



LES FLAMANTS ROSES



CARTE DES SOINS

THALASSOTHÉRAPIE . SPA . ESTHÉTIQUE . COIFFURE

2 0 2 6

*Entre mer Méditerranée et montagnes,
sur une plage de sable fin
Profitez du soleil Catalan pour
vous abandonner à la détente.*



MON PARCOURS THALASSO

Laissez vos sens s'émerveiller aux bienfaits de l'eau de mer chauffée.

PRISE DE RENDEZ-VOUS

Planifiez vos soins du lundi au samedi de 9h à 13h et de 14h30 à 18h30
et le dimanche de 9h à 13h et de 14h30 à 16h30

04 68 51 60 65

thalasso@les-flamants-roses.com

ESPACE MARIN

Composé de deux bassins d'eau de mer chauffée (intérieur et extérieur) avec jacuzzis, cols de cygnes de massage, cascade d'eau de mer, jets séquentiels, sauna, hammam oriental, salle de fitness et de plusieurs espaces détente.

L'espace marin vous accueille du lundi au dimanche de 9h à 19h45.

Les enfants - jusqu'à 17 ans - sont accueillis du lundi au samedi de 12h30 à 14h30 et de 18h à 19h45, le dimanche de 12h30 à 19h45.

Les peignoirs et serviettes sont fournis par la thalassothérapie.

Les claquettes sont obligatoires (en vente sur place).



ESPACE ZEN

Au troisième étage, venez découvrir notre terrasse panoramique et profitez d'un cadre d'exception entre mer et montagne.

Vous y retrouverez également nos soins esthétiques, minceur ainsi que notre boutique.

Horaires d'ouverture :

Du lundi au samedi de 9h à 13h et de 14h30 à 18h30 et le dimanche de 9h à 13h.

LES DEMI-JOURNÉES DE THALASSOTHÉRAPIE

Profitez d'un moment de détente...

AQUA RELAX

Offrez-vous une expérience aquatique, en terminant votre semaine, bercé par les vertus de l'eau de mer.

- 80€ -

- . Watsu (15 min) ou hydrojet « matelas d'eau »
 - . Séance de jets sous-marin
 - . Entrée à l'espace marin*
- Uniquement le dimanche après-midi

*Prix clients hôtel : 65€



CURE DÉCOUVERTE

- 95€ -

130€ avec déjeuner thalasso

- . Bain multijets marin ou douche à jet
- . Hydrojet « matelas d'eau » ou enveloppement d'algues reminéralisantes
- . Séance d'aquagym ou jets sous-marins

Nous fournissons les peignoirs et serviettes. Une paire de sandales de piscine est obligatoire pour des mesures d'hygiène et de sécurité. Il est possible d'en acheter à l'accueil de la thalassothérapie.

SPÉCIAL JAMBES

- 120€ -

155€ avec déjeuner thalasso

- . Massage des jambes (25 min)
- . Enveloppement cryothérapie ou pressothérapie
- . Bain multijets marin ou douche à jets spéciale jambes

BIEN-ÊTRE DU DOS

- 120€ -

155€ avec déjeuner thalasso

- . Massage du dos (25 min)
- . Douche spéciale dos
- . Boue autochauffante

REMISE EN FORME

- 139€ -

174€ avec déjeuner thalasso

- . Massage sous fine pluie d'eau de mer (25 min) ou massage détente (25 min)
- . Bain multijets marin ou douche à jets globale
- . Enveloppement d'algues reminéralisantes ou hydrojet « matelas d'eau »
- . Séance d'aquagym ou séance de jets sous-marins

LIGNE ET SILHOUETTE

- 150€ -

185€ avec déjeuner thalasso

- . Watermass ou Cellu M6*
- . Bain multijets marin ou douche silhouette
- . Enveloppement d'algues amincissantes ou Pressothérapie
- . Séance d'aquagym ou jets sous-marin

*ce soin nécessite un collant pour des raisons d'hygiène et d'efficacité tarif 19€



ANTI-STRESS

- 159€ -

194€ avec déjeuner thalasso

- . Massage sous fine pluie d'eau de mer (25 min)
ou massage détente (25 min)
- . Bain multijets marin
- . Hydrojet « matelas d'eau »
ou Massotherapie
- . Enveloppement d'algues reminéralisantes
ou watsu

PASSION SPA

- 210€ -

245€ avec déjeuner thalasso

- . Massage Abhyanga (50 min)
ou Californien (50 min)
- . Gommage du corps
- . Bain multijets marin
- . Hydrojet « matelas d'eau »
ou Massotherapie

TOUT EN BEAUTÉ

- 190€ -

225€ avec déjeuner thalasso

- . Soin visage Essentiel Marin (55min)
- . Gommage du corps
- . Bain multijets marin
- . Enveloppement hydratant
ou hydrojet « matelas d'eau »

BIEN-ÊTRE AU MASCULIN

- 180€ -

203€ avec déjeuner thalasso

- . Massage homme relax (50 min)
- . Douche spéciale dos
- . Bain multijets marin
- . Séance de jets sous-marins

FUTURE MAMAN

- 160€ -

188€ avec déjeuner thalasso

À partir de 4 mois et jusqu'à 8 mois de grossesse

- . Séance de Watsu (15 min)
- . Hydrojet « matelas d'eau »
- . Massage future maman (50 min)
ou
- 1 soin visage Fondamental (55 min)

FORMULE DÉJEUNER THALASSO

Pour toutes les cures et soins à partir de 69€, par personne, bénéficiez d'un tarif spécial sur votre déjeuner au restaurant l'Horizon.

