

Почитувани гости,

**Внимателно прочитајте ги правилата за користење на услугите на СИРИУС СПА центарот пред да ги користите нашите содржини.**

**На тој начин ја осигуруваме Вашата безбедност која е приоритет за нас.**

- Не е дозволено внесување на храна и пијалоци. За конзумирање храна и пијалоци достапни ви се услугите на барот.
- Со дневната карта од рецепција добивате бањарка, папучи и клуч од шкафче. Ве молиме, на заминување истите да ги вратите на рецепцијата.
- Бањарките и папучите се на Ваша одговорност. Дополнителен пешкир, папучи и бањарки се наплаќаат екстра.
- Користењето на костими за капење е задолжително.
- Задолжително туширање пред користење на било кои спа содржини.
- Ве молиме бидете дискретни и тивки.
- Не е дозволено скокање во базенот.
- Забрането пушење во просториите на СПА центарот.
- Ве молиме не качувајте се наводенети во барот од спа центарот. Прво исушете се.
- Користењето на фитнес центарот е дозволено само со соодветна спортска опрема.
- Деца до 16 години може да влезат во СПА центарот само во придружба на возрасен.
- Секое неправилно користење на сауните и бањите е на ваша лична одговорност.

**Препорачан редослед на користење на СПА СОДРЖИНИТЕ:**

|         |              |                         |                 |                    |                  |                  |
|---------|--------------|-------------------------|-----------------|--------------------|------------------|------------------|
| • БАЗЕН | • ЦАКУЗ<br>И | • ИНФРАЦРВЕН<br>А САУНА | • ПАРНА<br>БАЊА | • ФИНСК<br>А САУНА | • СОЛЕНА<br>БАЊА | • ТУРСКА<br>БАЊА |
|---------|--------------|-------------------------|-----------------|--------------------|------------------|------------------|

**САУНИ**

- Истуширајте се пред да влезете.
- Пијте многу вода.
- Дишете на уста, издишувајте на нос.

Финска сауна

Како за почеток не задржувајте се повеќе од 5 минути. Потоа постепено можете да го зголемите времето откако вашето тело ќе се прилагоди на температурата.

Инфрацрвена сауна не го затоплува воздухот, туку емитува инфрацрвени зраци кои директно ги затоплуваат коските. Не задржувајте се повеќе од 20 минути.

**ПАРНА И ТУРСКА БАЊА**

- Истуширајте се пред да влезете.
- Пијте многу вода.
- Како за почеток не задржувајте се повеќе од 15 минути.
- Дишете на нос, издишувајте на уста.

**МАСАЖА**

- Ве молиме истуширајте се пред масажа.
- Секогаш носете долна облека.

**ВИ БЛАГОДАРИМЕ**