaxation









