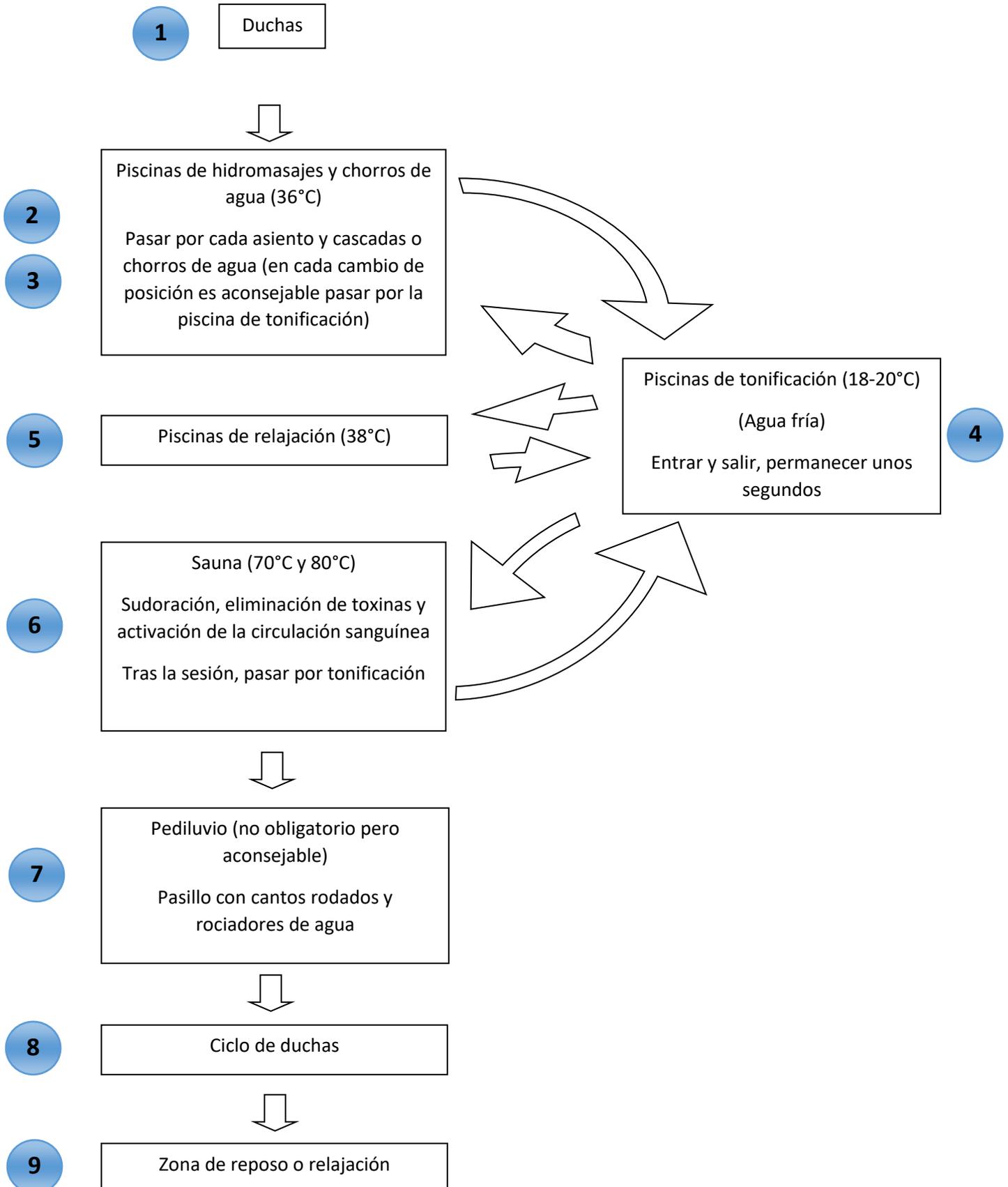


Recorridos ideales en SPA (Fuente: CMD Sport)

Asociación Española de Wellness Spa



* Cada zona del circuito está numerada y corresponde a la numeración recogida en el Plano

Según la Asociación Española de Wellness SPA, este sería el recorrido ideal que debería realizarse en un *spa*:

- Entramos y nos dirigimos a las duchas.
- Después de pasar por las duchas, nos dirigimos a la piscina de hidromasajes o yacusi y a la piscina de chorros y cascadas. Es aconsejable que después de pasar por cada uno de los aparatos de los que dispone, nos sumerjamos brevemente en la cuba de agua fría, marcada con el número 4.
- Después de sumergirnos en la cuba de agua fría nos dirigimos a la piscina de relajación, donde podremos nadar libremente y relajarnos.
- Al salir de la piscina de relajación debemos pasar nuevamente por la ducha y entrar en las saunas; al salir de las saunas se pasa nuevamente por las duchas de agua fría.
- Después nos dirigimos al pediluvio, una zona con piedras rodadas y rociadores.
- Al acabar el recorrido por el pediluvio nos dirigimos al circuito de duchas de aromaterapia; distintas duchas con distintos aromas.
- Por últimos debemos descansar unos minutos en la zona destinada a tal efecto: las tumbonas, enfrente del muro cortina.