

Les bienfaits du sauna

Les bienfaits du sauna sont multiples. En se retrouvant à une température de près de 80 °c, la peau se met à transpirer considérablement, les pores se dilatent et le corps secrète donc des endorphines qui aident à la relaxation et permettent de combattre le stress.

Après une séance de sport, il est vivement recommandé de se rendre au sauna. En effet, la vapeur permet de favoriser la détente musculaire et d'éviter les courbatures. De plus, le sauna améliore la circulation sanguine et élimine les déchets et toxines produits lorsqu'on sollicite les muscles.

Accessible sur demande à toutes les adhérentes du Club Citi'Zen.