

CIRCUITO EXPRESS

Duración aproximada: 30 minutos

Este tipo de circuito, de menor duración, está indicado para eliminar la sobrecarga de nuestro sistema nervioso y activar la circulación, acelerando la eliminación de toxinas y aumentando la oxigenación del músculo.



20 Ducha Regulación Térmica
Agua Templada



8 Geiser
5 minutos



18 Sauna Finlandesa
8 minutos



5 Tumbonas de Masaje
2 ciclos - 4 minutos



11 Pileta de Agua Fría



10 Jacuzzi Caliente
5 minutos



7 Chorros de Cuello de Cisne
1 ciclo - 2 minutos



13 Tumbonas Térmicas
4 minutos