ENTRÉE / PLAT / DESSERT + 1 VERRE DE VIN

35€ au lieu de 42€

Menu équilibré réactualisé chaque jour par notre chef selon les produits du marché. Hors dimanche et jours fériés.

DÉCOUVREZ NOS CURES 6 JOURS

Discover our
6 days treatments



LES ESSENTIELS THALASSOTHERAPIE

L'eau de mer est riche en oligo-éléments et en sels minéraux. Elle permet de régénérer votre organisme et de garder les effets bien après votre séance.

- NOS SOINS D'HYDROTHERAPIE -

Les bains multijets marins

Apaisant et circulaire • 13 min | 35€

Immergé dans un bain d'eau de mer, des jets vous massent des pieds à la nuque.

Les douches d'eau de mer

8 min | 31€

Douche à forte pression pour réaliser un massage continu et ciblé sur le corps.

DOUCHE À JET GLOBALE

Raffermissante stimulante

DOUCHE À JET SILHOUETTE

Affinante

DOUCHE À JET SPÉCIALE DOS OU JAMBES

Décontractante ou circulaire

Les soins sous affusion

Soin du corps sous une fine pluie d'eau de mer chaude, pour un double effet détente.

PEELING SOUS FINE PLUIE D'EAU DE MER

25 min | 72€

MASSAGE SOUS FINE PLUIE D'EAU DE MER

25 min | 69€

- NOS SOINS DÉTENTE -

HYDROJET MATELAS D'EAU

Relaxation • 17 min | 39€

Matelas d'eau chaude sous lequel se trouvent des hydrojets qui viennent masser tout votre corps.

La séance est accompagnée d'une musique relaxante

MASSOTHERMIE

Décontraction musculaire • 20 min | 39€

Matelas animé par des pierres de Jade

- NOS SOINS EN PISCINE -

WATSU

Soin individuel et relaxant • 15 min | 40€

Relaxation marine pratiquée dans notre bassin d'eau de mer privatisé. Ce soin crée un état d'apesanteur, de détente mentale et musculaire.

JANZU

Soin individuel et relaxant • 30 min | 59€

Une expérience de relaxation aquatique qui nous invite à lâcher prise. Une sensation d'apesanteur et de légèreté, harmonisant détente mentale et physique.

JETS SOUS-MARINS

Soin collectif, circulaire et tonifiant • 15 min | 25€

Mouvements de gymnastique aquatique réalisés face à des hydrojets qui vous massent pour une action circulaire et décontractante.



- NOS ENVELOPPEMENTS -

Soins qui consistent à enduire le corps d'algues ou de boue avant d'être enveloppé dans une couverture chauffante.

ALGUES LAMINAIRES REMINÉRALISANTES

25 min | 50€

ALGUES AMINCISSANTES FUCUS • 25 min | 55€

BOUE AUTO-CHAUFFANTE • 25 min | 55€

ENVELOPPEMENT CRYOTHÉRAPIE • 25 min | 55€

(sans couverture chauffante)



LES GOMMAGES ET RITUELS

Entrez dans l'univers de gourmandise et laissez-vous bercer aux saveurs de nos soins.

- LES GOMMAGES -

Peeling sous fine pluie d'eau de mer

Exfoliation • 25 min | 72€

Ce soin est un gommage du corps pratiqué sous une fine pluie d'eau de mer chaude suivi de manœuvres décontractantes du dos

Gommage corps Thalasso Spa du Sud

Exfoliation douce à base de sable • 25 min | 72€

Idéal pour préparer la peau à recevoir un soin, laissez-vous séduire par nos gommages Thalasso spa du sud. Aux senteurs fruitées, fleuries ou sucrées, ces gommages vous permettront de retrouver une peau douce et soyeuse.

Gommage au savon noir

Exfolie et purifie • 40 min | 75€

Ce soin ancestral aux propriétés exfoliantes et hydratantes permet de purifier la peau.

+ Rhassoul • 75 min | 105€

- LES SOINS RITUELS -

(Entrée à l'espace marin offert)



Île Pacifique by Thalgo

Enveloppant et relaxant • 1H45 | 220€

Vivez une expérience et plongez dans la fraîcheur du lagon. Laissez-vous enivrer par les senteurs exotiques de mangue, coco et fleurs de Tiaré lors des gommages visage et corps, de l'enveloppement corporel et masque sur le visage avant de profiter du massage polynésien.

Rituel des Indes by Flamants Roses

Energétique et rééquilibrant • 1H20 | 170€

Véritable moment de lâcher prise avec ce soin aux senteurs de gingembre. Les personnes stressées retrouveront l'harmonie du corps et de l'esprit lors du gommage associé à un massage ayurvédique.

Rituel corps et visage

by les Flamants Roses

Hydratant et cocooning • 1H20 | 150€

Ce soin relaxant et hydratant du corps et du visage vous bercera de douceur pour un moment de détente absolue. Vivez un moment relaxant avec le massage du corps et prolongez l'expérience avec le soin du visage hydratant.

Rituel brise marine

Délassant et reminéralisant • 1H20 | 170€

Inspiré du monde marin aux bienfaits spécifiques, nous vous proposons un rituel bien être sur mesure comprenant un peeling sous affusion aux sels de la mer Morte, un modelage décontractant avec le watermass et un modelage sous fine pluie d'eau de mer.

Rituel oriental

Retrouvez le descriptif détaillé en page 10

1h20 | 180€

NOUVEAU



LES MASSAGES

- MASSAGES RELAXANTS -

MASSAGE DÉTENTE

Décontractant musculaire • 25 min | 69€

Massage de l'arrière du corps aux huiles aromatiques qui permet le relâchement des muscles et active la circulation sanguine et lymphatique.

MASSAGE SOUS UNE FINE PLUIE D'EAU DE MER

Décontractant et apaisant • 25 min | 69€

Massage de tout le corps sous une affusion d'eau de mer chaude relaxante et reminéralisante.

MASSAGE CALIFORNIEN

Enveloppant et relaxant • 50 min | 110€

Massage enveloppant aux huiles essentielles d'agrumes et gingembre qui procure de la détente et un relâchement profond.

- MASSAGES CIBLÉS -

MASSAGE DU DOS

Détente musculaire • 25 min | 69€

Massage décontractant destiné à libérer les tensions musculaires et nerveuses sur l'ensemble du dos.

MASSAGE DES JAMBES

Circulatoire et légèreté • 25 min | 69€

Massage drainant et circulatoire, il soulage les jambes fatiguées.

MASSAGE RELAXANT PLANTAIRE

Stimulant et drainant • 50 min | 110€

Massage des points réflexes sur la voûte plantaire, apaise et rééquilibre les énergies dans tout le corps.

MASSAGE FUTURE MAMAN

Relaxant et décontractant • 50 min | 115€

Massage spécifique qui viendra soulager les tensions au niveau du dos et diminuer les sensations de jambes lourdes.

À partir de 4 mois et jusqu'à 8 mois de grossesse

SÉANCE D'OSTÉOPATHIE

45 min | 85€

Intervenant extérieur
en fonction des disponibilités.



- MASSAGES ENERGÉTIQUES -

MASSAGE ABHYANGA

Harmonisation des énergies • 50 min | 110€

Massage traditionnel indien relaxant, apaise tant sur le plan physique que mental.

MASSAGE SHIROSHAMPI

Harmonisation des énergies • 40 min | 90€

Massage ayurvédique des trapèzes, de la nuque, du visage et du cuir chevelu. Énergisant, il permet le lâcher-prise.

- MASSAGES SIGNATURE -

MASSAGE LILI

40 min | 90€

NOUVEAU

Grâce à un ensemble de manoeuvres rythmées profondes et circulatoires, ce massage libère les tensions du dos, de la nuque ainsi que des trapèzes. Il favorise la détente musculaire et l'évacuation du stress.

-MASSAGE PERSONNALISÉ

Relaxation sur-mesure • 80 min | 160€

Nos experts formés au bien-être sont à l'écoute de vos besoins. Un soin pour vous. Sélectionnez les zones et l'intensité pour un massage unique.

- MASSAGES PROFONDS -

MASSAGE HOMME RELAX

Décontraction musculaire • 50 min | 120€

Massage profond destiné au relâchement des chaînes musculaires sur l'ensemble du corps.

MASSAGE SUÉDOIS

Relaxation musculaire et tonifiant • 50 min | 120€

Réoxygénation du corps par des manoeuvres de pétrissages et d'étirements.

MASSAGE POLYNÉSIE

NOUVEAU

Relaxant et profond • 50 min | 120€

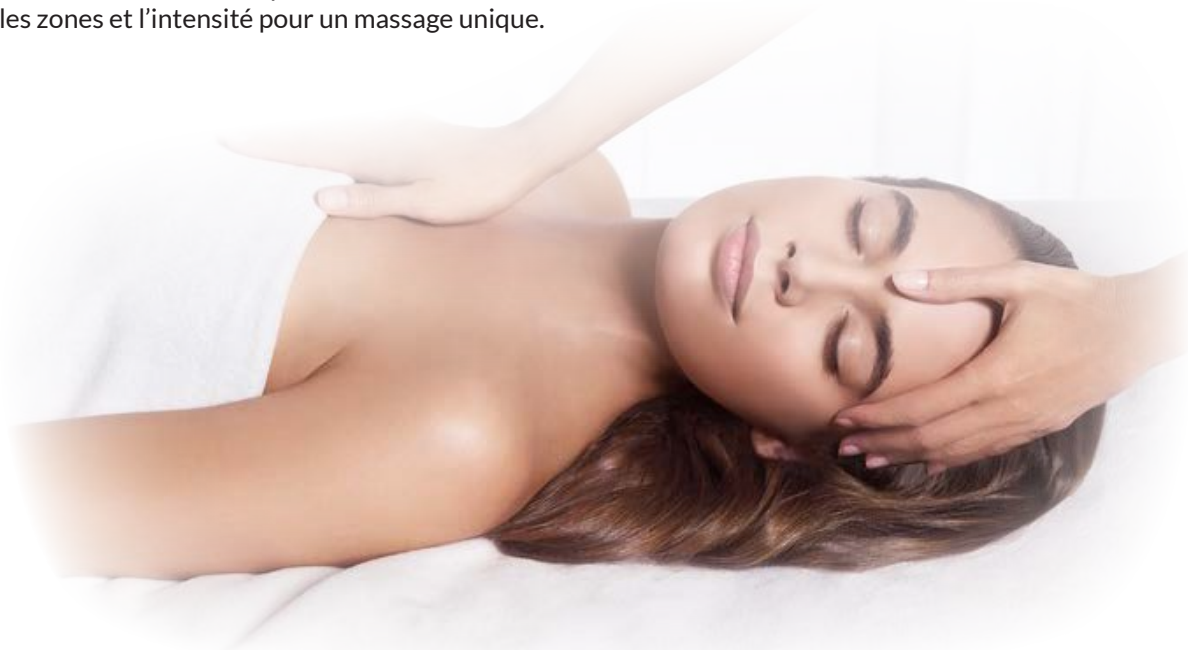
Massage profond et relaxant où des longs mouvements fluides des avant-bras et des mains enveloppent le corps et chassent les toxines.

FORMULE ESPACE MARIN

15€ au lieu de 42€
pour l'achat d'un
massage

FORMULE RESTAURANT

35€ au lieu de 42€
pour tout soin
à partir de 69€



LES ESCALES PRIVÉES EN DUO

TARIFS POUR LE COUPLE

Nous vous proposons 3 cabines duo où chaque détail a été pensé pour créer une atmosphère unique et favoriser le lâcher-prise. Idéales pour un massage en couple, entre amis, les cabines duo offriront une parenthèse de bien-être partagé, un refuge où l'on se reconnecte à soi et à l'autre dans des cadres apaisants et enveloppants.

- CABINE LUNE D'ORIENT - NOUVEAU

Nouvel espace intime et harmonieux spécialement conçu pour partager un moment de détente à 2. Véritable écrin de douceur cette cabine vous plonge dans l'atmosphère envoûtante des hammams et vous offrira une expérience immersive, un voyage sensoriel où bien-être, tradition et élégance se rencontrent.

GOMMAGE AU SAVON NOIR

Exfolie et purifie • 40 min | 150€

Ce soin ancestral aux propriétés exfoliantes et hydratantes permet de purifier et d'adoucir la peau.

GOMMAGE AU SAVON NOIR, ENVELOPPEMENT RHASSOUL

Exfolie, purifie et adoucit • 75 min | 210€

Ce soin riche en minéraux naturel comprenant un gommage et une application d'argile volcanique du Maroc est idéal pour nettoyer, tonifier et adoucir la peau.

RITUEL ORIENTAL

Voyage purifiant, régénérant et sensoriel • 1h20 | 360€ (Accès espace marin offert)

Véritable moment d'évasion et de bien être absolu, inspiré des rituels ancestraux des hammams, ce soin complet associe chaleur, purification et douceur pour une peau sublimée et un esprit apaisé.



- CABINE COCON MARIN -

ACCÈS ESPACE MARIN OFFERT

Profitez d'un moment privilégié le temps d'une escale privée.
Une parenthèse pour un moment unique à composer.

ESCALE DUO

60 min | 200€

- . Bain hydromassant en baignoire double
- . Massage détente (25 min)
- ou
- 90 min | 290€
- . Bain hydromassant en baignoire double
- . Massage Californien (50 min)

ESCALE DÉTENTE DUO

50 min | 260€

- . Gommage du corps
- . Massage détente (25 min)
- ou
- 80 min | 340€
- . Gommage du corps
- . Massage Californien (50 min)

ESCALE SUPRÊME DUO

1h30 | 330€

- . Bain hydromassant en baignoire double
- . Gommage du corps
- . Massage détente (25 min)
- ou
- 2h | 420€
- . Bain hydromassant en baignoire double
- . Gommage du corps
- . Massage Californien (50 min)



- CABINE ZÉNITUDE DUO -

Profitez de soins réalisés simultanément, pour une parenthèse hors du temps, complice et ressourçante.
L'atmosphère douce et intime invite à la détente.

Massage détente

25 min | 140€

Massage du dos

25 min | 140€

Massage Lili

40 min | 182€

Rituel corps & visage

1h20 | 306€

Massage californien

50 min | 226€

Massage Abhyanga

50 min | 226€

Massage polynésien

50 min | 246€

FORMULE ESPACE MARIN

15€ au lieu de 42€
pour l'achat d'un
massage



NOS SOINS VISAGE MARIN

THALGO
LA BEAUTE MARINE

Depuis plus de 40 ans, Thalgo va puiser au cœur des océans ses extraits marins riches en principes actifs, minéraux et oligo-éléments.

SOIN ESSENTIEL MARIN AUX 3 ALGUES

Soin signature aux algues micro-éclatées
55 min | 79€

Retrouvez tous les bienfaits de la thalassothérapie dans un soin du visage. Rééquilibré, reminéralisé, votre teint sera rayonnant.

SOIN LISSANT DÉTOXIFIANT SPIRULINE MARINE

Energiser et illuminer • **55 min | 89€**

Pour les peaux en manque d'éclat, asphyxiées par la vie citadine. Enrichi en spiruline et boosté en magnésium marin, ce soin défatigue les traits du visage et illumine votre teint.

LES FONDAMENTAUX

Soin sur-mesure pour la peau • **55 min | 82€**

Soin adapté en fonction des envies de votre peau. Pour des besoins d'hydratation, de confort, apaisant ou purifiant



SOIN REGARD ET LÈVRES 45 min | 79€

Ce soin ciblé et ultra efficace grâce à la cosmétologie Instrumentale atténue les ridules du contour des yeux et de la bouche. Anticernes et anti-poches, il illumine et rajeunit votre regard et comble votre contour des lèvres.

SOIN IBEAUTY PRO 55 min | 90€

Découvrez la nouvelle génération de cosmétique instrumentale pour le visage. Grâce à 4 technologies innovantes, dont la radiofréquence et les ultrasons, votre peau sera visiblement transformée.

Vous recherchez un maximum de résultats ? Optez pour le soin boosté ! Grâce à l'association des soins iBeauty Pro et du soin manuel, vous optimisez les résultats.

