

SPA & *mer*

ÉDITION 2026



HOTEL THALASSO & SPA


ALLIANCE

• PORNIC •

BY FORSTYLE HOTELS COLLECTION

Sommaire

- 3 ÉDITO
- 4 ESPACE FORME
- 6 JOURNÉES & RITUELS
- 10 SOINS À LA CARTE
- 16 SOINS BEAUTÉ VISAGE
- 17 SOINS BEAUTÉ CORPS
- 18 SOINS CAPITAL SANTÉ
- 20 NOS CAPS ET CARTES FORME & BIEN-ÊTRE
- 22 ENTRÉES ESPACE FORME
- 24 CARTES D'ABONNEMENT ESPACE FORME
- 25 INFORMATIONS PRATIQUES
- 26 IDÉES CADEAUX
- 27 COSMÉTIQUES « FORSTYLE »



ÉDITO

Un voyage sensoriel au cœur des bienfaits de la mer

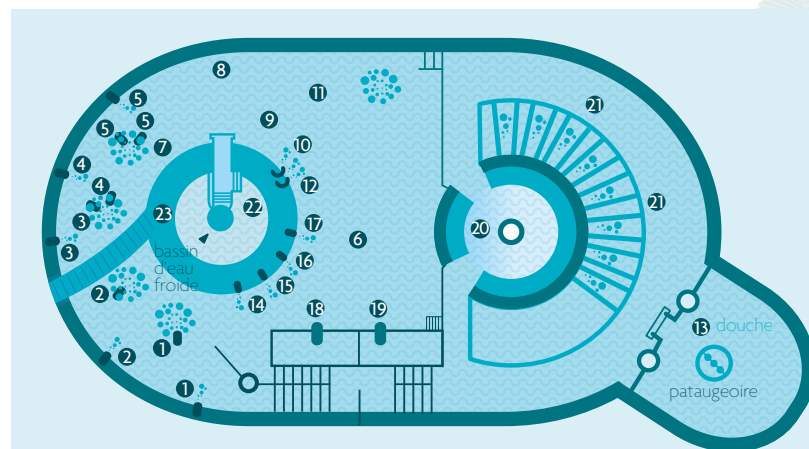
« Pourquoi l'eau de mer produit-elle un effet si bénéfique sur notre organisme et sur notre moral ? Sans doute parce qu'elle a vu naître la vie sur terre, il y a plus de trois milliards d'années... Selon la façon dont on canalise leur énergie, les éléments présents dans l'océan ont la faculté de nous vivifier, de nous éveiller ou de nous apaiser. C'est le savoir-faire de la thalassothérapie, que nos équipes mettent à votre service depuis désormais 35 ans. Un émerveillement des sens dont vous ressentirez tous les bienfaits à l'issue d'une journée seulement ! Pour cela, nous avons créé des univers de soins répondant à vos besoins et à vos envies, mais vous pouvez aussi les sélectionner à la carte, pour composer un séjour unique... et toujours inoubliable. »

Julie LEMARIÉ

Directrice Alliance Pornic



L'ESPACE *forme*



Jet Stream : massage tonique du dos, du ventre, des cuisses ① à ⑤. **Geyser** : massage des membres inférieurs ou massage de la plante des pieds ⑥ à ⑪. **Col de Cygne** : massage en immersion, du cou et des trapèzes ⑫. **Douches verticales** : jets en cascade ⑬. **Jets individuels à commande** : massage doux des dorsaux, des fessiers, des cuisses, des trapèzes ⑭ à ⑲. **Jacuzzi** : massage en position assise ⑳. **Lit à bulles** : massage de relaxation en position ventrale ou dorsale ㉑. **Bassin d'eau froide** : effet tonifiant ㉒. **Passerelle** : permet de sortir du bassin d'eau de mer froide, sans retraverser les courants chauds ㉓.



LE HAMMAM À L'EUCALYPTUS

Issu de la tradition ottomane et des thermes romains, ce bain de vapeur humide procure une relaxation intense, décongestionne les bronches et favorise un sommeil réparateur. Au cœur de cet espace de 60 m², un jet d'eau froide permet de dynamiser la circulation sanguine et de se rafraîchir.

LE SAUNA

Pratiquée dans les pays nordiques depuis plus de 2 000 ans, la tradition du sauna – un bain de chaleur sèche de 70°C à 100°C, produite en arrosant des pierres de lave – chasse les toxines, active les défenses immunitaires et procure une sensation de détente absolue.

LE PARCOURS AQUATIQUE

Lits à bulles, douches en cascade et bains à turbulences... Baigné de lumière naturelle, un parcours aquatique de 350 m² délivre ses bienfaits par une eau de mer puisée à 200 m de l'établissement, continuellement renouvelée et chauffée à 33°C. Plus de 45 cours collectifs y sont proposés toute l'année (aquagym, aquazen, aqua Pilates, circuit training...).

› Voir tableau des activités page 23

LA PISCINE DE NATATION

À proximité du parcours aquatique, un second bassin d'eau de mer chauffée s'offre à la natation ou aux cours d'aquabike, aquapalm, aquafit...

POUR UN INSTANT, UNE JOURNÉE OU UNE SEMAINE... LAISSEZ L'EAU DE MER ÉVEILLER VOS SENS ET VOUS OUVRIR LA VOIE D'UN DÉLICIEUX BIEN-ÊTRE.



LA SALLE DE MUSCULATION

Cardiotraining, tapis de marche, vélo ou haltères : ici, place à l'effort... à votre rythme. La salle vous est ouverte en libre accès, où vous évoluez sur nos équipements selon un programme personnalisé – établi sous le contrôle de l'un de nos éducateurs sportifs.

› Voir tableau des activités page 23

LES ACTIVITÉS FITNESS

Objectif remise en forme, souplesse et tonus musculaire : nos cours de stretching, abdos ou fessiers se révèlent aussi bons pour le corps que pour le cœur... sans oublier le moral.

› Voir tableau des activités page 23

L'ESPACE RELAXATION

Face à l'océan, installez-vous sur le nuage d'air. Ce coussin ergonomique est conçu pour jouer en douceur sur vos sensations d'équilibre et pour vous transporter vers une détente inédite ! Une expérience anti-stress et multi-sensorielle...

À SAVOIR

Pour tout achat de journées, de rituels ou de soins d'un montant supérieur à 122€, l'accès à l'Espace Forme est inclus de 9h à 20h en semaine.

*hors jours fériés

LES JOURNÉES & rituels

L'espace et le temps n'ont plus de prise sur vous. L'océan et le plaisir sensoriel sont vos seuls horizons. Pour ouvrir votre esprit, apaiser votre corps et laisser libre cours à vos sensations, optez pour l'un de nos rituels issus de cultures et traditions millénaires ou accordez-vous une parenthèse alternant massages et soins marins.

Pour vous, rien que pour vous...

Le Head Spa est un rituel inspiré d'Asie, alliant massage du cuir chevelu, soins capillaires revitalisants et manœuvres de relaxation profonde. Une cascade d'eau glissant délicatement sur votre tête vous invite à une déconnexion totale. Ce soin est réalisé avec la gamme « Mon SHAMPOING », des produits naturels, enrichis en huiles végétales et essentielles, adaptés à tous les types de cheveux.

Soin Head Spa

Gommage corps

RITUELS DU MONDE

Un Rituel se compose d'un hammam ou d'un bain japonais puis d'un gommage, parfois associé à un enveloppement et s'achève sur un massage. Dénouement essentiel, un temps de plénitude autour d'une variation de thés ou d'infusions.

HEAD SPA RITUEL RELAXANT

Massage relaxant du décolleté et du cuir chevelu, suivi d'un gommage délicat réalisé avec de petites brosses en silicone. Shampoings personnalisés et massage du visage pour libérer les tensions. Application d'un masque capillaire et d'un masque visage, sous un dôme de vapeur pour favoriser la détente et l'efficacité des soins. Pendant la pose, profitez d'un massage apaisant des mains et des pieds. Le rituel se termine par un doux massage du corps, à l'avant ou l'arrière selon votre envie.

