

Hedendaags leven we aan een hoog tempo en hebben echt wel nood aan een moment van rust en herbronning. Vandaar dat we een beetje extra verwennerij heel goed gebruiken.

Eén van de fijnste methoden om je weer snel en goed in je vel te voelen, is een ontspannend saunabad met infrarood technologie. In de infrarood beurt is kleurentherapie inbegrepen, welke de harmonie en het evenwicht tussen lichaam en geest alleen maar kan bevorderen.

Ideaal om te ontspannen, te genieten, calorieën te verbranden en cellulitis te verminderen

- Je krijgt een betere bloedsomloop
- 1 infraroodbeurt = 15 min. intensief sporten ! Jouw conditie blijft op peil
- Je vergroot je immuniteit
- Kan helpen bij spier- en gewrichtspijnen (Fybromyalgie), reuma, artrose
- Geeft verlichting bij hoofdpijn, stress en tal van chronische aandoeningen (CVS, diabetes,...)
- Goed voor mensen die problemen hebben met de luchtwegen
- Kan huidproblemen verhelpen
- Voor alle leeftijden

Verschillen met de klassieke sauna

Infrarood sauna : Health Mate®	Klassieke sauna
Temperatuur speelt geen rol, straling is belangrijk. (gemiddelde warmte: 55°C)	Hoge temperatuur 90°C à 95°C (belastend voor het hart)
Meer transpiratie door de dieptestraling	Oppervlakkig zweten
Je mag er elke dag in, (max. 1 uur)	Je mag er 1 x per week in
Zweet bestaat uit 80% water en 20% afvalstoffen	Zweet bestaat uit 97% water en 3% afvalstoffen

Tarieven	Niet-lid	Ledentarief (*)	per extra persoon
1 sessie	€ 17,-	€ 15,-	€ 10,-
10+1 sessies	€ 170,-	€ 150,-	€ 10,-

1 sessie = max. 1u15
infraroodsauna 45 min. + 30 min. omkleden en onthaasten

In deze prijs is begrepen :
- het gebruik van de douche
- 1 L drinkwater per persoon

(*) beschikt over een geldig abonnement (Milon of groepslessen). Korting niet geldig op beurtenkaarten.

Het gebruik van 2 badhanddoeken + 2 kleine handdoeken is verplicht.

Gebruik van eigen badlinnen is toegelaten. U kan echter steeds een set badhanddoeken bij ons huren aan volgende prijzen :

Huur set handdoeken (2 grote + 2 kleine handdoeken)	€ 5,-
---	-------

Opmerking: raadpleeg steeds je huisarts als je om medische redenen een infrarood behandeling wil ondergaan.

TOPFORM - Europalaan 97 - 8560 GULLEGEM
056/42 19 25 - 0473/85 50 50 (Elsje)
info@topform-gullegem.be www.topform-gullegem.be

