

CARTE DES SOINS

THALASSO & SPA

ÉDITION 2025

35 ans



HOTEL THALASSO & SPA
• DINARD •

EMERIA

BY FORSTYLE HOTELS COLLECTION



SOMMAIRE

- 4 L'ART DU SOIN PAR EMERIA DINARD
- 6 MAISON EMERIA
- 8 SUITES DUO
- 10 PAUSES DÉTENTE
- 12 SOINS VISAGE
 - By Phytomer
 - By Vie Collection
- 14 SOINS CORPS
- 15 MASSAGES
 - Massages bien-être
 - Massages ayurvédiques
- 16 SOINS MINCEUR
- 17 SOINS ENFANTS & ADOS
- 18 NOS EXPERTISES
 - Experts santé
 - Bilans experts
- 20 JOURNÉES THALASSO
- 22 ESPACE FORME
 - Abonnements
- 24 ACTIVITÉS
 - Activités aquatiques
 - Coachings
- 26 PROGRAMMES SANS HÉBERGEMENT



L'ART DU SOIN PAR EMERIA DINARD

Pétillant et élégant, à l'image de la côte d'Émeraude, EMERIA DINARD HÔTEL THALASSO & SPA**** est un lieu de vie en mouvement, qui vous plonge dans l'ambiance marine et solaire de la région.

Experts de votre bien-être depuis 35 ans, nous avons à cœur de rendre votre expérience inoubliable et innovante. C'est pourquoi nos équipes sont à l'écoute de vos besoins afin de vous prodiguer les meilleurs soins.

Après des travaux de grande envergure, EMERIA vous accueille à présent dans un nouvel esprit marin et chaleureux. Venez vivre une expérience mémorable en profitant de nos nouveaux équipements et soins d'exception, le tout dans un décor et une ambiance uniques.

Retrouvez dans cette carte, nos prestations by Phytomer et Vie Collection, nos marques partenaires, ainsi que nos soins experts, regroupant des savoir-faire exclusifs.

Laissez-vous embarquer par une vague de bien-être ...



maison EMERIA

• LA BEAUTÉ PAR LE SOIN •

Découvrez Maison EMERIA, où la beauté s'exprime à travers des soins d'exception. Ce spa exclusif allie l'expertise manuelle, la technologie de pointe et le savoir-faire de nos Ambassadrices, pour offrir des soins d'excellence, dédiés à la beauté et au bien-être.

Doté de quatre cabines individuelles, ce havre de bien-être embrasse une approche avant-gardiste qui célèbre l'unicité de chaque personne, tant sur le plan physique qu'émotionnel, grâce à des soins de haute technicité axés sur l'anti-âge et la minceur.

Dans cette quête de l'excellence, nous vous proposons également deux Suites de soins, vous invitant à une évasion totale en duo, avec une vue imprenable sur la mer. Choisissez parmi nos massages et rituels exclusifs et bénéficiez de la possibilité de prolonger l'instant en privatisant cet espace. Chacune d'entre elles bénéficie de 2 tables de massage, d'un sauna et d'une baignoire balnéo duo, pour un moment hors du temps.

Chez Maison EMERIA, chaque visite est une expérience inoubliable dédiée à sublimer votre beauté.

Parmi les soins Maison EMERIA, découvrez nos technologies corps & visage*, pour des résultats instantanés :

- 🍪 **Corps** : Waves 21, Easy 21
- 🍪 **Visage** : Diagnostic de peau IA Check, Hydrafacial, Jet Peel
- 🍪 **Laser Visage & Corps** : Épilation, Soins de la peau

*Pour connaître le détail des soins, veuillez consulter notre carte des soins Maison EMERIA.





SUITES DUO

SOINS EN DUO

Partagez un délicieux moment de relaxation à deux, en choisissant parmi nos massages et rituels exclusifs et bénéficiez de la possibilité de prolonger l'instant en privatisant cet espace.

Les Suites ne sont proposées qu'en duo, vous pouvez choisir d'effectuer le même soin ou bien 2 soins différents parmi la liste suivante.

MASSAGE VISAGE SIGNATURE

Alliant expertise manuelle et utilisation d'accessoires raffinés, ce massage anti-âge combine habilement les bienfaits du Ridoki et des pierres de Gua Sha vertes, inspirées par la couleur de notre Côte d'Émeraude. Ce massage liftant stimule les fibres musculaires, favorise la circulation sanguine et la régénération cellulaire. La peau retrouve fermeté et éclat, offrant une sensation de jeunesse et de vitalité retrouvée.

SOIN | 55 MIN | 145€/PERSONNE

SOIN & PRIVATISATION DE LA SUITE | 2H30 🍷 SEMAINE | 220€/PERSONNE 🍷 WEEK-END* | 245€/PERSONNE

MASSAGE CORPS SIGNATURE

L'essence d'EMERIA et l'inspiration de sa localisation se rencontrent dans un massage profond et captivant. Conçu au rythme des vagues et des éléments naturels tels que les galets et le bois, ce soin offre une expérience unique, une chorégraphie où l'expertise manuelle s'unit harmonieusement à des accessoires, pour une détente exceptionnelle.

SOIN | 55 MIN | 155€/PERSONNE

SOIN & PRIVATISATION DE LA SUITE | 2H30 🍷 SEMAINE | 230€/PERSONNE 🍷 WEEK-END* | 255€/PERSONNE

RITUEL TRÉSOR DES MERS

Cette expérience unique allie le massage corporel et le soin visage pour une détente profonde. Inspiré de la gestuelle ayurvédique, ce massage enveloppant du corps favorise un lâcher-prise global. Combiné aux effets régénérants des produits Phytomer, ce soin offre une sensation de détente et d'énergie. De délicates fragrances de vanille, de fleurs blanches et de coco agrémentent ce moment, pour un voyage sensoriel inoubliable autour du corps et du visage.

SOIN | 80 MIN | 180€/PERSONNE

SOIN & PRIVATISATION DE LA SUITE | 3H00 🍷 SEMAINE | 255€/PERSONNE 🍷 WEEK-END* | 280€/PERSONNE



La privatisation de la Suite inclut, avant le soin, l'accès à un sauna et une baignoire balnéo duo, ainsi qu'un moment gourmand avec amuse-bouches et une coupe de champagne par personne avant votre départ, pour un moment à deux hors du temps.

En cas de la privatisation de la suite, les temps d'habillage et de déshabillage sont pris en compte pour vous assurer un moment de détente sans contrainte.

*Nos tarifs Week-End s'appliquent également les jours fériés et ponts (2 mai, 9 mai, 30 mai, 10 novembre 2025)

PAUSES DÉTENTE

BY PHYTOMER

Ma Pause Sérénité NOUVEAUTÉ 95 MIN | 240€
Visage et Corps

Massage du corps et soin visage

Ce rituel allie un massage complet du corps et un soin visage Phytomer, sublimé par un massage relaxant du visage. Cette pause personnalisée libère les tensions accumulées et révèle l'éclat de la peau, offrant un moment unique de détente profonde.

Ma Pause Sérénité NOUVEAUTÉ 75 MIN | 200€
Visage et Dos

Massage du dos et soin visage

Ce soin associe un massage décontractant du dos à un soin visage Phytomer, sublimé par un massage relaxant du visage. Ce duo harmonieux est conçu pour soulager les tensions accumulées dans le dos tout en revitalisant la peau, pour un état de sérénité totale.

Ma Pause Énergie 75 MIN | 200€

Soin anti-stress dos, ventre et Kansu

Ce soin holistique agit sur le ventre, appelé le « deuxième cerveau », véritable siège de nos émotions, pour un rééquilibrage profond. Combinant un massage ciblé du dos et du ventre, il aide à libérer les tensions et à apaiser le stress accumulé. Il est enrichi d'un Kansu, massage de la plante des pieds réalisé avec un bol en 5 alliages, pour un apaisement mental et un profond lâcher-prise.

Ma Pause Cocooning NOUVEAUTÉ 70 MIN | 165€

Hydratation corps et massage visage

Cet enveloppement hydratant aux senteurs délicates est une véritable parenthèse de douceur. Ce soin comprend un massage relaxant du cuir chevelu ou des pieds, au choix. Le rituel se conclut par une hydratation du corps accompagnée d'un massage du visage, pour une détente absolue et un bien-être complet.

Ma Pause Éclat 50 MIN | 120€

Massage profond du décolleté, des trapèzes et Soin visage Coup d'Éclat

Ce soin débute par un massage du décolleté, des trapèzes et des cervicales afin d'éliminer les tensions accumulées. Le soin visage, associé à une cosmétique marine et à un massage expert, complète cette pause pour apporter au teint un véritable coup d'éclat.

Ma Pause Relax 40 MIN | 110€

Soin décontractant jambes, bras et visage

Ce soin avec des massages spécifiques sur les jambes et les bras permet un profond relâchement musculaire. Il est également combiné à un soin visage pour apporter une détente profonde.

SOINS VISAGE

SUR-MESURE

BY PHYTOMER

Une marque 100% made in Saint-Malo en Bretagne, proposant des soins et produits aux textures innovantes, où efficacité et sensorialité se conjuguent pour révéler la beauté des hommes et des femmes.

Soin Pionnier Anti-Âge Global 80 MIN | 155€

Soin signature Phytomer - Visage, lèvres et décolleté

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 les contours. L'application de la boue auto-chauffante le long de la colonne vertébrale offre une qualité de détente exceptionnelle et recharge le corps en énergie.

Soin Visage Personnalisé 50 MIN | 105€

Ce soin conjugue performance et détente intense en associant des produits aux textures ultra-sensorielles, une étape détoxifiante et un massage relaxant. Il se personnalise grâce aux conseils professionnels de la spa praticienne qui propose le soin dans sa version hydratante enrichie aux algues Bio, anti-âge avec ses produits spécifiques et apaisante grâce à ses textures cocooning. Il permet de retrouver une peau lumineuse.

Soin Visage Personnalisé au Masculin 50 MIN | 105€

Dédié aux hommes, ce soin visage personnalisé utilise des produits adaptés aux spécificités de l'épiderme masculin.

Soin Visage Purifiant 50 MIN | 105€

Ce soin désincrustant et matifiant, à l'efficacité prouvée contre les imperfections, permet de retrouver une peau visiblement plus saine et plus nette.

Soin BIO Cyfolia 50 MIN | 105€

Visage et contour des yeux

Un joli coup d'éclat et une peau hydratée grâce à un soin plaisir qui allie un massage défatigant de 30 minutes à des produits Bio d'une efficacité remarquable. La peau est baignée de confort et de nutrition avec un concentré de modelage sur-mesure aux huiles Bio. L'esprit est apaisé par le rythme lent et doux du massage manuel réconfortant. Dès le 1^{er} soin, le regard est défatigué, la peau est lumineuse et repulpée.

Soin Visage Accept Cica NOUVEAUTÉ 40 MIN | 85€

Soin Réparateur Haute Tolérance sans parfum

Spécialement conçu pour les peaux sensibles et atopiques, ce soin haute tolérance, sans gommage ni parfum, est formulé à 99% d'origine naturelle. Il hydrate, régénère et renforce la barrière cutanée tout en respectant l'équilibre des peaux les plus délicates. Ce rituel réconfortant se termine par un massage apaisant réalisé à l'aide de roll-on en métal, pour un effet décongestionnant et une sensation de confort absolu.



Soin Visage au Masculin

Soin Flash Coup d'Éclat 25 MIN | 80€

Ce soin oxygène et illumine la peau. Associé à une cosmétique marine et à un massage expert, le teint retrouve un véritable coup d'éclat en quelques minutes.

Soin Ciblé Beauté du Regard et Contour des Lèvres 25 MIN | 80€

Ce soin ultra complet du regard et de la bouche, pour un effet lissant et défatigant, associe des massages relaxants, dynamisants à des produits spécifiques du contour des yeux et des lèvres pour un résultat visible et immédiat.

BY VIE COLLECTION

Une ligne dermo-cosmétique anti-âge de pointe pour lutter contre le vieillissement cutané.

Soin Expert Anti-Âge Redensifiant 80 MIN | 160€

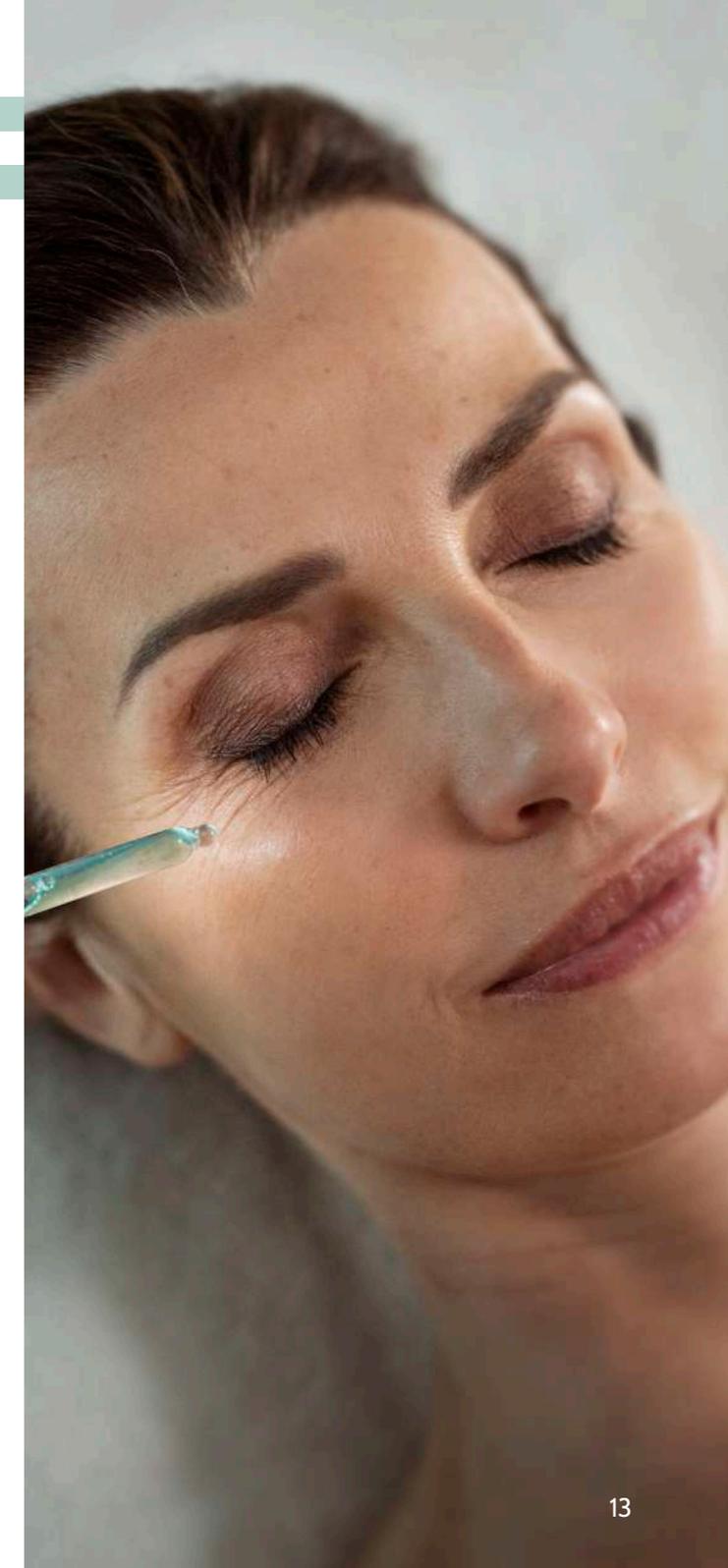
Notre soin Signature

Visage, contour des yeux et décolleté

Un diagnostic des rides et ridules est établi par la spa praticienne afin de personnaliser le soin. Inspiré des techniques médi-esthétiques, ce protocole lisse et repulpe une à une les rides. Cette parenthèse anti-âge associe des actifs hautement concentrés et un massage expert pour un résultat instantané. C'est le soin complémentaire ou alternatif aux injections de botox et d'acide hyaluronique.

