

Guide Pratique : Votre visite à la Balnéo de Gruissan

Checklist : Dans votre sac de bain

- Maillot de bain propre (slip ou boxer obligatoire pour les hommes, short de bain interdit)
- Serviette de bain ou drap de bain
- Peignoir (fortement recommandé pour circuler entre les bassins)
- Tongs ou sandales de piscine propres (obligatoires pour circuler dans les espaces)
- Bouteille d'eau réutilisable pour rester hydraté
- Produits de douche (gel douche/shampooing) pour la douche obligatoire avant l'accès aux bassins
- Sac étanche pour ranger vos affaires mouillées après la séance

Règles d'or et hygiène

- Douche savonnée obligatoire avant d'entrer dans les bassins
- Passage obligatoire dans le pédiluve
- Cheveux longs attachés pour des raisons d'hygiène
- Respect du calme dans les zones de détente
- Interdiction de fumer ou de manger dans l'enceinte de l'espace balnéo

Conseils pour une expérience optimale

- Hydratez-vous régulièrement avant, pendant et après votre séance
- Ne dépassez pas 10 à 15 minutes par session dans le sauna ou le hammam
- Prenez une douche fraîche après chaque séance de chaleur pour refermer les pores
- Écoutez votre corps : sortez immédiatement si vous ressentez une fatigue ou des vertiges
- Prévoyez un temps de repos de 15 minutes entre chaque activité

Astuces pour éviter l'affluence

- Privilégiez les créneaux en semaine, idéalement le mardi ou le jeudi
- Arrivez dès l'ouverture le matin pour profiter des bassins au calme
- Évitez les week-ends et les jours de pluie où la fréquentation est maximale
- Consultez le site officiel ou les réseaux sociaux pour connaître les horaires de forte affluence
- Privilégiez les créneaux de fin de journée (après 18h) pour une ambiance plus apaisée