

# Kryta Pływalnia w Suchej Beskidzkiej

24.11.2021 12:54

## Treść

Miło nam poinformować, że w naszej pływalni została otwarta Strefa Saun z trzema nowymi saunami. Znajdą w niej Państwo sauny o różnej charakterystyce tj. saunę fińską (suchą), saunę rzymską (parową) oraz saunę infrared (na podczerwień). Informacje ogólne oraz zdjęcia znajdą Państwo na naszej stronie w menu "Sauna": [link](#)



Sauna fińska (sucha) charakteryzuje się temperaturą około 80 do 120 stopni Celsjusza, powietrze natomiast jest bardzo suche – jego wilgotność to mniej więcej 10%-15%. Instrukcje korzystania z sauny oraz wskazania i przeciwwskazania znajdą Państwo na naszej stronie w menu "Sauna": [link](#)

Sauna rzymska (parowa) charakteryzuje się mniejszą temperaturą około 40 do 55 stopni, natomiast wilgotność sięga nawet 100%. Instrukcje korzystania z sauny oraz wskazania i przeciwwskazania znajdą Państwo na naszej stronie w menu "Sauna": [link](#)

Sauna infrared (na podczerwień) charakteryzuje się brakiem pary i niską

temperaturą powietrza do 60°C, gdzie zamiast tradycyjnych pieców wykorzystywane są kwarcowe, ceramiczne lub węglowe promienniki podczerwieni. Instrukcje korzystania z sauny oraz wskazania i przeciwwskazania znajdą Państwo na naszej stronie w menu "Sauna": [link](#)

Godziny otwarcia strefy saun: dla klientów indywidualnych od poniedziałku do piątku w godzinach od 16:00 do 20:50, w soboty, niedziele i święta w godzinach od 16:00 do 20:50. Istnieje możliwość wynajęcia strefy saun dla grup maksymalnie do 15 osób i w godzinach od 8:00 do 16:00. Koszt wynajęcia strefy saun na 60 minut znajdą Państwo w naszym cenniku: [link](#)

Przed skorzystaniem ze Strefy Saun bardzo prosimy o zapoznanie się z Regulaminem Strefy Saun oraz z instrukcjami i przeciwwskazaniami poszczególnych saun.

Regulamin Strefy Saun: [link](#)

Instrukcje i przeciwwskazania sauna fińska (sucha): [link](#)

Instrukcje i przeciwwskazania sauna rzymska (parowa): [link](#)

Instrukcje i przeciwwskazania sauna infrared (na podczerwień): [link](#)

## Serdecznie zapraszamy!