Soin Mésoforce Anti-Âge 50 MIN | 120€

Un soin personnalisable, inspiré d'une séance de mésothérapie en cabinet esthétique, pour une revitalisation complète contre les signes de l'âge. Il amplifie l'hydratation et ravive l'éclat des peaux matures, déshydratées et asphyxiées.





SOINS CORPS

Soin Bulles des Mers - by Phytomer 45 MIN | 115€

Ce soin complet du dos associe un massage décontractant et l'application d'une boue auto-chauffante, pour éliminer les tensions accumulées. Pendant le temps de pose, un massage du cuir chevelu ou des pieds est proposé, pour un moment de détente absolue.

Gommage Corps 40 MIN | 90€

Gamme Forstyle Hôtels Collection

Ce gommage à base de sel de la Mer Morte est adapté à tous les types de peau. Enrichi en huiles végétales d'abricot et de tournesol, il nourrit profondément la peau, lui redonnant tout son éclat naturel.

Soin des pieds Feetcalm 25 MIN | 75€

Ce traitement complet pour les pieds inclut un gommage et l'utilisation de produits adaptés. Un massage relaxant est proposé en fin de soin pour repartir du bon pied.



Massage du Corps

MASSAGES

MASSAGES BIEN-ÊTRE

Réflexologie Plantaire 50 MIN | 120€

Cette technique manuelle utilisée depuis l'Antiquité permet de détendre et d'harmoniser le corps dans sa globalité. En stimulant les différentes zones réflexes de la voûte plantaire, l'organisme est redynamisé, les toxines éliminées, procurant alors une profonde relaxation.

Massage Femme Enceinte 45 MIN | 130€

Peut être pratiqué du 4^{ème} au 8^{ème} mois de grossesse

Ce massage prénatal vise à soulager les membres inférieurs et les tensions musculaires du dos. Conçu avec l'aide d'un ostéopathe, il répond directement aux besoins spécifiques des femmes enceintes. Le soin commence par une séance de respiration pour favoriser la détente et profiter pleinement du massage.

Massage du Corps 40 MIN | 110€

Véritable moment de détente, ce massage personnalisé apporte un lâcher-prise complet. La spa praticienne adapte la technique et la pression en fonction des besoins pour une décontraction profonde afin de redynamiser le corps.

Massage du Cuir Chevelu 25 MIN | 80€

Ce soin cible le cuir chevelu, zone propice à l'accumulation de tensions, ainsi que les trapèzes, souvent sollicités par les gestes quotidiens et le stress. En libérant ces points sensibles, il procure détente profonde et bien-être immédiat.

Massage du Visage 25 MIN | 80€

Ce soin procure une relaxation profonde du visage et des trapèzes. Les manœuvres enveloppantes et ciblées libèrent les tensions accumulées. Le visage est alors reposé, défatigué et rayonnant.



Réflexologie Plantaire

MASSAGES AYURVÉDIQUES

Ma Pause Ayurvédique 75 MIN | 205€

Abhyanga et Kansu

Ce massage ayurvédique combiné à l'huile tiède de sésame apporte à l'ensemble du corps énergie et détoxination afin d'éliminer les tensions. Il est suivi d'un Kansu, un massage de la plante des pieds avec un bol fabriqué à base d'un alliage de cinq métaux (cuivre, zinc, étain, argent et or), pour un profond apaisement du mental et une amélioration de la qualité du sommeil.

Kansu 50 MIN | 130€

Ce massage de la plante des pieds avec un bol fabriqué à base d'un alliage de cinq métaux (cuivre, zinc, étain, argent et or), apporte un profond apaisement du mental et une amélioration de la qualité du sommeil, avec en début de soin un massage détente du contour des yeux.

Abhyanga 40 MIN | 120€

Ce massage ayurvédique combiné à l'huile tiède de sésame apporte à l'ensemble du corps énergie et détoxination afin d'éliminer les tensions.

SOINS MINCEUR

BY PHYTOMER

Soin Minceur P5 - by Phytomer 75 MIN | 165€

Ce soin minceur associe un massage tonique et un enveloppement pour affiner les rondeurs, remodeler et tonifier la silhouette. La spa praticienne réalise un diagnostic personnalisé et adapte la technique et l'enveloppement pour un résultat optimum.

LE FORFAIT SOIN MINCEUR P5 :

- Forfait 4 séances - 610€

BY LPG

MINCEUR

Bilan personnalisé LPG corps 25 MIN | 55€

Ce bilan permet un diagnostic complet de la silhouette afin de cibler les besoins et l'objectif minceur.

LPG Endermologie® - Cellu M6 40 MIN | 120€

L'endermologie corps est une technologie 100% naturelle, non invasive, qui agit simultanément sur le déstockage des graisses rebelles et sur la qualité de la peau (aspect peau d'orange, fermeté). Elle cible donc la cellulite aqueuse et/ou adipeuse.

Le + : Le collant Endermowear® vous est offert.
Nos tarifs comprennent l'accès à l'Espace Forme.

