

RECOMENDACIÓN CIRCUITO SPA

- *Ducharse bien antes de comenzar el circuito con agua templada.*
- *Dar dos vueltas al pediluvio, a paso lento y pulsando sobre los chorros de agua fría.*
- *Baño en la mini-piscina spa con agua templada y con masaje de agua y aire, durante doce minutos.*
- *Ducha templada tropical en la ducha roja, durante tres minutos.*
- *Sauna durante un máximo de 15 minutos.*
- *Ducha fría en la ducha amarilla, durante dos minutos.*
- *Masaje de chorros de agua templada en las piernas, durante tres minutos.*
- *Descanso en zona de relax tomando zumo o una bebida isotónica a pequeños tragos, durante 15 minutos.*

Fin del circuito, con una duración aproximada de 60 minutos: se puede hacer un segundo circuito rebajando el tiempo de estancia en la sauna a cinco minutos.