1h45 mn - 209 €

RITUEL MAYA* RELAXANT

Hamam. Gommage au choix dans notre sélection. Enveloppement au miel et beurre de karité. Massage Maya aux huiles chaudes.

2h - 235 €

RITUEL MAORI*
TONIQUE, REMINÉRALISANT
Hamam. Gommage au choix parmi notre sélection. Enveloppement velours à l'hibiscus. Massage Maori aux huiles chaudes.

2h - 235 €

RITUEL SENSORIEL
RELAXANT
Ce voyage sensoriel commence par un rituel des pieds (bain, gommage & masque) suivi d'un gommage sur l'ensemble du corps et d'un massage profond du dos. Ce rituel s'achève avec un soin du visage *Alliance Pornic* et un massage de l'avant du corps.

2h - 235 €

RITUEL MASSAÏ*
TONIQUE, NOURRISSANT
Hamam. Gommage au choix parmi notre sélection. Enveloppement coton. Massage Massaï réalisé avec huile chaude qui nourrit, assouplit et apaise la peau.

2h - 235 €

RITUEL POLYNÉSIENT*
TONIQUE
Hamam. Gommage au choix parmi notre sélection. Enveloppement au miel et beurre de karité. Massage Polynésien aux huiles chaudes.

2h - 235 €

RITUEL D'AMAZONIE
RELAXANT
Hamam. Gommage au choix dans notre sélection. Massage aux pierres chaudes du corps et du visage aux huiles chaudes.

2h - 235 €

RITUEL DE LA CÔTE DE JADE*
REMINÉRALISANT, RELAXANT
Hamam. Gommage à la poudre d'huîtres. Enveloppement à la confiture d'algues. Massage à l'huile suprême de salicornes.

2h - 235 €

RITUEL D'ORIENT*
RELAXANT, NOURRISSANT
Bain dans une baignoire «furo» en pin japonais. Gommage au gant de Kassa et savon noir, enveloppement au rhassoul, beurre de karité et fleur d'oranger. Ce rituel s'achève par un massage aux huiles chaudes.

2h30 - 270 €

Pour prolonger votre immersion sensitive, chacun des rituels offre un libre accès à l'Espace forme de 9h à 20h.



RITUEL LIBERTÉ*
RELAXANT ou TONIQUE
Bain dans une baignoire «furo» en pin japonais. Gommage corps au choix dans notre sélection. Enveloppement au choix, accompagné d'un massage du cuir chevelu. Ce rituel s'achève sur un massage de 50 mn à choisir entre les massages Massaï, Polynésien, Californien, Côte de Jade, Signature, Shiatsu ou Équilibre.

2h30 - 270 €

* Rituel seul ou à deux



Hamam

JOURNÉES DE SOINS

Une touche de sérénité, une caresse de beauté, un soupçon de vitalité...
Quelques heures pour offrir à son corps et son esprit, douceur, émotion et plaisir de la découverte de massages, soins marins, enveloppements...

JOURNÉES DE SOINS SANS DÉJEUNER

JOURNÉE THALASSO

- 3 soins Thalasso individuels :
Bain hydromassant aux algues - Application d'argile des Moutiers - Douche apaisante à affusion
 - 1 séance de gym piscine en collectif
- 145 €**

JOURNÉE ADO • 11-17 ans

- 1 soin du visage Bio actif purifiant
Estime & Sens (50 mn)
 - 1 bain hydromassant aux algues
 - 1 douche apaisante à affusion
- 139 €**

JOURNÉE MARINE

- 3 soins Thalasso individuels
Bain hydromassant aux algues - Séance de pressodynamie ou Stimulation veino-lymphatique - Douche apaisante à affusion
 - 1 séance de lit hydromassant ou de lit à vibrations Andumédic®
- 159 €**

JOURNÉE SÉRÉNITÉ

- 3 soins Thalasso individuels
Bain hydromassant aux algues - Application d'argile des Moutiers - Douche apaisante à affusion
 - 1 massage aux huiles chaudes (20 mn)
- 193 €**

JOURNÉE SENSORIELLE

- 1 bain hydromassant aux algues
 - 1 gommage corps aux 3 sels
 - 1 enveloppement à l'hibiscus
 - 1 massage sous affusion (20 mn)
- 203 €**

JOURNÉE BEAUTÉ, POUR ELLE OU LUI

- 1 bain hydromassant aux algues
 - 1 massage aux huiles chaudes (20 mn)
 - 1 soin Beauté Visage Signature *Alliance Phytomer* (50 mn) ou 1 soin Beauté Visage Souffle Marin Homme (50 mn)
- 215 €**

JOURNÉE LIBERTÉ

- 1 bain hydromassant aux algues
 - 1 enveloppement au choix (*coton, hibiscus, beurre de karité, algues, argile authentique*)
 - 1 massage de 50 mn au choix parmi nos massages exclusifs (*Massaï, Maya, Polynésien, Maori, au Joya, Signature...*)
- 220 €**

JOURNÉE PRÉNATALE

- 1 massage visage et cuir chevelu (20 mn)
 - 1 massage prénatal (50 mn)
- 185 €**

JOURNÉE JEUNE MAMAN

- 1 bain hydromassant aux algues
 - 1 séance de massage avec bébé ou 1 séance de bébé nageur
 - 1 massage aux huiles chaudes (20 mn)
 - Accès à l'Espace Forme inclus pour un accompagnant pendant la journée de soins
- Uniquement le mercredi*
- 184 €**

JOURNÉE BIEN-ÊTRE DU VENTRE

- 1 bain hydromassant aux algues
 - 1 douche apaisante à affusion
 - 1 séance de pressodynamie-abdominale
 - 1 massage Bien-être du Ventre (20 mn)
- 225 €**

Chacune de nos journées donne accès à l'Espace Forme de 9h à 20h, 7 jours/7.
Tarif préférentiel à l'Espace Forme pour un accompagnant (adulte & enfant à partir de 3 ans), à partir de 12h30 :

- *Semaine* : 37 €
- *Week-end, jours & ponts fériés* : 43 €



Bain hydromassant



JOURNÉES DE SOINS AVEC DÉJEUNER

DIMANCHE ÉVASION

- 1 bain hydromassant aux algues
 - 1 douche apaisante à affusion
 - 1 séance de lit hydromassant ou de lit à vibrations Andumédic®
 - 1 déjeuner Club* au bar La Terrasse
 - 1 pause gourmande au bar La Terrasse
- Uniquement le dimanche, accès à l'Espace Forme à partir de 11h30.**
- 170 €**

JOURNÉE DÉTENTE

- 3 soins Thalasso individuels
Bain hydromassant aux algues - Séance de pressodynamie ou Stimulation veino-lymphatique - Douche apaisante à affusion
 - 1 séance de lit hydromassant ou de lit à vibrations Andumédic®
 - 1 déjeuner Club* au bar La Terrasse
- 184 €**

JOURNÉE DOUCEUR

- 3 soins Thalasso individuels
Bain hydromassant aux algues - Application d'argile des Moutiers - Douche apaisante à affusion
 - 1 massage aux huiles chaudes (20 mn)
 - 1 déjeuner Club* au bar La Terrasse
- 217 €**

JOURNÉE ALLIANCE

- 1 bain hydromassant aux algues
 - 1 massage Californien aux huiles chaudes (50 mn)
 - 1 déjeuner Menu Express** au Restaurant La Source
- 189 €**

* Déjeuner Club : un plat, un dessert, boisson fraîche et boisson chaude.
** Menu Express : entrée/plat ou plat/dessert, hors boissons.
***Menu Tradition : entrée/plat/dessert, hors boissons.



Application d'argile des Moutiers

LEXIQUE SOINS THALASSO :

APPLICATION D'ARGILE DES MOUTIERS

Très riche en minéraux et en oligo-éléments, l'argile des Moutiers prélevée à 10 km de Pornic, est associée à des huiles essentielles pour une application localisée reminéralisante et relaxante.

BAIN HYDROMASSANT

Des bulles d'air et jets d'eau de mer chauffée massent votre corps pour une action décontractante, relaxante et revitalisante.

DOUCHE APAISANTE À AFFUSION

Douce pluie d'eau de mer chaude sur tout le corps, diffusée en multiples jets fins. Agit comme un massage sédatif et relaxant.