LES FORFAITS LPG :

- Forfait 3 séances - 330€
- Forfait 5 séances - 520€
- Forfait 10 séances - 900€*
- Forfait 15 séances - 1310€*

*possibilité de paiement en 3 fois, par chèque

Le + : Pour tout achat de forfait LPG, un bilan personnalisé vous est offert lors de la première séance.

DÉTENTE

Trio Détente LPG 70 MIN | 190€

Association du LPG et de soins manuels - dos et visage

Ce soin débute par un massage en profondeur du dos et des fessiers avec le LPG afin de lever les différentes tensions accumulées. Un massage manuel à l'huile chaude est ensuite proposé ainsi qu'une application de boue auto-chauffante. Pour terminer ce soin complet du haut du dos, un massage du visage, des cervicales et des trapèzes est inclus afin d'apporter une détente profonde.

Ce soin nécessite le port du collant Endermowear®, qui vous est offert.

Douce Frimousse

SOINS ENFANTS & ADOS

SOINS ENFANTS

6 à 11 ans

Douce Frimousse et Max Relax

Ce soin aux textures douces et aux senteurs fruitées permet une détente globale du corps et du visage. La spa praticienne explique, de façon ludique, les bons gestes d'apprentissage d'hygiène au quotidien et l'importance de prendre soin de soi dès son plus jeune âge. Votre enfant est donc acteur de son soin grâce aux différents parfums qu'il tente de découvrir.

Visage et corps 50 MIN | 95€

Visage 25 MIN | 65€



Les enfants doivent obligatoirement être accompagnés d'un parent en cabine de soins.

SOINS ADOLESCENTS

12 à 17 ans

Soin Visage Peau Jeune - Produits BIO 50 MIN | 105€

Un soin du visage oxygénant pour une peau visiblement plus saine, plus nette et un teint qui retrouve toute sa fraîcheur.

Mon Instant Détente Ado NOUVEAUTÉ 45 MIN | 100€

Ce rituel associe un massage apaisant du dos, idéal pour libérer les tensions accumulées dans le haut du dos, à un massage du visage qui favorise une relaxation profonde. Une parenthèse de douceur pour se déconnecter et retrouver une sensation de sérénité absolue.

Massage du Visage 25 MIN | 80€

Ce soin procure une relaxation profonde du visage et des trapèzes. Les manœuvres enveloppantes et ciblées libèrent les tensions accumulées. Le visage est alors reposé, défatigué et rayonnant.

Kansu 25 MIN | 80€

Un massage de la plante des pieds avec un bol fabriqué à base d'un alliage de cinq métaux (cuivre, zinc, étain, argent et or), pour un profond apaisement mental et une amélioration de la qualité du sommeil.



Pour toute prestation de soins Enfants & Adolescents :

Il sera demandé à l'adulte accompagnant de signer une décharge de non-contre-indications.

L'accès à nos bassins est inclus, à condition d'être accompagné d'un adulte qui, s'il n'effectue aucun soin, devra régler une entrée au tarif de 40€.



NOS EXPERTISES

EXPERTS SANTÉ

Séance d'Ostéopathie 45 MIN | 85€

Cette séance avec un thérapeute diplômé permet d'agir sur les douleurs, tensions ou blocages articulaires.

Soin réservé aux clients hébergés à l'hôtel.

Séance d'Ostéopathie Aquatique 45 MIN | 90€

Cette séance en bassin d'eau de mer chauffée à 32 degrés, avec un thérapeute diplômé, est optimale pour manipuler le corps en douceur et dénouer les tensions. L'eau procure une sensation d'apesanteur qui permet de se décontracter entièrement.

Cryothérapie 55€

La cryothérapie corps entier est un traitement par le froid sec et intense (-156 à -196 degrés) dans une cabine individuelle. Elle a pour effet de diminuer les douleurs rapidement, de faire régresser l'inflammation et d'apporter une véritable sensation de détente. La séance dure maximum 3 minutes et est encadrée par un personnel qualifié et titulaire d'un diplôme d'Etat.

LES FORFAITS CRYOTHÉRAPIE :

- Forfait 5 séances - 250€
- Forfait 10 séances - 450€



BILANS EXPERTS

ENTRETIENS

Entretien Fleurs de Bach 50 MIN | 75€

Au cours d'un entretien individuel, notre conseillère agréée par le centre Bach (GB) vous aide à rééquilibrer vos émotions. Vous repartez ensuite avec votre composition personnalisée d'elixirs floraux, de 1 à 7 fleurs.

Colorimétrie 50 MIN | 70€

La séance de colorimétrie permet de découvrir les couleurs qui vous valorisent le mieux. Elles sont déterminées en fonction de votre teint, de vos traits de visage et de votre personnalité. Vous repartez ensuite avec votre porte-clé personnalisé aux couleurs qui vous correspondent.

NUTRITION

Bilan Oligocheck 25 MIN | 65€

Le bilan Oligocheck est une mesure tissulaire, rapide et indolore, permettant d'obtenir une évaluation des oligo-éléments, minéraux, métaux lourds et vitamines, présents dans le corps. Les résultats sont interprétés par notre diététicienne qui vous conseille au mieux afin de rétablir votre équilibre.

Il est nécessaire de connaître son groupe sanguin pour effectuer ce bilan.

