

# SAUNA

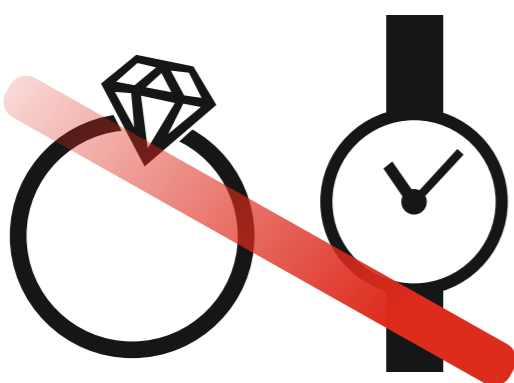
## Instrukcja korzystania



### PRZYGOTOWANIE

poczujesz dyskomfort  
opuść saunę!

1.



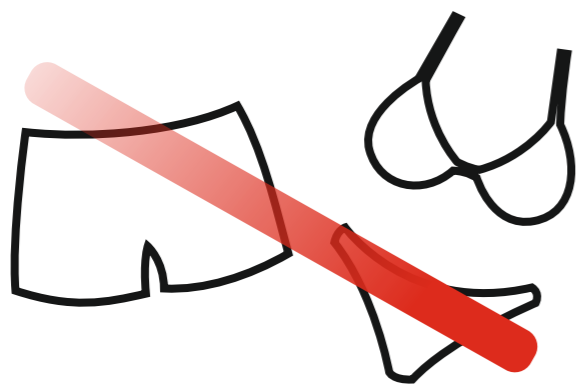
zdejmij biżuterię

2.



weź prysznic

3.



zdejmij ubrania

4.



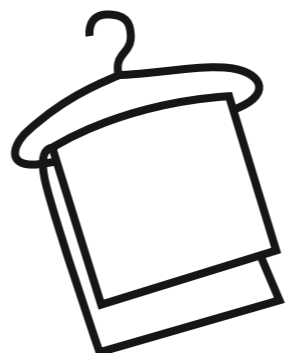
zdejmij buty

### NAGRZEWANIE

czas około  
10 - 15 min



1.



usiądź na ręczniku

2.



zachowaj ciszę

3.



nie bierz jedzenia

4.



poczujesz się źle  
**OPUŚĆ SAUNĘ!**

### CHŁODZENIE I ODPOCZYNEK

czas około  
10 min



1.



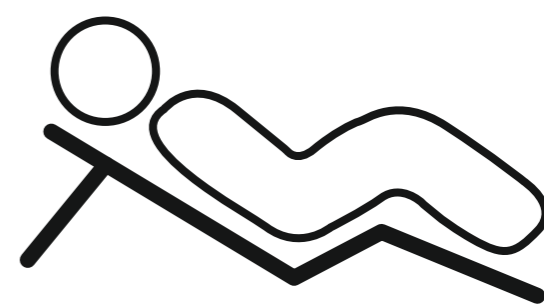
weź prysznic

2.



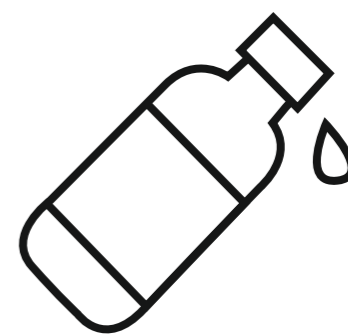
ochłódź się

3.



odpocznij

4.



nawodnij się

## PLAŻOWY ZAKĄTEK

... poznaj to wyjątkowe miejsce