15 min | 25€ de supplément.
Compatible avec tous les soins Thalgo

- LES ANTI-ÂGES -

Expert en soin anti-âge, les actifs marins sont utilisés pour répondre aux besoins de votre peau à travers les âges.

SOIN COMBLEUR HYALURONIQUE

Comblant les rides • 1h15 | 106€

Soin ride à ride qui associe le procollagène marin aux 3 acides hyaluroniques. Les rides sont lissées et comblées grâce à l'action des Rollers Booster.

SILICIUM LIFT

Comblant les rides et raffermir • 1h30 | 140€

Soin riche en silicium et vitamine C pour combler les rides et raffermir la peau.

EXCEPTION ULTIME

Lifter et redensifier • 1h30 | 140€

Soin Marin breveté pour cibler le relâchement et la perte de densité grâce à un véritable lifting manuel.

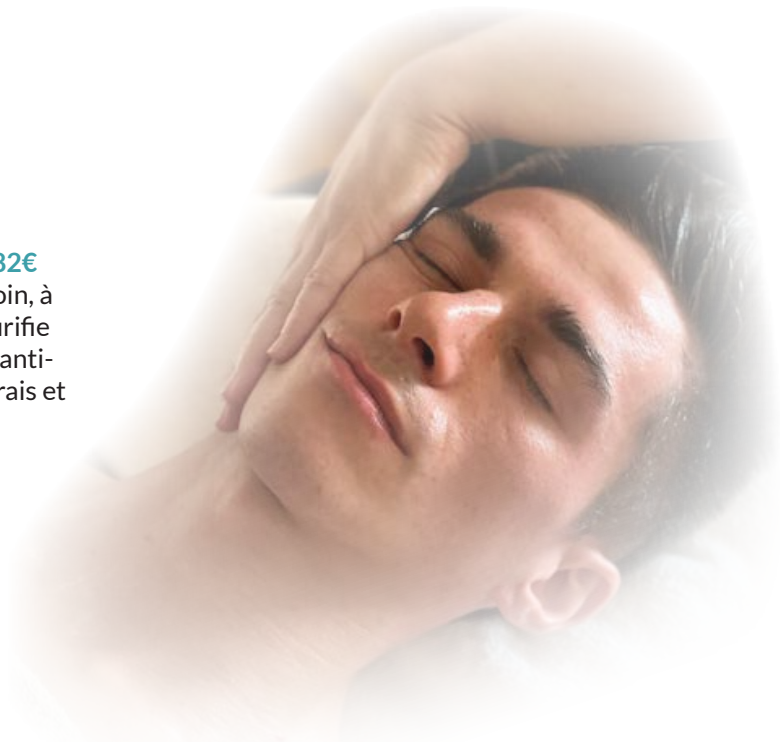


- POUR LUI -

SOIN OCÉAN

Soin spécial homme • 55 min | 82€

Soin du visage au masculin. Ce soin, à base d'algues bleues marines, purifie la peau tout en ayant une action anti-fatigue et anti-âge pour un teint frais et lumineux.



NOS SOINS VISAGE PERSONNALISÉS

METHODE PHYSIODERMIE

Depuis 50 ans, nos experts scientifiques développent dans notre laboratoire à Genève, une « méthode » de soin qui associe le meilleur de la nature aux dernières technologies de pointe Suisse. Le savoir-faire reconnu des techniques de soin associé à l'efficacité des actifs garantit un moment à la fois performant et relaxant. Chez Methode Physioderme, chaque soin est une expérience unique !

SOIN ÉQUILIBRE ESSENTIEL

55 min | 90€

Ce soin va rééquilibrer votre peau et l'aider à retrouver sa beauté naturelle grâce à la synergie d'actifs créés pour ses besoins. Drainée, sublimée, elle retrouve tout son éclat et sa douceur. Idéal pour découvrir l'univers Méthode Physioderme.

SOIN ÉQUILIBRE ESSENTIEL EXPERT

75 min | 115€

Ce soin personnalisé répond aux altérations cutanées grâce à une synergie parfaite entre les actifs performants et la gestuelle unique de drainage de Physioderme. Il agit en profondeur pour des résultats visibles et durables. Un traitement sur mesure pour une peau métamorphosée !

SOIN CHRONO REPAIR PREMIUM ANTI-ÂGE

90 min | 150€

Ce soin anti-âge repulpe et lisse instantanément. La synergie d'actifs d'exception tels que l'eau des glaciers suisses, l'Acide Hyaluronique et l'extrait d'Algue Bleue (Rétinol-like) est préparée spécialement pour répondre aux besoins de votre peau. L'alliance de ces actifs et de manœuvres anti-âges réalisées avec des ventouses lissera votre visage.

SOIN PHYSIOTONIFIANT

90 min | 150€

Quand la technique manuelle amplifie le pouvoir de nos actifs ! Soin anti-âge liftant et resculptant. Une technique de stretching musculaire profond permettra de tonifier le visage et le décolleté.

SOIN ÉQUILIBRE HOMME

75 min | 115€

Ce soin adapté aux épidermes masculins est parfait pour retrouver vitalité et force. La peau est purifiée, hydratée et défatiguée.

**Possibilité de rajouter à tous les soins le nettoyage de peau • 10min - 10€ (Vapozone + extraction de comédons)*

LES SOINS ENFANTS

Pour les enfants de 5 à 12 ans.

MA DOUCE FRIMOUSSE

Mon 1^{er} soin visage

30 min | 45€

Soin visage doux effectué avec des produits adaptés aux besoins de l'enfant.

