

# CIRCUITO POST-DEPORTIVO

Duración aproximada: 1 hora

Este tipo de circuito está recomendado activar la circulación de los fluidos, acelerando la eliminación de residuos, toxinas y otros materiales de desecho, así como aumentando la oxigenación del músculo.



20 Ducha Regulación Térmica  
Agua Templada



16 Terma Romana  
5 minutos



9 Jacuzzi Circular  
5 minutos



20 Ducha Regulación Térmica  
Agua Fría



7 Chorros de Cuello de Cisne  
1 ciclo - 2 minutos



18 17 Sauna Finlandesa o  
Baño de Vapor o Turco  
5 minutos



8 Geiser  
5 minutos



15 Fuente de Hielo



6 Bloque Tren Inferior  
6 minutos



13 Tumbonas Térmicas  
5 minutos



7 Chorros de Cuello de Cisne  
1 ciclo - 2 minutos



12 Pasillos de Contraste  
2 vueltas - 2 minutos



5 Tumbonas de Masaje  
2 ciclos - 4 minutos



10 Jacuzzi Caliente  
5 minutos



11 Pileta de Agua Fría



2 3 Ducha Nebulizada o  
Ducha Ciclónica (esencias)