

## Parcours balnéo-ludique

### Les étapes que nous vous conseillons:

- Deux jets massants pour masser vos pieds et vos jambes.
- La banquette bouillonnante permet de vous détendre de manière complète, allongé ou assis, face aux montagnes.
- L'alcôve immersive est composée de 4 jets pour vos cuisses et fessiers. Les jets proposés sont de différentes hauteurs et orientations afin de cibler un maximum de zones.
- Enfin la pression du col de cygne masse votre cou, vos épaules et votre dos.

### PARCOURS BALNEO-LUDIQUE

Le centre aquatique de Sallanches vous propose de vous guider à travers le parcours balnéo-ludique du Mont Blanc.

1



2 jets massants pour vos pieds et vos jambes

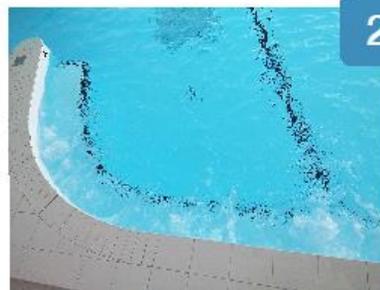
8 étapes vous sont proposées



CENTRE AQUATIQUE  
SALLANCHES MONT-BLANC

Relaxez, relâchez, appréciez !

2



La banquette bouillonnante pour vous détendre face aux montagnes

3



L'alcôve immersive est composée de 4 jets pour vos cuisses et fessiers

4



Le col de cygne cible le cou, les épaules et le dos

Centre Aquatique Sallanches Mont-Blanc

82, rue Charly Mottet 74700 Sallanches

04 50 58 12 32

[centre.aquatique@sallanches.fr](mailto:centre.aquatique@sallanches.fr) - [www.sallanches.fr](http://www.sallanches.fr)

## Espace bien-être (+ 16 ans)

Le déroulement :

### 1/ HAMMAM

Débutez le parcours par un **hammam** afin de nettoyer les pores de la peau en profondeur en éliminant ainsi les toxines et les bactéries. Sa vapeur dégagera efficacement les sinus.

Temps maximum préconisé dans le hammam : **15 minutes**.

### 2/ DOUCHE FROIDE

Optez ensuite pour une **douche froide** qui permettra de tonifier les tissus et de resserrer les pores de la peau.

### 3/ SAUNA

Le sauna stimulera votre circulation sanguine et contribuera au bon fonctionnement de votre système cardiovasculaire. Anti-stress naturel via l'endorphine dégagé par le corps grâce à sa chaleur. Bon aussi pour les rhumatismes et les douleurs articulaires.

Temps maximum préconisé dans le sauna : **15 minutes**.

### 4/ DOUCHE FROIDE

Une nouvelle **douche froide** est conseillée à la sortie du sauna.



Les cycles chaud/froid auront aussi un rôle anti-cellulite, ils boostent la circulation sanguine et stimulent donc la santé en général.



### Nos conseils

Pensez à vous hydrater régulièrement.

Merci de respecter le silence et un comportement adapté à cet espace de détente.

Verser délicatement une louche d'eau maximum sur les pierres, toutes les 15 minutes.

L'usage d'une serviette individuelle est obligatoire.

### Contre-indications :

Personnes enceintes, psoriasis, hypertension artérielle, maladies cardiaques, fièvre.

Personnes sous l'emprise d'alcool.

Personnes âgées de moins de 16 ans.

Centre Aquatique Sallanches Mont-Blanc

82, rue Charly Mottet 74700 Sallanches

04 50 58 12 32

[centre.aquatique@sallanches.fr](mailto:centre.aquatique@sallanches.fr) - [www.sallanches.fr](http://www.sallanches.fr)