LIT HYDROMASSANT

Massage mécanique sur un matelas souple et chaud où deux jets d'eau sous pression mobilisent vos muscles et vos articulations.

LIT À VIBRATIONS ANDUMÉDIC

Le lit à vibrations Andumedic est un soin combinant vibrations mécaniques et infrarouge. Il permet une détente intense, une atténuation des douleurs et l'amélioration du sommeil.

PRESSODYNAMIE

La Pressodynamie est une technique de massage mécanique permettant la dynamisation des flux lymphatiques et veineux pour une relance naturelle et fonctionnelle du métabolisme.

STIMULATION VEINO-LYMPHATIQUE

Stimulation mécanique cardio-synchronisée des membres inférieurs et de l'abdomen qui permet au corps de rééquilibrer les fonctionnalités veineuses-lymphatiques.

SOINS à la carte

Un espace raffiné, un savoir-faire subtil qui révèle notre identité singulière...
Le plaisir sensoriel de textures onctueuses, de parfums gourmands,
apaisants, épicés ou floraux...
Soins, rituels ou massages pour favoriser le lâcher prise et l'éveil des sens...
La détente vous va si bien.



Massage de la Côte de Jade

MASSAGES VENUS D'AILLEURS

Le meilleur des pratiques ancestrales venues d'Asie, d'Océanie, d'Amérique du Nord. Techniques d'exception, harmonie profonde, sensations remarquables...

Les exclusifs : des soins «Made in Pornic», que vous ne vivrez pas ailleurs. Imaginés par nos équipes, exclusivement pour vous, et pratiqués avec des huiles Bio françaises.

ÉNERGÉTIQUE

SHIATSU DOS

Stimulation des points d'acupuncture situés le long des méridiens et pressions glissées sur l'arrière du corps. Ce soin décontractant procure calme et soulagement.

20 mn - 76 €

SHIATSU*

Pressions sur les points d'acupuncture en suivant les méridiens énergétiques. Ce massage japonais, réalisé sur table, améliore le sommeil et fait disparaître les tensions musculaires.

50 mn - 122 €

CHI YANG

Soin visage accompagné d'un massage du corps venu de Chine, dénoue les tensions et permet de faire circuler librement les flux énergétiques.

1h20 - 175 €

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE CHINOISE*

Chaque organe du corps est représenté par une zone réflexe de la plante des pieds qui, une fois stimulée, libère une énergie dormante.

50 mn - 122 €

MASSAGE AU JOYA*

Un galet de bois noble poli (*noyer*), garni d'une pierre précieuse aux qualités énergétiques (*aventurine, jaspe, améthyste, sodalite...*) est utilisé sur les points d'acupression et en effleurage sur les zones tendues. Ce massage qui influe sur l'anxiété et un sommeil perturbé, est effectué avec des huiles chaudes Bio.

50 mn - 122 €

MASSAGE DU VENTRE

Ce massage favorise la digestion, libère les tensions et permet de retrouver un ventre moins ballonné. Il est basé sur les techniques du Chi Nei Tsang (l'art du massage viscéral chinois), du Shiatsu et de l'Ayurveda.

20 mn - 76 €

TONIQUE

MASSAGE MASSAÏ*

Massage ferme stimulant fait de pressions et de lissages profonds réalisé avec des huiles chaudes, qui nourrit, assouplit et apaise la peau.

50 mn - 122 €

MASSAGE POLYNÉSIE*

Massage corporel ferme effectué avec les avant-bras et la paume des mains. Une sensation réconfortante grâce à l'huile chaude.

50 mn - 122 €

MASSAGE MAORI*

Massage ferme et dynamique s'inspirant des coutumes maories avec des manœuvres soutenues et rythmées. Il procure un effet stimulant et énergétique. L'huile de sésame chaude nourrit et apaise le corps.

50 mn - 122 €

MASSAGE JAMBES TONIQUES

Massage dynamique aux huiles essentielles de romarin & menthe poivrée permettant de soulager les jambes lourdes et favoriser la circulation veineuse.

20 mn - 76 €

MASSAGE SCULPTANT

Massage tonique permettant d'éliminer les amas adipeux, de raffermir et de gommer la cellulite grâce à des manœuvres de palper-rouler, frictions et pétrissages manuels.

20 mn - 76 €

* Soin seul ou à deux



Massage visage et cuir chevelu

DOUCEUR

MASSAGE AUX HUILES CHAUDES BIO*

Massage de relaxation de l'avant ou l'arrière du corps au choix. Procure délasserment intense et bien-être général.

20 mn - 76 €



MASSAGE SIGNATURE*

Massage avec points d'acupression et shiatsu crânien très doux, suivi d'un massage de l'ensemble du corps à base de pressions glissées et de pétrissages, réalisé avec une huile chaude.

50 mn - 122 €

MASSAGE CALIFORNIEN AUX HUILES CHAUDES BIO*



Effleurages fluides et enveloppants sur l'ensemble du corps. Les différentes pressions s'harmoniseront en fonction de vos besoins.

50 mn - 122 €



MASSAGE MAYA*

Les Mayas considéraient le jade comme la pierre de l'immortalité ; il est aujourd'hui reconnu pour ses vertus curatives et ressourçantes. Ce massage aux huiles chaudes effectué avec des pierres de jade, procure une détente profonde.

50 mn - 122 €

MASSAGE À LA BOUGIE*

Massage de pur évocation grâce à la douceur et le parfum subtil de la bougie (*Monoï, Fleur d'Oranger, Fruits Rouges ou Embruns Marins*)

50 mn - 122 €

MASSAGE DE LA CÔTE DE JADE*



Massage aux coquillages chauds et à l'huile de salicornes. Il dissout les tensions musculaires, apaise le système nerveux et permet une relaxation profonde du corps et de l'esprit.

50 mn - 122 €

MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES

Massage du corps et du visage à l'aide de pierres de lave chauffées et d'huile chaude. Des pressions chaudes et profondes éliminent les tensions et favorisent une détente intense.

Soin corps 1h - 149 €

Soin visage et corps 1h30 - 194 €



MASSAGE PRÉNATAL

Conçu avec un ostéopathe spécialisé en maternité pour accompagner la femme enceinte du 4^e au 8^e mois de grossesse. Réalisé avec l'huile Seatonique de Phytomer, au délicat parfum de fleur d'oranger, ce soin nourrit la peau, préserve la fermeté et aide à prévenir les vergetures.

50 mn - 122 €

MASSAGE VOYAGE DES SENS

Le voyage débute sous le casque virtuel immersif Serenity, à la déconnexion et à l'éveil des sens. Choisissez votre destination et laissez-vous guider vers le lâcher-prise, porté par les notes subtiles d'huiles aromatiques déposées sur la peau. Allongé confortablement, le corps s'abandonne à de doux bercements des épaules, du bassin et des jambes, puis à un massage enveloppant des pieds, des bras et du ventre.

20 mn - 76 €

MASSAGE VISAGE ET CUIR CHEVELU*

Massage délicat du visage et du cuir chevelu associant bien-être et relaxation.

20 mn - 76 €

MASSAGE ÉQUILIBRE*

Massage détente du cuir chevelu, des mains et des pieds apportant une grande détente physique et émotionnelle. Ce voyage harmonise le corps et l'esprit.

50 mn - 122 €

HEAD SPA DÉCOUVERTE

Massage relaxant du décolleté, de la tête et de la nuque, suivi d'un gommage du cuir chevelu, d'une application de shampoings et d'un sérum hydratant, avec brossage et pose sous un dôme de vapeur. Un massage des mains ou des pieds prolonge la détente, avant un massage en spirale à la brosse et des étirements aux serviettes pour une sensation de bien-être.

45 mn - 99 €



Massage du ventre

SOINS AYURVEDIQUES

Hérité d'une science millénaire, l'art du massage selon les fondements de l'Ayurveda harmonise le corps physique et le corps émotionnel.

Ces soins favorisent la circulation énergétique, renforcent l'équilibre des trois doshas, promesse de santé et de bien-être.



