

ÉDITION 2026

TELLEMENT
THALASSO
VRAIMENT
SAINT-MALO



coco
ra



THALASSOTHÉRAPIE • SPA • AQUATONIC • HÔTELS • RÉSIDENCES • GASTRONOMIE • DIÉTÉTIQUE



CORALIE CHOUPEAUX X LES THERMES MARINS DE SAINT-MALO



Pour cette édition 2026, nous renouvelons notre confiance à Coralie Choupeaux du studio Cocora pour la création des visuels de couverture de notre brochure. Artiste-auteure passionnée, elle imagine des créations à la fois actuelles et oniriques, empreintes de poésie et de fraîcheur. Son univers visuel, sensible et audacieux, mêle techniques variées et palettes vibrantes pour donner vie à des œuvres qui résonnent, racontent et éveillent l'imaginaire. Inspirée par la Bretagne et enrichie d'influences venues d'ailleurs, Coralie façonne un univers singulier, empreint de poésie et d'évasion.



SERGE RAULIC
OLIVIER RAULIC
CHARLOTTE RAULIC-BORDRON



LES THERMES MARINS
DE SAINT-MALO

L'EXCELLENCE DEPUIS 1963

Bienvenue dans cette demeure entre ciel et mer, où chaque lieu raconte une histoire et où le bien-être est un art de vivre.

Aux Thermes Marins de Saint-Malo, nous innovons chaque année pour vous offrir le meilleur de la mer. Nos équipes expertes, attentionnées et chaleureuses vous accompagnent avec des équipements à la pointe de la technologie, pour faire de chaque séjour une parenthèse précieuse, un moment à vivre intensément.

Au Grand Hôtel des Thermes, l'atmosphère accueillante vous enveloppe dès les premiers instants. Le luxe se fait discret dans la subtilité de certains détails : les mets gourmands et raffinés, le décor délicat, l'ambiance musicale du piano bar... le bonheur est partout, à chaque détour.

À Saint-Malo, l'air iodé caresse votre visage, les grands espaces guident vos pas, les couleurs du bord de mer appellent à la contemplation. Profitez de ce moment suspendu pour vous ressourcer.

Nous nous réjouissons de vous accueillir prochainement.



SOMMAIRE

THALASSO & SPA

LONGS SÉJOURS

6 JOURS ET PLUS

PAGES 8 À 21

SÉJOURS ÉVASIONS

4 JOURS

PAGES 22 ET 23

COURTS SÉJOURS

DE 1 À 3 JOURS

PAGES 24 À 29

SOINS & ACTIVITÉS À LA CARTE

PAGES 30 À 33

ACTIVITÉS INCLUSES DANS VOTRE SÉJOUR

PAGES 34 ET 35

LEXIQUE DES SOINS

PAGES 36 ET 37

SAINT-MALO

SAINT-MALO

PAGES 38 À 41

GRAND HÔTEL DES THERMES

PAGES 42 À 47

HÔTELS ET RÉSIDENCES

PAGES 48 À 53

AUTOUR DE VOTRE SÉJOUR

PAGES 54 ET 55

TARIFS

PAGES 56 À 63

VOS AVANTAGES FIDÉLITÉ

PAGE 64

NOS ENGAGEMENTS POUR LA PLANÈTE

PAGE 65

INFOS PRATIQUES

PAGE 66



LA RÉFÉRENCE THALASSO

Forts de plus de 60 ans d'expérience, les Thermes Marins de Saint-Malo vous offrent le meilleur de la Thalassothérapie. Pour vous, il se crée une parfaite osmose entre ressources naturelles, accompagnement sur-mesure et équipements à la pointe de la technologie.

CHOISIR SAINT-MALO UNE ÉVIDENCE

DESTINATION UNIQUE

- Saint-Malo à 2h15 de Paris en TGV direct
- Une plage de 3 km de sable fin
- Un climat tempéré
- Un environnement naturel préservé
- Un patrimoine chargé d'histoire
- Une ville dynamique toute l'année

ATMOSPHÈRE CHALEUREUSE

- Un bâtiment d'architecture Belle-Époque, un lieu qui a une âme
- La relation humaine au cœur de nos préoccupations
- La fidélité des clients et des équipes

EXPERTISE RECONNUE

- Des protocoles de soins exclusifs
- Une excellente qualité des soins Thalasso et Spa
- L'Aquatonic : un parcours marin inégalé

RESSOURCES EXCEPTIONNELLES

- Une eau de mer de grande qualité brassée par les plus fortes marées d'Europe
- Une crème d'algues exclusive produite en Bretagne
- Des équipements à la pointe de l'innovation

DES MOYENS UNIQUES

- 5 000 m² d'espace dédié à la Thalasso et au Spa
- 6 piscines d'eau de mer chaude
- 60 cabines d'hydrothérapie marine
- 12 cabines de massage de Kinésithérapie
- 18 cabines Spa dont 4 cabines duo
- 3 médecins
- 1 nutritionniste et 1 diététicienne
- 50 hydrothérapeutes
- 10 kinésithérapeutes
- 45 esthéticiennes
- 12 coachs sportifs

ÉTUDE THERMES MARINS DE SAINT-MALO - IRBA* DES BIENFAITS PROUVÉS SCIENTIFIQUEMENT

- **+31%** sur le bien-être
- **-55%** sur la douleur
- **+106%** d'amélioration de la souplesse
- **-70%** de fatigue
- **+20%** de temps total de sommeil dès la 1^{re} nuit
- **-31%** sur le stress et l'anxiété



