

- [Przejdź do menu](#)
- [Przejdź do treści](#)
- [Przejdź do wyszukiwarki](#)
- [Mapa strony](#)

[Przejdź do początku strony](#)

[Strona główna](#)

- [o H<sub>2</sub>Ostrógmenu](#)
- [cennik](#)
- [galeria](#)
- [promocje](#)
- [oferta](#)
- [kontakt](#)

[BiP Racibórz wersja kontrastowa](#)

- [zmniejsz rozmiar tekstu](#)
- [ustaw domyślny rozmiar tekstu](#)
- [zwiększ rozmiar tekstu](#)
- [ČESKY](#)

wyszukaj w serwisie  [szukaj](#)

## Oferta

- [Strefa zabawy](#)
- [Strefa relaksu](#)
  - [Jacuzzi](#)
  - [Sauny](#)
  - [Grota śnieżna](#)
- [Dodatkowe atrakcje](#)

## Na skróty/Ważne linki

- [Strefa relaksu](#)
- [Strefa zabawy](#)
- [Cennik](#)

## Newsletter

Jeśli chcesz otrzymywać aktualne informacje z witryny, dodaj swój adres e-mail

Twój e-mail

[Strona główna](#) / [Oferta](#) / [Strefa relaksu](#) / [Sauny](#)

## Sauny

## Sauna Fińska



- Sauna ta jest inaczej zwana suchą.
- Sauna oczyszcza ciało i relaksuje.
- Kapiel w saunie powinna trwać ok. 10 minut, a czynność tą najlepiej powtórzyć ok. 4 razy.
- Temperatura w tym specyficznym pomieszczeniu osiąga temperaturę 100 - 110° celsjusza.

## Sauna Parowa

- Sauna parowa nazywana bywa również łaźnią rzymską.
- Panuje w niej temperatura 40-45° Celsjusza i bardzo duża wilgotność.

[drukuj](#) [zapisz jako pdf](#)

- 32 415 48 09
- 32 415 37 17
- [Mail](#)
- [Facebook](#)

Ośrodek Sportu i Rekreacji

ul. Zamkowa 4, 47-400 Racibórz Godziny otwarcia: pon.-piątek: 6.00 - 22.00

sobota-niedziela: 10.00 - 22.00

- [O h<sub>2</sub>o](#)
- [cennik](#)
- [galeria](#)
- [promocje](#)
- [oferta](#)
- [kontakt](#)
- [mapa witryny](#)

Projektowanie stron: [IntraCOM.pl](#)