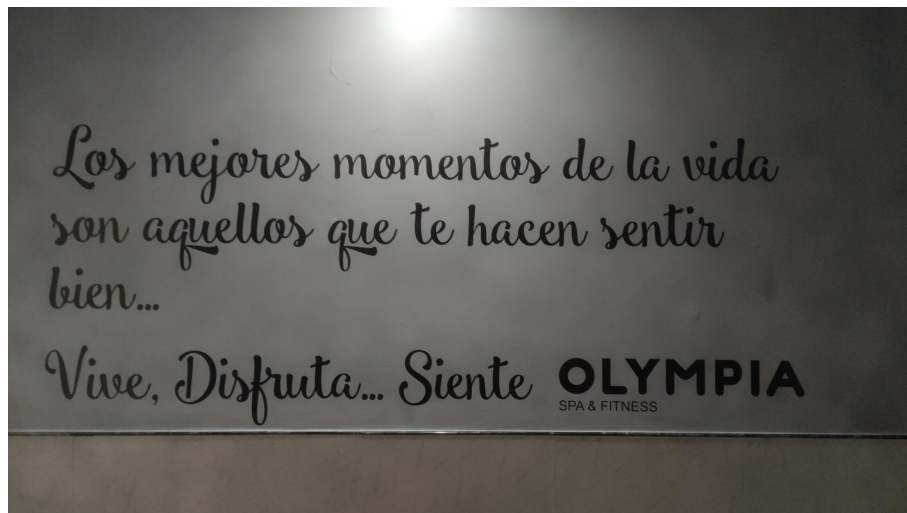


NOS VAMOS DE SPA - 26 enero 2023

Experiencia sensorial individual y grupal para dinamizar e integrar los contenidos de Hidrocinesia.



tiempo aproximado 90 min.)

(Approximately 90 min.)

OLYMPIA
SPA & FITNESS

1

DUCHA EXTERIOR: imprescindible antes de entrar en las piscinas (no utilizar jabones).
OUTDOOR SHOWER: essential before entering the pools. (Please, do not use soaps).

2

PISCINA DE CHORROS: temperatura 34°; Hacer un recorrido circular para pasar por todos los chorros y terminar en el centro del volcán de burbujas. (20min).

Propiedades: activa la circulación y relajan las contracturas.

JET POOL: temperature 34°. Circular tour to get access to all the jets and finish in the center of volcano bubbles (20 min.).
Properties: activates blood circulation and relax the contractures.

3

PISCINA DE AGUA FRÍA: temperatura 10°; se suele entrar y salir para que se produzcan los contrastes.
Propiedades: activa la circulación y tonifica.

COLD POOL: temperature 10°. You can go in and out to make temperature contrasts.
Properties: activates blood circulation and tone.

4

PISCINA DE CAMAS DE HIDROMASAJE: temperatura 34°. Tumbarse durante unos 10 min.
Propiedades: activa ligeramente la circulación sanguínea y linfática.

WHIRLPOOL: temperature 34°. Lie down for 10 minutes.
Properties: activates blood circulation and lymphatic.

5

PISCINA DE AGUA FRÍA: temperatura 10°; se suele entrar y salir para que se produzcan los contrastes.
Propiedades: activa la circulación y tonifica.

COLD POOL: temperature 10°. You can go in and out to make temperature contrasts.
Properties: activates blood circulation and tone.

6

JACUZZI: temperatura 38°; sentarse durante 15min, haciendo contrastes con la piscina de agua fría cada 3 min.
Propiedades: relaja todo el cuerpo.

JACUZZI: temperature 38°. Sit down about 15 min., contrasts with the cold water pool every 3 min.
Properties: relax the body.

7

PISCINA DE AGUA FRÍA: temperatura 10°; se suele entrar y salir para que se produzcan los contrastes.
Propiedades: activa la circulación y tonifica.

COLD POOL: temperature 10°. You can go in and out to make temperature contrasts.
Properties: activates blood circulation and tone.

8

PEDILUVIO: camino de cantos rodados acompañado de chorros de agua fría y caliente. Dar dos vueltas muy despacio y descalzos (pulsar botón para activar agua).
Propiedades: activa la circulación.

FOOTBATH: river Stone Path with water jets. Do it twice barefoot. (press the button to activate the water)
Properties: activates blood circulation.

9

PEELING CORPORAL: disponemos de una piqueta de peeling para poner por el cuerpo y masajear.
Ducharse en ducha exterior después de la aplicación para la retirada del mismo.
Propiedades: elimina células muertas de la piel y la regenera.

BODY PEELING: pool with peeling to spread in the body. Take a shower after to take it off.
Properties: eliminates skin dead cells.

10

TERMA: temperatura 50°, con un 60% de humedad aproximado.
Recomendaciones: entrar dos veces por un tiempo no superior a 5 min. y hacer contraste con ducha exterior de agua fría.
Propiedades: favorece la eliminación de toxinas por sudoración y consigue una relajación muscular.

THERMA: temperature 50° with 60% humidity. **Recommendations:** enter twice for a maximum time of 5 min., and contrast with cold shower. **Properties:** improves the excretions of toxins by sweating and achieves muscle relaxation.

11

BAÑO TURCO: temperatura 50°, con un 99% de humedad.
Recomendaciones: entrar dos veces por un tiempo no superior a 5 min. y hacer contraste con ducha exterior de agua fría.
Propiedades: relaja la musculatura y despeja las vías respiratorias.

TURKISH BATH: temperature 50° with 99% humidity. **Recommendations:** enter twice for a maximum time of 5 min., and contrast with cold shower. **Properties:** muscle relax, and clean respiratory tracts.

12

DUCHA ESCOCESA: ducha de chorros fríos y calientes que se van alternando en sentido ascendente. (pulsar botón)
Propiedades: activa la circulación.

SCOTTISH SHOWER: shower of hot and cold jets that alternate in ascending direction. (press the button)
Properties: activates blood circulation

13

DUCHA DE ACEITES: ducha bitérmica con emulsión de aceites de esencias.
Recomendación: es el último paso del circuito spa y se aconseja no ducharse ni utilizar jabones después de esta ducha.
Propiedades: hidrata la piel a la vez que aromatiza todos tus sentidos.

ESSENTIAL OILS: two-thermal shower with essence oil emulsion.
Recommendations: don't take your shower after this shower.
Properties: hydrates the skin and aromatize your senses.