

Ordningsregler för Infraröd Bastu

- Bastun bokas i receptionen, skriv in namn och tid i bokningen.
Telefon: 019-14 05 10
- Betala i receptionen innan påbörjad bastning.
- Vi lånar ut små handukar att sitta på. (Om du glömt handuk kan du låna en i receptionen mot en avgift på 20kr). Medtag egen handuk till duschen.
- Badkläder är att föredra.
- Drick minst ett glas vatten innan och efter bastubadet
- Bastuns maxtemperatur är 65 grader.

Infraröd bastu är bra för hälsan

Förbättrar blodcirkulationen.

Stärker hjärtverksamheten.

Lindrar smärtor i muskler och leder.

Ökar immunförsvaret.

Ger fräschare hud.

Avslappnande.

Restriktioner

Mycket högt elakartat blodtryck.

Kraftiga hjärtproblem.

Knä och höftproteser eller liknande av metall.

Pacemaker.

Vid medicinering rådfråga din läkare först.

Priser:

20 min 70kr

30 min 80kr

40 min 90kr

60 min 100kr

