



ATENÇÃO NÃO UTILIZE A SAUNA E BANHO TURCO

Se sofre de problemas cardíacos ou circulatórios.

Se consumiu bebidas alcoólicas, nas duas últimas 2 horas.

Se está a tomar anticoagulantes, anti-histamínicos, vasodilatadores, vasoconstritores, estimulantes, hipnóticos ou tranquilizantes.

Se fez alguma refeição nas últimas 2 horas.

Se estiver grávida.

Com acessórios de metal e relógios.

É obrigatório o uso de fato de banho ou toalha de banho.

Recomendado tomar duche antes e depois da utilização das cabines.

A utilização da sauna e banho turco está interdita a menores de 18 anos.

ATTENTION DO NOT USE THE SAUNA AND TURKISH BATH

If you have a cardiac or circulatory problems.

If you have consumed alcoholic drinks within two hours.

If you are taking anticoagulants, antihistamines, vasodilators, vasoconstrictors, stimulants, hypnotics, narcotics or tranquilizers.

If you have eaten within two hours.

If you are pregnant.

With metal jewelry and watches.

It is mandatory to use bathing suits or bath towel.

It is recommended to take a shower before and after using the cabins.

It is interdict to children under 18 years old.



REGRAS DE UTILIZAÇÃO DO JACUZZI

A má utilização deste equipamento é da total responsabilidade do utilizador

Obrigatório tomar duche antes de entrar no jacuzzi.

Obrigatório o uso de touca e fato de banho

Proibido saltar e mergulhar no jacuzzi.

Recomendamos que o tempo de permanência contínua não exceda os 10 minutos.

Não é aconselhável a utilização do jacuzzi por grávidas e pessoas que sofram de doenças cardiovasculares .

Não utilizar cremes, maquiagem, óleos ou adicionar outros produtos suscetíveis de alterar a qualidade da água.

Utilizar os comandos de funcionamento do jacuzzi de forma adequada ou com auxílio de um dos profissionais da Spa.

Interdito a menores de 18 anos.

Lotação máxima 4 pessoas .

Utilize o Jacuzzi com segurança .

RULES FOR THE USE OF THE JACUZZI

The use of the equipment is at one's risk.

It is mandatory to take a shower before using the jacuzzi.

It is mandatory to use swimming caps and appropriate swim clothes.

It is forbidden to jump and to dive in the jacuzzi.

We recommend not to exceed a continuously use of 10 minutes.

The use of the jacuzzi is not recommend for pregnant ladies and people with hearts conditions.

It is prohibited to use sun creams, body lotion, makeup, oils or add other product that may change the quality of the water.

The control of functions of the Jacuzzi must be used properly and with the advice of the Spa.

The use of the jacuzzi is forbidden to people under 18 years old.

The maximum capacity 4 people.

Use the jacuzzi carefully and safely.



REGRAS DE UTILIZAÇÃO DA PISCINA

Obrigatório tomar duche antes de entrar na piscina.

Obrigatório o uso de touca e fato de banho ou biquíni.

É estritamente proibido saltar, mergulhar e correr à volta da piscina.

Não é permitida a utilização da piscina a menores de 16 anos sem a supervisão de um adulto.

São proibidos jogos ou atividades suscetíveis de causar perigo ou lesar a integridade física de pessoas ou bens.

Não é permitido o uso de telemóvel ou de outros aparelhos eletrónicos. Nomeadamente para captação de fotos, vídeo ou para reprodução de música. Por favor, respeite a privacidade e a tranquilidade dos outros utilizadores.

Mantenha as conversas num tom de voz contido.

Não utilize a Piscina se fez uma refeição ou consumiu bebidas alcoólicas nas últimas 2 horas.

Em caso de emergência por favor contactar a receção da Spa.

SWIMMING POOL RULES AND REGULATIONS

It is mandatory to have a shower before going into the pool.

You must wear a cap and a bathing suit or bikini.

It is strictly forbidden to jump, to dive and to run around the pool.

People under the age of 16 are not allowed to use the pool without the supervision of an adult.

Playing games or performing activities which can cause harm to people and assets are forbidden.

The use of mobile phones or other electronic devices is not allowed namely for taking photos, making videos or playing music. Please respect other users privacy and quiet.

Keep your conversation on a low tone of voice.

Please don't use the pool at least for 2 hours after a meal or after drinking alcohol.

In case of an emergency please contact someone at the Spa reception.



REGRAS DE UTILIZAÇÃO DO FITNESS

Não é permitida a entrada a menores de 18 anos.

A realização de qualquer exercício ou atividade é feita sob a responsabilidade exclusiva dos praticantes.

É proibido a utilização do fitness sem equipamento de treino apropriado ou descalço.

Não são permitidos fatos de banho nem roupões durante os exercícios.

É obrigatório o uso de uma toalha enquanto treina nos equipamentos.

Não nos responsabilizamos por danos físicos que possam ocorrer durante a atividade física praticada ou devido à má utilização dos equipamentos.

Agradecemos que utilize os equipamentos com segurança.

Por favor respeite o direito dos outros praticantes no ginásio limitando a utilização a 20 minutos por equipamento de treino cardiovascular e disponibilize os equipamentos de musculação enquanto descansa.

Não é aconselhável a utilização do ginásio por pessoas com problemas cardíacos e a grávidas sem supervisão técnica.

Em caso de emergência por favor contactar a receção do Spa.

FITNESS RULES AND REGULATIONS

People under the age of 18 are not allowed in the Spa.

Every activity or exercise is done under the exclusive responsibility of the users.

It is forbidden to use the fitness barefoot or without the appropriate equipment.

Bathing suits and robes are not allowed during exercises.

The use of a towel is mandatory while training on the sports apparatus.

The Spa cannot be held responsible for any physical harm occurred during an activity or due to the misuse of the sports apparatus.

Please use the sports apparatus carefully and safely.

Please respect the rights of other users in the gym by restricting to 20 minutes the use of each training apparatus and making available the muscle building apparatus while resting.

Using the gym is not advisable for people with heart issues or to pregnant ladies without a technical supervisor.

In case of an emergency please contact someone at the Spa reception.