MON SOIN RELAX

Mon 1^{er} massage

30 min | 45€

Massage doux et relaxant effectué avec une huile d'amande douce.

LEÇON DE NATATION

30 min | 28€

Notre maître-nageur vous propose des leçons de natation pour vos enfants.
(Dès 5 ans)



LES SOINS ADOS

SOINS À LA CARTE

SOIN VISAGE PURIFIANT

55 min | 75€

Nettoyage de peau adapté en fonction des besoins de la peau.

SOIN PURIFIANT DU DOS

40 min | 55€

Nettoyage en profondeur du dos.

MASSAGE RELAXANT

25 min || 69€

Massage relaxant de la face postérieure du corps.

LES CURES

CURE BEAUTÉ

125€ | ½ journée

- . Soin visage purifiant
- . Beauté de mains*
- . Séance hydrojet

CURE BIEN-ÊTRE

125€ | ½ journée

- . Massage détente
- . Bain multijets marin
- . Séance hydrojet

*supplément de 10€ pour la pose de vernis.





POUR LE VISAGE

L'endermologie stimule les cellules endormies au cœur de notre peau.

SOIN ENDERMOLIFT ALLIANCE

1 séance : 30 min | 60€

Forfait 10 séances : 600€
+ 1 kit Endermolift offert
+ 2 bilans offerts

Accès à l'espace marin offert le jour du soin dans le cadre du forfait.

LES SOINS MINCEUR

LPG®
Endermologie

POUR LE CORPS

Soin Endermologie Corps Alliance de dernière génération. La prise en charge à 360° met fin au dilemme entre minceur ou fermeté.

À LA CARTE

30 min | 60€

Collant obligatoire / Prix collant : 19€

FORFAIT DÉCOUVERTE

6 séances | 360€
+ 1 collant offert

FORFAIT BOOSTER

10 séances | 600€
+ 1 collant offert
+ 2 bilans offerts

L'accès à l'espace marin est offert le jour du soin dans le cadre du forfait.





PRESSOTHÉRAPIE

Jambes légères • 20 min | 35€

Ce soin permet de drainer et d'améliorer le retour veineux grâce à un système de bottes pneumatiques.

SOIN ACTIVATEUR DÉTOX

30 min | 69€

NOUVEAU*

Le soin indispensable pour activer l'efficacité minceur, qui associe un enveloppement dfe triple-layering aux algues micro éclatées à un modelage détox capable de stimuler les mécanismes naturels de l'élimination.

SOIN ACTIV SCULPT

60 min | 115€

NOUVEAU*

La méthode exclusive en 3 étapes qui détoxifie, déstocke et tonifie pour une triple efficacité minceur - cellulite - fermeté.

**Nouveautés disponibles au 1^{er} trimestre 2026*

WATERMASS

by STAS DOYER

Précurseur sur l'hydro-palper rouler, le Watermass est un soin unique qui permet d'associer les bienfaits millénaires de l'eau chaude et des huiles essentielles. Cet appareil permet de travailler sur la cellulite et les graisses localisées.

A LA CARTE

25 min | 60€

FORFAIT

10 séances | 540€

L'accès à l'espace marin est offert le jour du soin dans le cadre du forfait.



L'ESPACE MARIN ET ABONNEMENTS

Ouvert 7j/7 non-stop de 9h à 19h45

Accès pour les enfants de moins de 17 ans du lundi au samedi de 12h30 à 14h30 et de 18h à 19h45.

Le dimanche de 12h30 à 19h45.



L'Espace Marin comprend :

- . Des jacuzzis intérieurs et extérieurs
- . Un hammam oriental
- . Un sauna
- . Une salle de fitness (baskets obligatoires)
- . Une tisanerie

Accès à l'espace marin valable à la demi-journée sur réservation.

1 entrée | 42€

6 entrées | 190€

12 entrées | 336€

5 à 12 ans | 15€

12 à 17 ans | 21€

Gratuit pour les moins de 5 ans

CLUB AQUATIQUE

AQUAGYM (25min)

ou

AQUABIKE (25min)

12 séances | 345€

24 séances | 595€
(valable sur l'année)

CLUB FIT ZEN

Accès libre à la salle de sport durant les horaires d'ouverture de la thalassothérapie.

Cours collectifs. *(Demander le planning des cours aux vestiaires de la thalassothérapie).*

3 mois | 405€

6 mois | 745€

9 mois | 1015€

12 mois | 1305€

CLUB SPORTISSIME

Abonnement complet qui vous donne accès à l'aquagym, à l'aquabike, aux cours de fitness et de yoga. Profitez de la totalité de nos espaces de remise en forme.

3 mois | 525€

(dont 12 séance d'Aquabike)

6 mois | 905€

(dont 24 séance d'Aquabike)

9 mois | 1315€

(dont 36 séance d'Aquabike)

12 mois | 1535€

(dont 48 séance d'Aquabike)

Les séances d'aquabike sont à consommer durant la période de l'abonnement.

Notre coach de sport est à votre disposition pour une prise en charge et vous aider à maintenir la forme.

Tenue de sport et baskets propres exigées.

Tous nos abonnements vous donnent l'accès à notre espace marin, sauna, hammam oriental et tisanerie.

NOS EXPERTS À VOTRE SERVICE

Notre salle de fitness est à votre disposition pour vous entraîner librement (sur des plages horaires dédiées) ou lors de nos séances collectives encadrées par un professionnel du sport diplômé (offertes pour les clients de l'hôtel).