SHIRODHARA

Après un léger massage de la tête et des épaules, le thérapeute fait couler un filet d'huile de sésame chaude sur l'*ajnachakra* ou "3^e œil". Le mouvement lent du filet d'huile, sa précision, apportent une profonde détente. L'activité mentale baisse, l'anxiété diminue et les insomnies s'estompent. Une tisane ayurvédique est servie à la fin du soin.

50 mn - 145 €

UDVARTANA

Après avoir enduit le corps avec une huile naturelle macérée aux plantes, le thérapeute utilise pour ce massage énergétique, un mélange de poudres de plantes séchées, préparé en fonction de votre *dosha*, l'une des 3 énergies vitales de la médecine ayurvédique (*Vata, Pitta et Kâpha*).

1h20 - 179 €



Udvartana

KANSU

Très doux, ce massage de la plante des pieds s'effectue à l'aide du ghee (beurre clarifié) et d'un petit bol, le *kansu*. Il agit sur *Vata* et *Pitta* pour équilibrer l'élément feu. Ce soin s'adresse aux insomniaques, aux personnes sujettes à l'anxiété et agit sur les points réflexes des pieds en stabilisant les énergies.

20 mn - 78 €

MARMAS VISAGE ET CUIR CHEVELU

Les points marmas sont les points vitaux de passage entre tissus musculaires, veines, artères, tendons, os et articulations. Les marmas sont massés au niveau du cou, du visage et de la tête avec une huile Bio, à laquelle sont ajoutées des huiles essentielles, choisies en fonction de la constitution de chacun. Apaise, agit sur le sommeil et les sinus.

20 mn - 78 €

MARMAS CORPS

Pressions fermes et profondes des points marmas et le long des nadis (canaux énergétiques subtils), au moyen de mouvements glissés, allant de la tête aux pieds. Procure une sensation de revitalisation et d'unification du corps.

50 mn - 125 €

ABHYANGA

Ce massage traditionnel réactive en profondeur la circulation du *prana* (l'énergie vitale) grâce à des huiles naturelles de sésame ou noisette dans lesquelles ont macéré thym, coriandre, basilic, bardane, réglisse, houblon, gingembre... Effet relaxant ou tonifiant, selon les huiles utilisées.

1h - 149 €

Soins disponibles du lundi au samedi inclus

OFFRE PRIVILÈGE

Pour tout achat de soin(s) d'un montant supérieur à 122 €, l'accès à l'Espace Forme* est inclus de 9h à 20h. Pour tout achat de soin(s) d'un montant inférieur à 122 €, tarif préférentiel pour l'accès à l'Espace Forme* de 12h30 à 20h (30 € au lieu de 40 €).

**hors week-end et jours fériés*

ET AUSSI

CONSULTATION AYURVEDIQUE 1h20 - 179 €

VISHESH 50 mn - 125 €

BEAUTÉ VISAGE BIO DERMO PERFECTEUR 1h20 - 152 € (voir p 16)



HAUTE TECHNICITÉ

Pratiqués par des thérapeutes spécialisés et des kinésithérapeutes, les massages proposés chez Alliance Pornic sont issus des traditions asiatiques ou occidentales. Cet art du mouvement, centré sur l'écoute active des messages du corps, vise un mieux-être global, tant physique que psychique.

RÉFLEXOLOGIE COMBINÉE

Ce soin stimule les « zones réflexes » situées sur les pieds, les mains, les oreilles ou encore le dos, à l'aide d'un stylet spécialement conçu pour agir de façon ciblée. Un bilan personnalisé est réalisé en amont afin d'adapter la séance aux besoins spécifiques de chacun. Deux zones du corps sont travaillées simultanément, permettant une approche globale et des effets optimisés pour un bien-être durable et harmonieux.

50 mn - 122 €

Disponible le mercredi

BIOKINERGIE

Ce soin agit en synergie et en profondeur aux niveaux articulaires, organiques, musculaires et énergétiques en stimulant, par pressions et rotations de la main, les points de tensions spécifiques. La Biokinergie lutte contre l'ensemble des pathologies fonctionnelles (maux de dos, stress, fatigue...).

50 mn - 122 €

Disponible du lundi au jeudi

SOMATOTHÉRAPIE

Ce travail par médiation corporelle prend en compte la personne dans sa globalité physique, psychique et émotionnelle. Il permet de libérer les douleurs du corps par la lecture des mémoires cellulaires, dépositaires de notre vécu. La somatothérapie, délie les « mots » du corps, libère la circulation des énergies et permet de puiser dans les ressources propres d'auto-guérison.

50 mn - 125 €

Disponible le mercredi et vendredi

VOYAGE SONORE

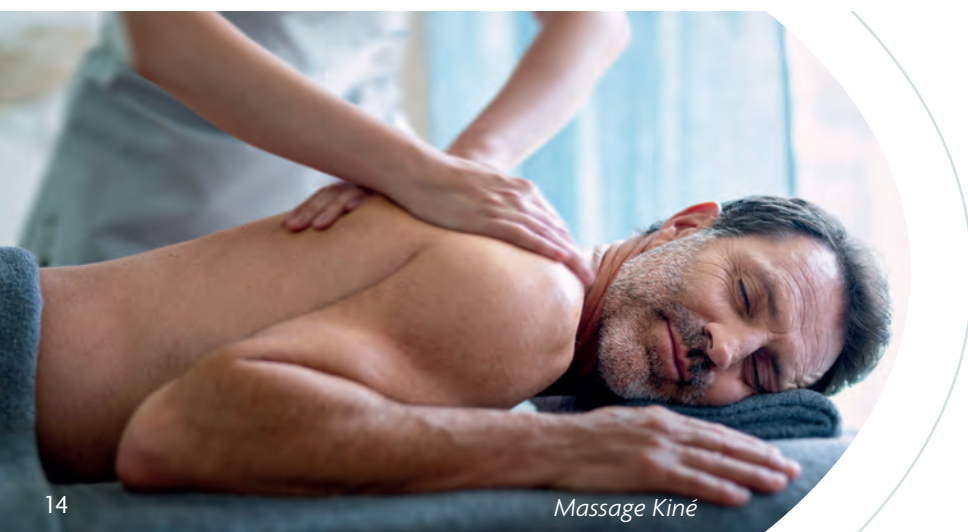
Conçu pour réharmoniser le flux énergétique et apaiser le corps et l'esprit, ce soin énergétique est une invitation à libérer les tensions émotionnelles et physiques. Grâce à des techniques puissantes (transmission Oznu, magnétisme, chants canalisés et langage de l'âme), cette séance permet de retrouver la sérénité, le calme et la confiance.

1h - 150 €

Disponible le mercredi



Kobido



Massage Kiné



Tao de l'eau

ACU-LIFTING

Le lifting par acupuncture est une méthode naturelle de soin « liftant » du visage. Ce soin visage dynamisant utilise vingt à trente aiguilles très fines recouvertes d'or, posées sur le visage de façon indolore. L'acu-lifting repose sur le principe affirmant que tout relâchement des muscles de la peau entraîne inéluctablement un relâchement cutané. Les aiguilles disposées sur des points d'acupuncture spécifiques au visage permettent de stimuler le tonus des muscles et la circulation au niveau du visage. Comme pour une séance d'acupuncture classique, ces points d'acupuncture agissent sur les méridiens et aident à faire circuler l'énergie de notre corps.

1h - 155 €

Disponible le mercredi

KOBIDO

Massage du visage, reconnu pour ses bienfaits anti-âge, utilisant des techniques de la médecine chinoise comme l'acupression pour donner un effet liftant, réduire le processus de vieillissement de la peau et restaurer l'énergie vitale. À l'aide de pressions, frictions, vibrations, étirements et lissages, ce soin stimule la microcirculation cutanée et réactive le flux lymphatique pour une meilleure oxygénation des tissus. L'éclat du teint est instantanément plus lumineux.