Bilan d'Impédancemétrie 25 MIN | 65€

L'impédancemétrie permet de mesurer la composition corporelle en masses grasseuse, musculaire et hydrique, l'indice de graisse viscérale et le métabolisme de base. Ce sont de précieux éléments, reflets de l'alimentation, du niveau d'activité physique et de l'hygiène de vie. Les résultats permettent à notre diététicienne de vous orienter sur votre alimentation et ainsi de travailler efficacement et durablement sur l'équilibre de votre poids.





THALASSO & VITALITÉ

JOURNÉES THALASSO

JOURNÉES 100% THALASSO

Ma Journée Marine 150€

4 soins de thalasso :

- 1 bain de mer hydromassant
- 1 hydrorelax
- 1 douche à jet tonique ou 1 pluie marine
- 1 séance coachée en bassin d'eau de mer chaude

Ma Journée Détente 175€

4 soins individuels de thalasso :

- 1 bain de mer hydromassant
- 1 hydrorelax
- 1 enveloppement d'algues
- 1 douche à jet tonique ou 1 pluie marine

Ma Journée Détox 185€

4 soins drainants de thalasso :

- 1 douche à jet silhouette
- 1 drainage marin silhouette
- 1 enveloppement aux algues fucus
- 1 séance dynamique coachée en bassin d'eau de mer chaude

JOURNÉES AVEC DÉJEUNER

Ma Journée Pleine Mer

comprenant 2 soins individuels et un déjeuner*

• Pleine Mer « Évasion » 115€

- 1 bain de mer hydromassant
- 1 hydrorelax
- 1 déjeuner (hors boisson) au bar l'Horizon

• Pleine Mer « Thalasso » 125€

- 1 bain de mer hydromassant
- 1 enveloppement d'algues
- 1 déjeuner (hors boisson) au bar l'Horizon

• Pleine Mer « Relax » 135€

- 1 bain de mer hydromassant
- 1 modelage du dos
- 1 déjeuner (hors boisson) au bar l'Horizon

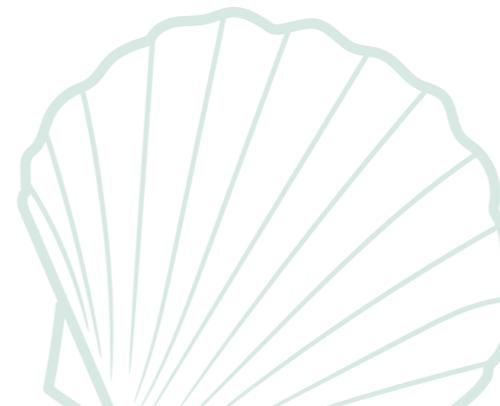
*Détail déjeuner :

Plat du jour, salade ou tartine + café ou thé gourmand
Sous réserve de disponibilité

LE DÉJEUNER

Bar l'Horizon

Au gré de vos envies ...
Salades, tartines ou plats du
jour, craquez pour une pause
saine et gourmande.



ESPACE FORME

SPORT & DÉTENTE

Baigné de lumière naturelle, notre Espace Forme vous accueille dans un cadre exceptionnel, avec de tous nouveaux équipements. L'Espace Aquatique délivre ses bienfaits par une eau puisée dans la Manche, continuellement renouvelée et chauffée.

Espace Aquatique

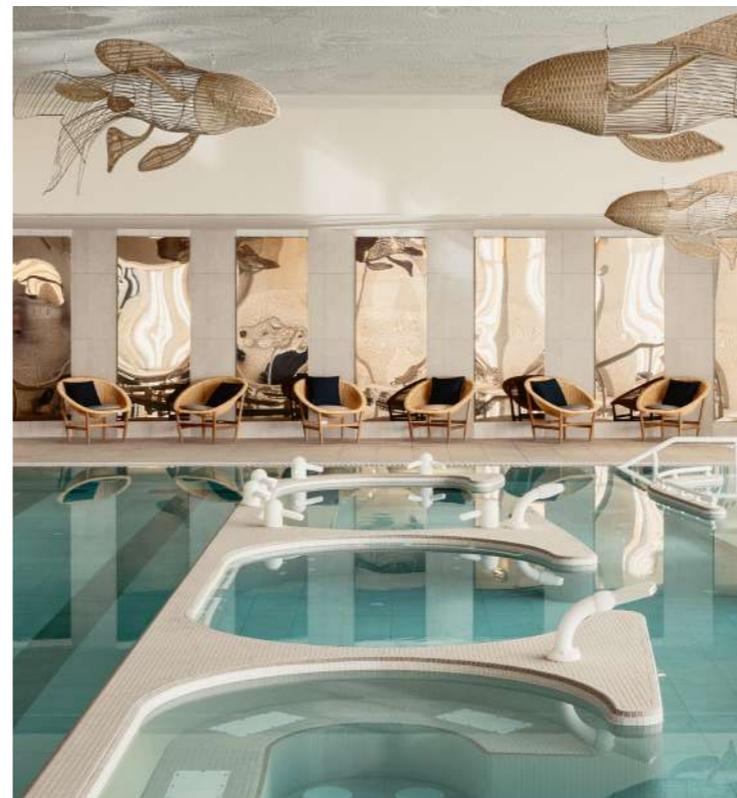
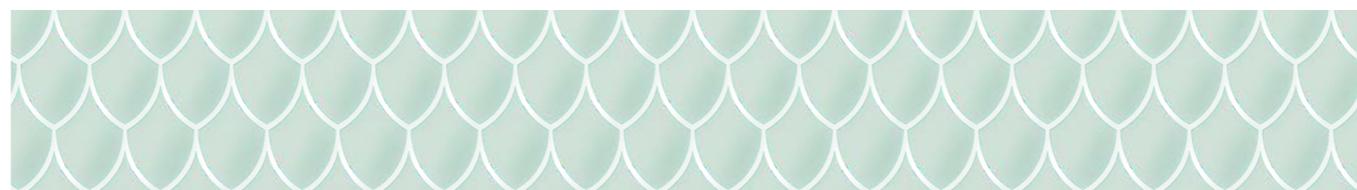
Parcours marin intérieur comprenant jets massants, sièges à bulles, aquabeds, cols de cygnes, geysers, couloir de marche à contre-courant et deux lignes de nage, nouveau parcours marin extérieur et bassin d'activités (accessible en dehors des cours)