COACHING DU DOS

45 min | 55€

Séance pour renforcer les muscles stabilisateurs du tronc et cibler le dos.

COACHING SPORT

45 min | 55€

Séance sur-mesure adaptée à vos besoins (renforcement, stretching ou objectif spécifique) et à votre niveau / état de santé.

CONSULTATION INDIVIDUELLE POSTURE MOUVEMENT

45 min | 55€

Sans se substituer à un avis médical, la séance vise à identifier vos problématiques afin d'établir un protocole personnalisé pour :

- . Harmoniser les déséquilibres musculaires et des fonctions motrices
- . Prévenir l'apparition de blessures



SÉANCE DE YOGA COLLECTIVE

1h | 40€

LE PASS SÉNIOR

OFFRE EXCLUSIVE RESERVÉE AUX SÉNIORS
avec accès à l'espace marin et aux soins d'hydrothérapie sélectionnés.

Ce pass est conçu pour des femmes et des hommes dynamiques
à partir de 60 ans résidant à l'année dans les Pyrénées-Orientales.

Le PASS SÉNIOR est un forfait mensuel ou trimestriel comprenant chaque mois des soins
d'hydrothérapie sélectionnés parmi :

**Le bain multijets , la douche à jets, un enveloppement d'algues reminéralisantes ou cryothérapie,
l'hydrojet, la massothérapie, ainsi qu'une séance de jets sous-marins.**

Vous aurez accès à l'Espace Marin sur la demi-journée de soins.

PASS MENSUEL

8 soins | 185€

Limité à 4 enveloppements d'algues revitalisantes ou 4 cryothérapies

PASS TRIMESTRIEL

24 soins | 480€

Limité à 12 enveloppements d'algues revitalisantes ou 12 cryothérapies

Avec le PASS SÉNIOR, vous bénéficierez en plus, d'une remise de 10% sur les autres soins (hors PASS SÉNIOR), les produits esthétiques, le salon de coiffure, les menus L'Horizon au restaurant.

*sur réservation et en fonction des disponibilités du centre, pas de report de soins au mois suivant. Le PASS SÉNIOR est non cumulable avec d'autres offres spéciales ou promotionnelles, du lundi au vendredi (hors jours fériés) sur réservation.

Lors de l'achat de votre PASS SÉNIOR un certificat médical de non contre-indications de la part de votre médecin traitant vous sera demandé.



LES SOINS CHEVEUX

SUR RENDEZ-VOUS
Mardi, jeudi et vendredi.

Renseignements et rendez-vous au salon de coiffure ou au 04 68 51 54 59



Marlène est passionnée par la mise en beauté des femmes et l'art du cheveu depuis 35 ans, Elle est spécialisée dans la confection de chignons et les coiffures de mariage.

*« La robe de mariée est primordiale pour un mariage mais la coiffure est tout aussi importante ! »
Après une période d'échange, de partage sur vos envies, réalisez ensemble la coiffure de vos rêves.*

L'ORÉAL FURTERER
PARIS

- TARIFS -

Shampooing Coupe Brushing	
Cheveux courts	52€
Cheveux longs	68€

Shampooing Brushing	
Cheveux courts	37€
Cheveux mi-longs	43€
Cheveux longs	47€

Shampooing traitant	13€
Renforteur	11€
Crème traitante	17€

<u>Coupe femme</u>	
Cheveux courts	36€
Cheveux longs	40€

Coupe homme	35€
-------------------	-----

Soin « absolue kératine »	19€
Huile complexe 5	19€
Kératine huile nutrition intense	19€
Soin instantané	10€

- LES RITUELS - 40 min | 65€

ANTI-CHUTE*

Traiter la chute et réactiver la croissance des cheveux.

NOURRISSANT*

Redonner vie aux cheveux très secs.

ABSOLUE KÉRATINE SOIN ASTERA FRESH

Apaise les cuirs chevelus irrités

- LES SOINS SPÉCIFIQUES -

Coupe enfant (12 ans)	23€
Coloration ton sur ton	39€
Coloration	42€
Décoloration	à partir de 45€

Mèches et balayage*	
Cheveux courts	75€
Cheveux moyens	90€
Cheveux longs	110€
Gloss / patine	25€
Chignon	sur devis
Attache	à partir de 50€

**Certaines prestations peuvent faire l'objet d'un devis en fonction de la spécificité du service.
Autres prestations, tarifs et renseignements au salon de coiffure.*

Cure de jeûne



Vous souhaitez



Vous alléger le corps et l'esprit pour mettre en place de meilleures habitudes d'hygiène de vie après la cure ?



Couper avec le quotidien, vous ressourcer, vous recentrer, prendre des décisions importantes avec toute la clairvoyance qu'apporte le jeûne et la détox ?



Détoxifier l'organisme et retrouver une nouvelle vitalité ?

Vitalitem, expert dans l'accompagnement au jeûne depuis 2016 est partenaire des Flamants Roses pour proposer ses cures qui associent les bienfaits du jeûne et de la détox à ceux de la thalassothérapie. Véritable cure de jouvence, vous trouverez ce que vous êtes venu chercher et bien plus encore.

Dans un cadre idyllique, vous bénéficierez d'un programme sur mesure afin de vivre votre cure de façon optimale.

Au programme : Éveil corporel et méditation guidée, 2h de marche quotidienne au cœur d'une réserve naturelle sur la plage ou autour des étangs, randonnées-découverte de la région, conseils en naturopathie et diététique, divers ateliers et conférences regroupant toutes les clés du bien-être, accès libre à la thalassothérapie, hammam et sauna, accès à la salle de fitness.

