

## 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.