Espace Sensoriel

Sauna, hammam et bassin d'eau froide

Studio Sport

Salle de cardio training équipée des appareils Matrix Fitness (tapis de marche, rameurs, functional trainer (multi station sport), vélos assis, couchés..)



ABONNEMENTS

LE CLUB

Nos abonnements incluent l'accès à l'Espace Forme tous les jours, de 9h00 à 19h00, ainsi qu'à la tisanerie.

TARIFS

Abonnement 1 mois	252€
Abonnement 3 mois	450€
Abonnement 6 mois	714€
Abonnement 9 mois	935€
Abonnement annuel	1050€

Pack de bienvenue



Selon la durée de votre abonnement, nous vous offrons un pack de bienvenue*.



Nos abonnements sont valables à compter du 1er janvier 2025, jusqu'à notre fermeture annuelle en décembre 2025.

*Renseignements auprès de l'accueil de l'institut.

ACTIVITÉS AQUATIQUES

COURS COLLECTIFS

Réservés aux abonnés et aux clients hébergés à l'hôtel

Aqua Gym 25 MIN

Exercices de renforcement musculaire et de coordination (réalisés avec ou sans matériel).

Aqua Bike 25 MIN

Exercices cardio-respiratoires stimulant la circulation des jambes, sur un vélo.

Aqua Jump 25 MIN

Exercices de sauts sur un trampolite permettant d'affiner et tonifier la silhouette, et améliorer l'équilibre.

Aqua Training 25 MIN

Exercices combinés d'Aqua Gym, Aqua Bike et Aqua Jump, sous forme de circuit.

TARIFS

Clients hébergés à l'hôtel	15€
Abonnés à l'Espace Forme	10€

COURS INDIVIDUELS

Réservés aux abonnés et aux clients hébergés à l'hôtel

Cours de natation - à partir de 6 ans 25 MIN

Tous niveaux - aquaphobe au perfectionnement

1 séance	30€
5 séances	120€



COACHINGS EN SALLE OU EN EXTÉRIEUR

COACHINGS COLLECTIFS

Swiss Ball 50 MIN | 30€

Cette activité permet de corriger et améliorer sa posture grâce à un ballon d'exercice. Elle travaille le corps dans sa globalité et renforce les muscles profonds, travaille le maintien, l'étirement, l'équilibre et la stabilité.

Stretching 25 MIN | 15€

Cette séance est axée sur l'assouplissement musculaire et l'amélioration de la mobilité articulaire. Les étirements réalisés permettent de réduire les tensions, d'améliorer la posture et de favoriser la relaxation globale.

COACHINGS INDIVIDUELS

Coaching personnalisé 50 MIN | 50€

Élaboré suite à un échange, cet entraînement individualisé est conçu pour répondre aux besoins, aux capacités et aux objectifs exprimés. Le coach adapte la séance à la condition physique, aux préférences sportives et aux contraintes spécifiques, telles que le rythme de vie ou d'éventuelles blessures. C'est une approche sur-mesure pour optimiser les résultats souhaités.

