

Продолжительность и особенность процедуры Криосауна:

— 2-3 минуты при температуре -160С. Время и температура устанавливаются индивидуально нашим специалистом. После процедуры вам выдадут плед для ускорения восстановления температуры тела, улучшения циркуляции крови и ускорения обмена веществ.

Криосауну можно посещать каждый день. Рекомендовано по крайней мере раз в году проходить десятидневный курс для укрепления иммунитета.

Для посещения криосауны нет ограничений в возрасте. Как дети, так и пожилые люди могут ходить в криосауну. Минимальное время посещения для детей от 4х лет - 1.30 минуты, и температура - 140С.

Криосауна способствует похудению и уменьшению объемов.