



Sportoase,  
meer  
dan sport  
alleen!



## HET HAMMAM RITUEEL

### Wat is de hammam?

Een hammam is een plek waar mensen zich kunnen wassen en de huid uitgebreid kunnen verzorgen. Onze is hammam uitgerust met een stoomcabine, een warme ruimte, individuele douches en lavabo's.

1. Neem een douche. (niet afdrogen)
2. Smeer uw huid in met zwarte zeep. Dit is een natuurlijke olijfzeep die ervoor zorgt dat de dode huidcellen los komen.
3. Neem plaats in de stoomcabine voor +/- 15min. Niet in het gezicht smeren en niet in de ogen wrijven, zeep prikt in de ogen.
4. Neem een douche, spoel de zwarte zeep goed af en koel +/- 5min af.
5. Exfolieer de huid met een scrubhandschoen of scrubzout.
6. Neem een douche en was uw haren.
7. Nadat de huid geëxfolieerd is kan je een pakking aanbrengen om de huid goed te voeden.  
Dit is ook het ideale moment om een haar -en gezichtsmasker aan te brengen. +/- 20min
8. Neem een douche en koel +/- 5min af.
9. Nu de huid goed verzorgd is gaan we afsluiten met een bodylotion, dagcrème en haarserum.

Productjes te koop ter plaatse (mag je ook zelf meebrengen) :  
zwarte zeep, scrubhandschoen en ghassoulpakking



Sportoase,  
meer  
dan sport  
alleen!



## HET BADENHUIS

### Wat is het badenhuis?

Het badenhuis is een complex met verschillende baden, indien je nood hebt aan ontspanning is dit de ideale oplossing. Ons badenhuis is uitgerust met een zwembad, 5 baden, een stoombad, een relaxruimte, een terras en individuele douches.

### DE BADEN

- **Zwembad:** Een zwembad van 10m op 3,20m waar je korte baantjes kan zwemmen of kan ontspannen. +/- 28°C.
- **Jacuzzi:** Een jacuzzi of bubbelbad is een verwarmd zitbad. Er wordt gebruik gemaakt van waterstralen en luchtballen om een ontspannend effect te creëren. +/- 33°C.
- **Kruidenbad 1:** Het kruidenbad is een bad met een aroma van rozen. Werkt harmoniserend, anti-bacterieel en opwekkend. +/- 31,5°C
- **Kruidenbad 2:** Het kruidenbad is een bad met een aroma van lavendel. Werkt weldadig en rustgevend. 31,5°C.
- **Japans vuurbad:** Het vuurbad is een verwarmd bad van +/- 42°C. Totale ontspanning van geest, lichaam en spieren.
- **Dompelbad:** Het dompelbad is een koud bad van +/- 26°C. Zorgt voor een totale afkoeling van het lichaam.
- **Stoombad:** Een stoombad is een warme ruimte met een hoge luchtvochtigheid van +/- 95%.

Maakt verstopte luchtwegen los, stimuleert de bloedsomloop en werkt reinigend en verzachtend op de huid. Temperatuur tot 50°C.