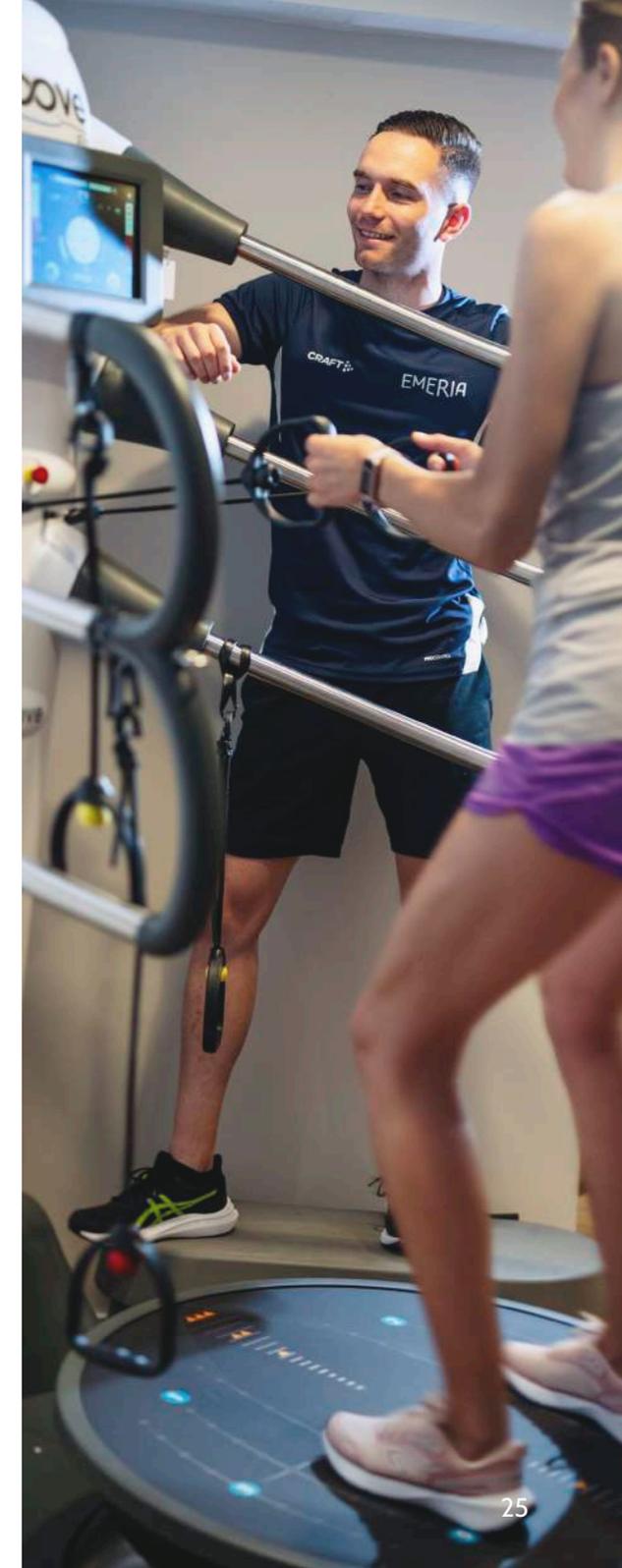
iMoove Fit® 25 MIN | 40€ 50 MIN | 60€

La technologie iMoove Fit® intègre le mouvement Elipshérique 3D, breveté et unique au monde. Avec une rotation excentrique en spirale, il génère une stimulation multiple adaptée aux objectifs souhaités et un entraînement à la fois global et dynamique, pour retrouver tonicité, équilibre et souplesse.

LES FORFAITS IMOOVE FIT® :

Toutes les séances durent 25' et sont coachées.

- Forfait 8 séances - 280€
- Forfait 12 séances - 360€
- Forfait 16 séances - 400€



PROGRAMMES THALASSO

HORS HÉBERGEMENT

MA PARENTHÈSE	4 jours 16 soins	5 jours 20 soins	6 jours 24 soins
Marine	544€	680€	816€
Silhouette	708€	885€	1062€
Zen	780€	975€	1170€
Bien-Être à la carte	916€	1145€	1374€
Au Masculin			1062€
Cap Fémina			1062€
Souplesse Articulaires			1098€
Détente Dos			1098€
Les Programmes Experts			
Sportive by Vivalto Sport		950€	
Bain de Jouvence		1090€	
Jeune Maman De Gasquet®			1062€
Mer du Sommeil			1140€
Lâcher-Prise			1140€
Seconde Vie			1140€

Pour connaître le détail des programmes, veuillez consulter notre brochure générale « Le bien-être a une adresse ».

INFORMATIONS PRATIQUES

Pour tout achat de soins*, l'accès à l'Espace Forme vous est offert sur la journée.

L'accès à l'Espace Forme comprend : parcours marins intérieur & extérieur, bassin d'activités, sauna, hammam, bassin d'eau froide et Studio Sport.

RÉSERVATION PAR TÉLÉPHONE

Notre équipe de conseillers est à votre disposition au **02 99 16 78 10**, du lundi au vendredi de 9h00 à 19h00, le samedi de 9h00 à 18h30 et le dimanche de 9h00 à 17h30.

ÉQUIPEMENT

Sandales en plastique obligatoires (offertes pour les programmes à partir de 4 jours de soins ; en vente dans notre boutique), maillot de bain, tenue et chaussures de sport pour le Studio Sport. Pour les hommes, seuls les shorts de bain ou les slips de bain sont acceptés. La liste des maillots autorisés dans l'établissement est affiché à l'entrée des espaces aquatiques. Serviettes de bain et peignoirs sont mis à votre disposition dans votre chambre ou aux vestiaires si vous ne séjournez pas dans notre hôtel**.

Nous vous recommandons de ne pas apporter d'objets de valeur, afin d'éviter tout risque de perte ou de vol, pour lesquels l'établissement ne saurait être tenu responsable.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

L'Espace Forme est ouvert tous les jours de 8h00 à 20h00 (clients hébergés) et de 9h00 à 19h00 (clients externes).

L'accueil Thalasso & Spa est ouvert 7 jours / 7, jours fériés inclus, de 8h30 à 19h00.

Notre établissement est non-fumeur.

ACCÈS PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Notre établissement et nos chambres sont conçus pour permettre l'accès à toute personne présentant un handicap moteur. Cependant, les soins ne sont pas tous adaptés. Afin de vous prodiguer les meilleurs conseils, nous vous remercions de nous informer de votre état de santé.



Retrouvez nos soins conseillés pour femmes enceintes et personnes présentant un handicap grâce à ces symboles. L'accès à ces soins dépendra néanmoins de la mobilité du client et des éventuelles contre-indications médicales.

*Hors séance d'iMoove 25 et 50 min. Accès autorisé pour les abonnements iMoove.

**Hors détenteurs du pack de bienvenue abonnés.