1h - 155 €

Disponible le mercredi

TAO DE L'EAU

Bercements et étirements en eau chaude, inspirés du Watsu (technique de relaxation aquatique, proche de l'ostéopathie aquatique), accompagnés par le son et les vibrations des bols chantants en métal et en cristal (sonothérapie), de la voix douce et cristalline de la thérapeute, pour un retour à sa source intérieure. Tout comme l'eau, qui par sa fluidité et sa délicatesse vient éroder la pierre, ce soin par sa douceur, vient délier ce qui s'est figé en soi. La séance s'adapte à chacun (très bénéfique pour les femmes enceintes), et en toute légèreté, emmène sur la voie de la renaissance.

1h - 130 €

Disponible le vendredi, samedi et dimanche

ET AUSSI

MASSAGE BIEN-ÊTRE KINÉ **20 mn - 76 €**

OFFRE PRIVILÈGE

Pour tout achat de soin(s) d'un montant supérieur à 122 €, l'accès à l'Espace Forme* est inclus de 9h à 20h.

Pour tout achat de soin(s) d'un montant inférieur à 122 €, tarif préférentiel pour l'accès à l'Espace Forme* de 12h30 à 20h (30 € au lieu de 40 €).

**hors week-end et jours fériés*



BEAUTÉ

visage

Lutter contre les traces du temps, purifier son teint, se laisser cocooner avec des produits rigoureusement sélectionnés pour leur qualité, leur confort d'application et leur efficacité.

BEAUTÉ VISAGE SIGNATURE ALLIANCE • PHYTOMER

Un incontournable qui conjugue douceur et détente intense en associant des produits aux textures ultra-sensorielles et un massage délassant. La peau retrouve confort et éclat.

50 mn - 99 €

Visage et regard 1h20 - 169 €

(massage du contour des yeux, pose d'un masque lissant suivi d'une application d'un sérum anti-âge et d'une crème décongestionnante)

BEAUTÉ VISAGE SOUFFLE MARIN • PHYTOMER HOMME

Ce soin, spécialement étudié pour les hommes, permet d'équilibrer votre épiderme en préservant son hydratation et sa jeunesse. Votre peau, détoxifiée et tonifiée, retrouve sa fraîcheur et vos rides et ridules s'éloignent... pour votre plus grand plaisir.

50 mn - 99 €

Visage et regard 1h20 - 169 €

(massage du contour des yeux, pose d'un masque lissant suivi d'une application d'un sérum anti-âge et d'une crème décongestionnante)

BEAUTÉ VISAGE BIO ACTIF PURIFIANT •

ESTIME & SENS • (11 ans - 17 ans)

Créé pour les besoins spécifiques des peaux adolescentes, ce soin bio est composé d'un gommage, d'une pose de masque et d'un massage, suivis de l'application d'un soin anti-imperfections. Purifiants, hydratants et matifiants, les produits *Estime & Sens* permettent de traiter en douceur les peaux les plus fragiles.

50 mn - 85 €

BEAUTÉ VISAGE BIO DÉTENTE ULTIME •

ESTIME & SENS

Un soin 100% sur-mesure à l'aide d'un diagnostic de peau en profondeur pour adapter les produits concentrés hautement dosés en actifs biologiques à votre peau, qu'elle soit en quête de pureté, d'hydratation ou de douceur.

50 mn - 95 €

BEAUTÉ VISAGE BIO DERMO PERFECTEUR •

ESTIME & SENS

La performance de la gamme cosméceutique combinée à un triple massage anti-âge : lifting japonais, yoga du visage & guasha et ses 3 actions (*lissante, repulpante et resurfaçante*) apportent un résultat haute performance.

1h20 - 152 €

BIO

PHYTOMER

Les soins Phytomer ci-dessous sont issus de biotechnologies marines pour offrir à votre peau tous les bienfaits de la mer à travers des produits écoresponsables, fabriqués en France.

SOIN VISAGE LUMIÈRE COUP D'ÉCLAT • PHYTOMER

Ce soin anti-âge complet illumine le teint, atténue les taches et lisse les rides en profondeur.

1h - 149 €

SOIN VISAGE CORRECTEUR RIDES ET FERMETÉ • PHYTOMER

Soin expert pour lisser la peau, combler les rides et restructurer les contours du visage.

1h - 149 €

SOIN VISAGE RÉVÉLATEUR JEUNESSE SUPRÊME • PHYTOMER

Ce soin anti-âge global d'exception redonne à la peau toute sa jeunesse, sa douceur et sa luminosité. Le massage expert du visage, associé à des produits concentrés en actifs marins, offre des résultats instantanés. Le module dédié à la bouche repulpe les lèvres et défroisse leurs contours. L'application de la Boue Marine Auto-Chauffante le long de la colonne vertébrale offre une qualité de détente exceptionnelle et recharge le corps en énergie.

1h30 - 195 €

Vie COLLECTION

VIE Collection, la marque de Dermo-cosmétique anti-âge travaille avec des chercheurs en biologie afin de garantir les meilleurs résultats contre le vieillissement cutané.

SOIN « 3 DIMENSIONS RIDES » LISSANT- REDENSIFIANT •

VIE COLLECTION

Ce soin intègre trois produits professionnels pour combler les rides sur chaque dimension du visage : rides haut du visage (concentré Peptide Botox-like), rides bas du visage (concentré Acide Hyaluronique) et rides profondes (masque-gelée plastifiant). Combiné à des pincements et des foulages-lissages, ce soin vient stimuler la micro-circulation et régénérer la peau en profondeur.

1h - 159 €

SOIN PRO-COLLAGÈNE LIFTANT - RAFFERMISSANT •

VIE COLLECTION

Ce soin répond aux problématiques des peaux matures en manque de densité en apportant davantage de fermeté à l'ovale du visage. Les peptides de collagène vont venir infuser la couche superficielle de la peau, redonnant tonus et densité à celle-ci.

1h - 159 €

BEAUTÉ

corps

Conçus pour nourrir et revitaliser la peau de votre corps – ou la préparer à assimiler les bienfaits de la thalasso –, nos soins Beauté Corps vous recentrent sur l'essentiel : vous-même.

BEAUTÉ GOMMAGE CORPS

Une exfoliation dont vous pourrez choisir le parfum : *cuivré aux huiles et sels de la Mer Morte, cristal aux pétales de fleurs ou pureté aux 3 sels*. Idéal pour éliminer impuretés et cellules mortes, permettre à la peau de se régénérer et la préparer à assimiler les soins marins.

20 mn - 76 €

BEAUTÉ GOMMAGE SOUS PLUIE MARINE

Exfoliation sous une fine pluie d'eau de mer chauffée pour éliminer impuretés et cellules mortes tout en douceur. L'eau de mer apporte minéraux et oligo-éléments nécessaires à la reminéralisation.

20 mn - 76 €

DRAINAGE CORPS LPG®

Traitement mécanique anti-cellulite cutané et sous-cutané, effectué grâce à la technique LPG. Élimine les capitons dus à l'infiltration graisseuse. Efficace contre le relâchement cutané, l'insuffisance veineuse et lymphatique.

50 mn - 119 €

DÉTENTE ABSOLUE • PHYTOMER

Ce soin relaxant du dos, du cuir chevelu et des pieds, accompagné de son enveloppement ciblé aux propriétés reminéralisantes, procure une détente absolue et une détoxination optimale.

50 mn - 122 €

WAVES®

La Waves® reprend les points d'acupression de la médecine chinoise par stimulation métamérique qui vise les zones réflexes pour restaurer et équilibrer les organes et viscères du corps. Ce massage doux et indolore agit sur différentes fonctions : drainant, circulatoire, détoxification. Ce soin aide à l'amaigrissement, au raffermissement et à l'anti-âge. Il élimine les excès de liquides corporels, soulage les douleurs et les tensions nerveuses, atténue les problèmes digestifs et oxygène le sang.

50 mn - 199 €

SOIN OLIGOTHÉRAPY • PHYTOMER

Massage drainant et relaxant, inspiré des techniques de drainage lymphatique, réalisé à l'huile de massage ultra-nourrissante pour lisser et assouplir la peau. Application de l'Oligo Booster, une gelée hydratante enrichie en algue rouge, en vitamine B3 et en Oligomer®, actif marin breveté riche en oligo-éléments pour stimuler la microcirculation, drainer les toxines et recharger la peau en minéraux essentiels. Le soin se termine par un enveloppement corps reminéralisant pour une peau douce, tonifiée et profondément régénérée.