Nous aurons à cœur de vous accompagner tout au long de ce beau voyage intérieur et vous laisser repartir enrichis de notre expérience dans l'art du mieux-être.

Formules proposées

JEÛNE VITALITEM • Inspiré de la méthode Buchinger, il se compose d'un jus à l'extracteur le matin, tisanes et d'un bouillon de légumes le soir, il est adapté au plus grand nombre.

VITALITEM PLUS • Il s'agit là d'une bonne alternative de détox, plus douce, elle est particulièrement indiquée pour les personnes qui ne se sentent pas encore prêtes à jeûner totalement ou fatiguées et dévitalisées, elle se compose de savoureux jus de fruits et légumes frais bios obtenus grâce à un extracteur de jus (+110€).

DESCENTE ET REPRISE • 3 jours de descente alimentaire, 7 jours de jeûne et 3 jours de reprise alimentaire (+250€).
Uniquement pour les séjours de 2 semaines.

Les membres de l'équipe Vitalitem sont passionnés par l'Humain et ce qui constitue son équilibre pour un bien-être optimal. La complémentarité de leurs spécialités (jeûne, coaching, naturopathie et nutrition, ostéopathie, etc.) permet une prise en charge globale de votre bien-être avec joie, bonne humeur et bienveillance. Tout au long de la semaine à travers les différentes activités proposées, vous bénéficierez de nombreux conseils pour retrouver vitalité et joie de vivre !

MONODIÈTE • Possibilité sur demande.



Programmation sur 7j/6n ou 14j/13n qui commence le samedi après-midi et se termine le vendredi suivant à midi.

Renseignements :
contact@vitalitem.fr
04 68 68 78 41 • vitalitem.fr
Vitalitem est agréé par la
Fédération Francophone de Jeûne
et Randonnée : www.ffjr.com

ORGANISEZ VOTRE CURE

VOTRE VALISE

Nous vous fournissons les serviettes et les peignoirs. Pensez à prendre le maillot de bain et claquettes qui sont obligatoires pour accéder à l'espace marin.

RENDEZ-VOUS THALASSOTHÉRAPIE

Nous vous fournissons à votre arrivée un planning. Merci de bien respecter les horaires et les étages. Nous vous conseillons, également d'arriver 5 minutes avant l'heure de votre soin.

RETARD, ANNULATION, RESPONSABILITÉ

Vos plannings sont établis à l'avance en fonction des disponibilités. Une arrivée tardive à votre soin entraînera une diminution de la durée du soin afin de respecter le rendez-vous du client suivant.

En cas d'annulation, nous vous demandons de prévenir 24h à l'avance afin d'éviter la facturation de(s) prestation(s).

Le port de bijoux est à éviter. Il vous sera sinon demandé de les retirer au moment des soins. La direction décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol.

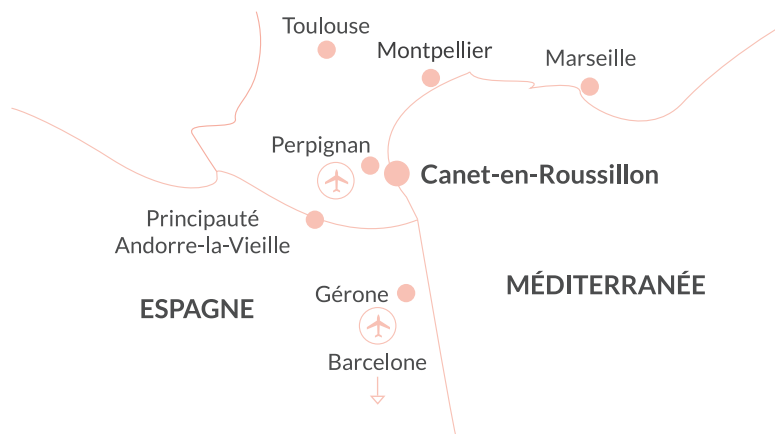
LES TÉLÉPHONES PORTABLES

La thalassothérapie est un lieu de repos et de calme. Veuillez à garder vos téléphones en mode silencieux au vestiaire.

CONTRE-INDICATIONS

La thalassothérapie est contre indiquée dans les cas suivants :
Affections cancéreuses, cardiovasculaires, endocriniennes, vasculaires récentes, maladies infectieuses, déficiences immunologiques générales, maladies de la peau, allergie à l'iode, troubles psychiatriques.
Femme enceinte, merci de nous prévenir afin d'adapter les soins.





A9 sortie n°41 Perpignan Nord direction Perpignan
 puis Canet-en-Roussillon / Canet sud
 GPS Lat. : 48° 51' 45.81" N Long. 2° 17' 15.331" E

À 20 mn de l'aéroport international de Perpignan-Rivesaltes
 À 15 mn de la gare de Perpignan

✈ Paris : 1h ✈ Londres : 1h30 🚗 Barcelone : 2h 🚆 Lyon : 4h 🚗 Toulouse : 2h



LES FLAMANTS ROSES

HÔTEL**** APPARTHÔTEL . RESTAURANT . THALASSO-SPA

1, voie des Flamants Roses . 66140 Canet-en-Roussillon
 Tél. 04 68 51 60 65 | thalasso@les-flamants-roses.com
www.hotel-flamants-roses.com

Thalasso
Spa du Sud



THALGO
LA BEAUTÉ MARINE

LPG

METHODE
PHYSIODERMIE