1h20 - 175 €

NOUVEAUTÉ

ET AUSSI

MASSAGE SOUS AFFUSION 20 mn - 76 €



OFFRE PRIVILÈGE

Pour tout achat de soin(s) d'un montant supérieur à 122 €, l'accès à l'Espace Forme* est inclus de 9h à 20h. Pour tout achat de soin(s) d'un montant inférieur à 122 €, tarif préférentiel pour l'accès à l'Espace Forme* de 12h30 à 20h (30 € au lieu de 40 €).

*hors week-end et jours fériés

SOINS CAPITAL

santé

Des soins à la carte offrant la possibilité de faire un état des lieux de vos ressources propres. Un espace équipé d'appareils de haute technologie permettant de faire un bilan énergétique et plus encore... Comprendre quelle pourrait être l'évolution de votre hygiène de vie au quotidien. Parce que capitaliser sur sa santé est bénéfique.



Physioscan

Consultation diététique avec Oligoscan

CARDICHECK

Le Cardicheck est un dispositif mesurant le stress et la souplesse des artères. Il établit un bilan complet et personnalisé pour optimiser la prise en charge et assurer un véritable suivi. Ce dispositif repose sur 5 indicateurs : le Cardiflex, le Cardistress, le système nerveux autonome, la cohérence cardiaque et l'indice respiratoire tissulaire. Le Cardicheck se base sur des mesures réalisées par un oxymètre de pouls. L'oxymétrie est une méthode d'analyse basée sur la mesure de l'absorption lumineuse de l'hémoglobine.

25 mn - 80 €

CRYOTHÉRAPIE

Une exposition à des températures extrêmes comprises entre -110°C et -140°C pendant 1 à 3 minutes permet de libérer des endorphines, et de provoquer des effets hormonaux et biochimiques. Ces effets soulagent les douleurs corporelles et agissent comme un puissant stimulateur psychique.

Durée maximum 3 mn : **59 €**

Forfait 3 séances : **135 €**

Forfait 5 séances : **185 €**

DÉTOX INFRAROUGE

L'action conjuguée d'un rayonnement infrarouge basse température et d'une chaleur tempérée (entre 38°C et 40°C) rend possible, à travers une forte transpiration, l'élimination des toxines et polluants accumulés au fil des années. Ce soin procure une relaxation profonde par la stimulation de la circulation sanguine.

30 mn - 30 €

GNOM CHECK

Première analyse du microbiote intestinal basée sur l'ADN permettant des recommandations personnalisées grâce à l'étude de la flore intestinale.

Elle permet ainsi de déceler l'équilibre des bactéries intestinales, l'indicateur d'inflammation et de constipation, l'intégrité de la muqueuse intestinale, les vitamines, le système immunitaire, la propension à développer des intolérances, le type de microbiote, la tendance à prendre du poids, l'alimentation et la digestion, l'équilibre émotionnel et le sommeil.

Cette analyse est accompagnée d'un programme alimentaire adapté ainsi qu'une consultation avec une diététicienne.

199 € pack en vente à la boutique et en ligne

270 € pack + consultation diététique de **60 mn**



Miltaled

CONSULTATION DIÉTÉTIQUE AVEC IMPÉDANCEMÉTRIE ET OLIGOSCAN

Consultation avec une diététicienne comportant une évaluation des 3 grandes composantes du corps : masse grasse, masse maigre et quantité d'eau.

L'impédancemètre permet de calculer la dépense énergétique au repos. À la fin de la consultation sera pratiqué un Oligoscan, dispositif médical de mesure du terrain oligominéral tissulaire. En quelques minutes, on pourra mesurer les carences ou excès en minéraux (calcium silicium...) et la présence éventuelle de métaux lourds (mercure, plomb...). Ces résultats permettent une action ciblée de rectification du terrain.

Il est nécessaire de connaître son groupe sanguin pour ce soin.

1h15 - 140 €

Séance d'Oligoscan seule : **30mn - 85 €**

PHYSIOSCAN

Appareil de bilan et de traitement énergétique par biorésonance. Le PhysioScan permet de cibler les causes de stress et de l'évacuer au moyen de la «méta-thérapie», un accordage des cellules sur leur fréquence optimale de fonctionnement.

1h15 - 140 €

Suivi de séances : **45 mn - 88 €**



Détox infrarouge

MILTALED

L'appareil à émission magnéto-infrarouge-laser de faible intensité stimule les neurotransmetteurs et émet de l'énergie que les cellules de notre corps absorbent. Cette thérapie lumineuse indolore, possède une action antalgique (*névralgie cervico-brachiale, sciatique, arthrose...*), anti-inflammatoire (*algodystrophie, discopathie, tendinopathie*), cicatrisante en stimulant le processus de régénération cellulaire (*lésions musculaires, fracture, plaie, escarre*) et immunostimulante.

Séance de MiltaLed de 40 mn

+ 1 consultation : **135 €**

Séance de MiltaLed supplémentaire :

40 mn - 79 €

Forfait 4 séances + 1 consultation : **335 €**

Forfait 6 séances + 1 consultation : **449 €**

MILTADERM ANTI-ÂGE VISAGE

Ce soin aux vertus anti-âge utilise des lasers froids nano pulsés qui permettent une régénération tissulaire. Les différents programmes (anti-tâches, anti-âge et coup d'éclat) facilitent la circulation de la lymphe et la microcirculation sanguine afin de relancer la synthèse du collagène. Cette synthèse permet une redensification de la peau, une diminution des rides, un embellissement significatif du teint et de la texture de la peau.

40 mn - 79 €

Forfait 4 séances : **292 €**

Forfait 6 séances : **426 €**

DREAM MACHINE

Par le biais de la photo-stimulation, la dream machine simplifie l'expérience d'états de conscience modifiés, en aidant à libérer d'anciens schémas de pensées. Petit à petit, elle permet d'observer des bénéfices visibles comme une réduction du stress, un meilleur sommeil, une créativité boostée. Encadrée par un.e infirmier.ère, la séance invite à un voyage intérieur, guidé par une méditation profonde.

20 mn - 76 €

OFFRE PRIVILÈGE

Pour tout achat de soin(s) d'un montant supérieur à 122 €, l'accès à l'Espace Forme* est inclus de 9h à 20h.

Pour tout achat de soin(s) d'un montant inférieur à 122 €, tarif préférentiel pour l'accès à l'Espace Forme* de 12h30 à 20h (30 € au lieu de 40 €).

**hors week-end et jours fériés*



VOS ENVIES,

sur mesure

Entre mouvement et douceur, explorez l'efficacité de nos caps, de nos cartes abonnements et de leurs soins ciblés. Ici, chaque instant invite à se reconnecter à soi, à réveiller son énergie et à révéler sa beauté naturelle.



Nos Caps

Une journée, un équilibre retrouvé.

Conçus comme de véritables parenthèses de bien-être, nos trois Caps : Silhouette, Santé et Sport, vous invitent à prendre le temps d'écouter votre corps, de réveiller votre énergie ou de retrouver votre équilibre.

Chacun invite à un mieux-être durable. À chacun son rythme, à chacun son cap.

Découvrez le détail de nos Caps sur notre site internet en scannant ce QR Code.



NOS CARTES FORME & BIEN-ÊTRE

Elles vous permettront de bénéficier en profondeur de tous les bienfaits de nos soins...

Forme

CARTE IMOOVE-FIT® NOUVEAUTÉ

- 3 séances de Imooove-fit® de 30mn.....96 €
Ou
- 5 séances de Imooove-fit® de 30mn.....140 €

CARTE AQUABIKE*

- 10 séances d'Aquabike.....180 €

Bien-être

CARTE SECRETS DU MONDE

9 séances de 50mn, au choix parmi :

Massage Californien, Maya, Polynésien, Signature, Massage à la bougie, Shiatsu, Réflexologie Chinoise, Massage au Joya, Massage Équilibre, Massage de la Côte de Jade

927 € - Cette carte, valable 1 an, donne accès à l'Espace Forme le jour du soin

CARTE THALASSO

10 soins au choix parmi :

Bain hydromassant, Application d'Argile des Moutiers, Douche à affusion, Douche au jet, Pressodynamie, Lit hydromassant, Lit à vibrations Andumedic®, Séance de stimulation veino-lymphatique

450 € - Cette carte, valable 1 an, donne accès à l'Espace Forme le jour du soin

CARTE WAVES®**

- 3 séances de Waves® de 50mn
498 €
Ou
- 6 séances de Waves® de 50mn
840 €

CARTE « LPG® SILHOUETTE »**

- 4 séances de LPG® de 20mn
224 €
Ou
- 4 séances de LPG® de 50mn
388 €

*Carte sans accès à l'Espace Forme

**Intervalle de 48h entre deux soins minimum. Possibilité d'utilisation sous forme de cartes d'abonnement

Séance Imooove-Fit®



NOUVEAUTÉ

IMOOVE-FIT®

Cet appareil propose une approche du mouvement à la fois fonctionnelle et respectueuse du corps. Sa plateforme au mouvement Élisphérique®, breveté et tridimensionnel, crée une instabilité contrôlée qui sollicite la posture centrale et les muscles profonds. Que ce soit pour la remise en mouvement, la préparation physique douce ou la prévention des blessures, les séances permettent un entraînement efficace, progressif et complet, adapté à tous les niveaux.

En séance encadrée par un éducateur sportif, l'objectif est de tonifier en douceur, d'améliorer la coordination et de restaurer la mobilité articulaire, sans choc ni surcharge.

En séance posturale, guidée par un professionnel de santé, le travail se concentre sur l'équilibre, la proprioception et le réalignement corporel.

1 séance de 30 mn - 40 €

Séance LPG®



Ouvert 7 jours sur 7, l'Espace Forme est un parcours aquatique de 350 m² en eau de mer chauffée à 33°C, un bassin de natation d'eau de mer, une salle de musculation climatisée, une salle de fitness, une salle de relaxation, un hammam à l'eucalyptus, un sauna, et plus de 45 cours collectifs par semaine.



PLANNINGS DES COURS COLLECTIFS
DANS L'EAU

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	WEEK-END	
30' 13H30 AQUAGYM	30' 13H30 AQUAGYM	30' 13H30 AQUA PILATES	45' 13H30 AQUAGYMZEN	30' 13H30 AQUAFIT	WEEK-END	30' 14H AQUAFIT
30' 14H30 AQUARESIST	30' 14H30 AQUAPALM	30' 14H30 AQUAFIT	60' 14H30 AQUABIKE 1	30' 14H30 AQUAZEN		30' 16H30 AQUACARDIO
30' 18H AQUAFIT	30' 18H CIRCUIT TRAINING	30' 18H AQUASWIM	30' 18H AQUARESIST	30' 18H AQUACARDIO		60' 18H AQUABIKE 1
30' 18H30 AQUA PILATES	30' 18H30 AQUAZEN	30' 18H30 AQUAGYM	30' 18H30 AQUAGYM	30' 18H30 AQUAGYM		30' 19H AQUAGYMZEN
	60' 19H AQUABIKE 1			60' 19H AQUABIKE 1		30' 19H AQUAGYMZEN

Parcours aquatique Piscine de natation 1.15mn de préparation - 30 mn de cours / sur inscription payante à l'Accueil Thalasso

EN SALLE FITNESS ET SALLE DE MUSCULATION (TENUE DE SPORT ET CHAUSSURES FERMÉES OBLIGATOIRES)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	WEEK-END	
15' 12H45 DOS	15' 12H45 HIIT	15' 12H45 MOBILITÉ	15' 12H45 ABDOS FLASH	15' 12H45 FIT ÉQUILIBRE	WEEK-END	30' 14H30 ALLIANCE FIT*
45' 13H CIRCUIT TRAINING	30' 13H SILHOUETTE	45' 13H CIRCUIT TRAINING	30' 13H SILHOUETTE	60' 13H GYMZEN		15' 15H STRETCHING
15' 13H45 STRETCHING	30' 13H30 STRETCHING	15' 13H45 STRETCHING	30' 13H30 STRETCHING			
15' 18H ABDOS FLASH	45' 18H PILATES	15' 18H ABDOS FLASH	45' 18H PILATES	15' 18H ABDOS FLASH		
45' 18H15 CIRCUIT TRAINING	15' 18H45 STRETCHING	45' 18H15 STRETCHING	15' 18H45 STRETCHING	45' 18H15 CIRCUIT TRAINING		

Niveaux de difficulté
Encadrement en salle de musculation de 12h30 à 15h30, de 17h30 à 18h et de 19h à 19h30 en semaine

TARIFS À L'UNITÉ

Entrée Semaine :
Adulte : 40 € / Enfant (de 3 à 12 ans) : 37 €
Entrée Week-end, jours & ponts fériés :
Adulte : 47 € / Enfant (de 3 à 12 ans) : 44 €
Entrée le dimanche à partir de 18h :
Adulte & enfant (à partir de 3 ans) : 36 €

Un peignoir est mis à votre disposition, une caution de 80€ vous sera demandée. Mules en plastique obligatoires (en vente à la boutique au besoin).

HORAIRES D'ACCÈS À L'ESPACE FORME

Du lundi au samedi de 12h30 à 15h30 ou de 17h45 à 20h.
Dimanche de 15h30 à 20h

SÉANCE AQUABIKE à l'unité

sans accès à l'Espace Forme : 24 €
avec accès à l'Espace Forme : 50 €
Réservation indispensable au 02 40 82 21 21

*Alliance Fit, le cours signature de notre équipe Sports. Découvrez une séance imaginée par nos coaches : cardio, renforcement, mobilité, équilibre...

OFFRE PRIVILÈGE

Pour tout achat de soin(s) d'un montant supérieur à 122 €, l'accès à l'Espace Forme* est inclus de 9h à 20h.
Pour tout achat de soin(s) d'un montant inférieur à 122 €, tarif préférentiel pour l'accès à l'Espace Forme* de 12h30 à 20h (30 € au lieu de 40 €).

*hors week-end et jours fériés

Les plannings et horaires de l'Espace Forme sont susceptibles d'être modifiés sans préavis.

LES CARTES D'ABONNEMENT

Espace Forme

Pour profiter pleinement de l'Espace Forme et de ses activités toute l'année...

CARTES D'ABONNEMENT CLUB FORME PRIVILÈGE

Carte individuelle annuelle	1 068 €
Carte individuelle 6 mois	678 €
Carte duo annuelle	1 920 €
Carte duo 6 mois	1 218 €

(Possibilité de règlement par prélèvement mensuel)

Les avantages des membres du Club Forme Privilage (6 mois et 1 an) :

- Accès à l'Espace Forme en semaine à partir de 17h30 (au lieu de 17h45)
- Tarif préférentiel pour les séances d'Aquabike (10 € la séance, 85 € les 10 séances)
- Tarif préférentiel pour votre enfant de 3 à 12 ans en semaine (33 €)
- 15% de réduction sur les produits de la gamme Forstyle Cosmétiques, sur les collections de vêtements en vente à la boutique Thalasso et sur la restauration (hors boissons, formule Déjeuner Club et soirée de fruits de mer)
- 2 invitations à l'Espace Forme par adhérent, à utiliser pendant la période de votre abonnement, du lundi au vendredi, hors ponts et jours fériés.

Pour tout abonnement :

- 1 peignoir, 1 paire de mules et un gobelet Alliance Pornic offerts à chaque adhérent

Pour tout réabonnement :

- 1 cadeau parmi notre sélection (produit cosmétique Forstyle ou cadeau Alliance Pornic)
- 1 Journée Marine offerte par adhérent, sur réservation, à utiliser pendant la période de votre abonnement, du lundi au vendredi, hors ponts et jours fériés.

CARTES ANNUELLES 10/25/35 ENTRÉES PRIVILÈGE

Carte 10 entrées	solo 330 €, duo 620 €
Carte 25 entrées	solo 700 €, duo 1 300 €
Carte 35 entrées	solo 805 €, duo 1 400 €

- Tarif préférentiel pour les séances d'Aquabike (10 € la séance, 85 € les 10 séances)

Le + : 1 paire de mules offerte par adhérent et un cadeau parmi notre sélection (produit cosmétique Forstyle ou cadeau Alliance Pornic) pour votre premier achat de carte annuelle.



Découvrez nos Cartes Forme : Aquabike et Imoove-fit® à la page 21.



Groupe Facebook pour les membres du Club afin de suivre toutes les actualités de l'Espace Forme

Tarifs nets TTC, valables du 01/01/2026 au 31/12/2026 sous réserve de modifications sans préavis. La signature d'une décharge médicale sur place, certifiant l'aptitude physique, est obligatoire pour toute souscription aux abonnements. La période de fermeture annuelle est non déductible de nos cartes d'abonnement. La direction se réserve le droit de fermeture à tout moment afin de respecter les mesures sanitaires.

INFORMATIONS

pratiques

RÉSERVATION PAR TÉLÉPHONE

Notre équipe de conseillers est à votre disposition au **02 40 82 21 21** du lundi au vendredi de 9h à 18h et le samedi de 9h à 17h.

RÉSERVATION SUR INTERNET

Sur notre site **thalassopornic.com**

ÉQUIPEMENT DU CURISTE

Le port de mules en plastique est obligatoire dans l'espace soins et à l'Espace Forme (en vente au centre). Les chaussures et tenue de sport sont obligatoires pour la salle de fitness et la salle de musculation. Serviettes de bain et peignoir sont mis à votre disposition, une caution de 80 € sera demandée à votre arrivée, et restituée à votre départ. Par mesure d'hygiène, les cheveux longs doivent être attachés. Nous vous recommandons de ne pas apporter d'objets de valeur, afin d'éviter tout risque de perte ou de vol.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

L'Espace Forme est ouvert tous les jours de 9h à 20h. Le centre de thalassothérapie et l'espace Beauté SPA sont ouverts 7 jours / 7, jours fériés inclus, de 9h à 13h et de 14h à 18h. Les animaux domestiques ne sont pas acceptés dans notre établissement. Notre centre est non fumeur.

LE DÉROULEMENT DE VOS SOINS

Nos hôte.sses sont à votre disposition à l'accueil Thalasso pour vous communiquer toutes les informations nécessaires au bon déroulement de votre journée ou votre cure.

Nous vous remercions de vous présenter à l'accueil Thalasso 30 mn avant le début de vos soins.

En cas d'une annulation sans préavis de 72h ou de retard à un soin, la prestation sera facturée.

LES RESTAURANTS SUR PLACE

Nous vous conseillons de réserver votre déjeuner ou dîner à l'avance.

RESTAURANT BIO LA TERRASSE

de 12h à 13h45 et de 19h à 21h30

La Terrasse, propose des recettes équilibrées et essentiellement végétales, élaborées avec des produits issus de l'agriculture biologique : orientation Ayurvédique et Équilibre. Ces menus pensés par notre chef et son équipe en collaboration avec nos diététiciennes, représentent la continuité de votre programme de soins, en particulier pour les cures Silhouette, Immuno-Marine, Ojas-Ayurveda et Bien-être du Ventre.

BAR LA TERRASSE

de 9h à 17h

Vous pouvez déjeuner à l'intérieur ou sur sa terrasse face à l'Océan, autour d'une formule "Plat, dessert, boisson fraîche & boisson chaude" qui évolue au fil des saisons (de 12h à 13h45 sur réservation), ou y faire une pause gourmande tout au long de l'après midi, entre deux soins. Vous y découvrirez également des smoothies Bio et un large choix de thés et de tisanes biologiques.

BAR LE PHARE

de 12h à 23h

Une vue imprenable sur l'océan qui se prolonge vers l'extérieur par le Ponton, une carte variée qui vous propose de 12h à 15h des assiettes salées, planches & snacks avec des produits frais de la région. Découvrez notre carte de vins et cocktails quel que soit le moment de la journée.

RESTAURANT LA SOURCE

de 12h à 13h45 et de 19h à 21h30

Restaurant panoramique surplombant l'océan offrant une cuisine toute en simplicité et émotion, avec des accents de terres bretonnes, qui respecte la saveur des produits de saison.



NOS IDÉES

cadeaux

Pour marquer une occasion, célébrer un événement, remercier d'une collaboration ou tout simplement pour faire plaisir, la Thalasso de Pornic est une source infinie d'inspiration !

Chacun(e) trouvera son bonheur – et surtout son bien-être !



LES BONS CADEAUX

POUR UN ÉMERVEILLEMENT DES SENS

Une invitation élégante ouvre les portes de la Thalasso de Pornic à son heureux destinataire, qui peut bénéficier de toutes les prestations de cette brochure. Valables 12 mois à compter de la date d'achat, ils sont disponibles à l'accueil Thalasso, peuvent être expédiés par courrier ou par e-mail. Retrouvez nos bons cadeaux sur notre site internet thalassopornic.com, par téléphone au **02 40 82 21 21** ou directement au **centre Alliance Pornic**.



LES COSMÉTIQUES

Forstyle Cosmétiques, notre gamme de produits marins. Onctueux, rafraîchissants, hydratants, ils sauront prolonger l'efficacité et la douceur d'un séjour à Pornic une fois de retour chez vous... Soins du corps & coffrets.

Phytomer, marque pionnière de protocoles en biotechnologies marines. Des soins visage et corps made in France, made in Saint-Malo en Bretagne, dans une démarche engagée depuis toujours dans la préservation de l'environnement. Transformation de la mer en soin de la peau pour mieux révéler la beauté des hommes et des femmes.

Vie Collection, marque de Dermo-cosmétique anti-âge de Phytomer qui travaille en totale collaboration avec des chercheurs en biologie et un médecin esthétique conseil.

Commandez vos produits sur notre e-boutique : boutique.thalassopornic.com

Elle utilise un pôle varié d'actifs dermo-cosmétiques de référence reconnus pour leur effet visible sur la peau. Formulés en concentration optimale, ces actifs sont combinés à des molécules à la pointe de la recherche anti-âge pour corriger visiblement les signes du vieillissement cutané

Estime & Sens est une marque locale de cosmétiques d'origine naturelle certifiés Bio, fondée en 2009. La marque est née de la conviction que la beauté peut être obtenue de manière naturelle, sans compromis sur l'efficacité ou le plaisir d'utilisation. Les produits *Estime* et *Sens* sont formulés à partir d'ingrédients sélectionnés avec soin pour leurs bienfaits pour la peau et leur respect de l'environnement.



FORSTYLE

cosmétiques

Nos gammes de soins du corps marins

FORSTYLE Cosmétiques ont subi des tests de tolérance

et d'efficacité qui leur garantissent un niveau élevé de qualité.

Prolonger l'efficacité et la douceur d'un séjour à Pornic, de retour chez soi...

L'océan a ses secrets et ses messagères, les algues gorgées des richesses du milieu marin.

Oligo-éléments, minéraux et vitamines constituent un concentré d'actifs, essentiels à la vitalité de la peau.

Pour préserver la beauté de votre corps, nos laboratoires valorisent en particulier les algues laminaires, fucus, chondrus et en extraient cuivre, zinc, fer, magnésium, manganèse et potassium.

Nos produits contiennent également les principes actifs de plantes lointaines – *extrait de calendula, huile d'amande d'abricot & d'amande douce* – ou plus proches de nous – *romarin, menthe, cyprès ou sauge*.

Produits exclusivement disponibles à la boutique de notre centre de Thalasso à Alliance Pornic, directement sur internet boutique.thalassopornic.com ou par téléphone au **02 40 82 52 51**



SOINS CORPS

Savon de Massage aux Algues
Gel Douche Algue Marine
Shampooing Écume de Mer
Bain Concentré d'Algues Brunes
Bain Cristaux de Mer à la Spiruline
Gommage aux Sels Marins
Gommage aux Sels et Huiles Nourissantes
Crème Douceur Océan





thalassopornic.com

Renseignements et réservations
Tél. 02 40 82 21 21
info.resa@thalassopornic.com

ALLIANCE PORNIC
Plage de la Source 44210 PORNIC