* IRBA : Institut de Recherche Biomédicale des Armées




THALASSO

LONGS SÉJOURS
FORME

6 JOURS OU PLUS



**MER &
REMISE EN FORME**

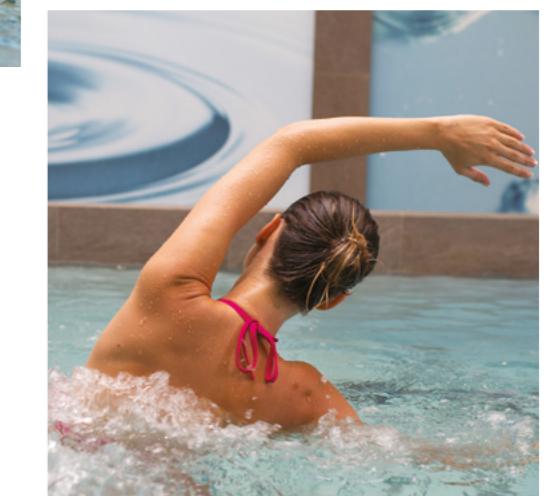


6 JOURS • 24 SOINS

Le séjour phare en Thalassothérapie pour une prévention santé optimale : diversité et efficacité des soins pour vous ressourcer et retrouver vitalité, forme et tonus.

- 3 Massages sous Affusions
- 3 Enveloppements d'Algues
- 6 séances encadrées en Piscine de Jet Lombaire, Jet Cervical ou Piscine Tonique
- 12 soins d'hydrothérapie parmi les suivants : Bain Jets aux Algues, Affusions Dynamiques, Drainage Marin, Douche Sous-Marine ou Ondorelax
- Accès au Parcours Aquatonic

Déclinable en Évasion 4 jours, voir page 22



**MER &
DÉTENTE**

6 JOURS • 24 SOINS

Déclinaison du forfait Mer & Remise en forme.

- 6 Massages sous Affusions au lieu de 3 (alternance possible avec Massages de Kinésithérapie)
- 3 Enveloppements d'Algues
- 3 séances encadrées en Piscine Jet Lombaire ou Jet Cervical au lieu de 6
- 9 soins d'hydrothérapie au lieu de 12
- 3 séances d'Aquarelaxation ou de Relaxation en salle

ACTIVITÉS
INCLUSES POUR
TOUS LES SÉJOURS

Parcours Aquatonic, Piscine de Détection, Sauna, Hammam, Brouillard Marin et Salle de Cardio-Musculation en libre accès. Oxygénation Matinale du dimanche au vendredi à 9h. Détails page 35.

Tous nos tarifs à partir de la page 56




THALASSO

**LONGS SÉJOURS
SANTÉ**

6 JOURS OU PLUS



**MER &
CAPITAL SANTÉ**



6 JOURS • 24 SOINS

Des soins adaptés et prescrits par nos médecins qui associent les bienfaits de l'eau de mer et les techniques de Kinésithérapie pour soulager durablement les problèmes articulaires et musculaires.

- 3 Massages de Kinésithérapie
- 3 Enveloppements d'Algues
- 6 séances encadrées en Piscine Kiné-Balnéo, Piscine Jet Lombaire, Jet Cervical ou Piscine Tonique
- 12 soins d'hydrothérapie parmi les suivants : Bain Jets aux Algues, Affusions Dynamiques, Drainage Marin, Douche Sous-Marine, Boules Marines ou Ondorelax
- Accès au Parcours Aquatonic

Visite médicale conseillée
Déclinable en *Évasion 4 jours*, voir page 22

ACTIVITÉS
INCLUSES POUR
TOUS LES SÉJOURS

Parcours Aquatonic, Piscine de Détente, Sauna, Hammam, Brouillard Marin et Salle de Cardio-Musculation en libre accès. Oxygénéation Matinale du dimanche au vendredi à 9h. Détails page 35.

Tous nos tarifs à partir de la page 56



**MER &
OPTIMUM SANTÉ**

Déclinaison du forfait Mer & Capital Santé

6 JOURS • 24 SOINS

Un accompagnement renforcé permettant une meilleure prise en charge avec un massage de Kinésithérapie quotidien.

- 6 Massages de Kinésithérapie au lieu de 3
- 9 soins d'hydrothérapie au lieu de 12

Visite médicale conseillée

**MER &
SOIN DES JAMBES**

Déclinaison du forfait Mer & Capital Santé

6 JOURS • 24 SOINS

- 3 séances de Pressothérapie et 9 soins d'hydrothérapie au lieu de 12
- 6 séances encadrées en Piscine Jambes au lieu de 6 encadrées en Piscine (Kiné-Balnéo, Jet Lombaire, Jet cervical...)

Visite médicale conseillée



THALASSO & SPA

LONGS SÉJOURS SANTÉ



MER & RÉÉDUCATION

6 JOURS • 24 SOINS

Une prise en charge personnalisée, adaptée aux pathologies ostéo-articulaires pour rééduquer postures et équilibre, ou conseillée suite à un traumatisme. La rééducation individualisée avec un kinésithérapeute en piscine permet de retrouver mobilité et souplesse.

- 6 séances de Kinésithérapie en cabine : Massage thérapeutique ou Rééducation
- 3 Enveloppements d'Algues
- 6 séances encadrées de Rééducation en piscine
- 9 soins d'hydrothérapie parmi les suivants : Bain Jets aux Algues, Affusions Dynamiques, Drainage Marin, Douche Sous-Marine ou Ondorelax
- Accès au Parcours Aquatonic

Visite médicale incluse

MER & SOIN DU DOS

Déclinaison du forfait Mer & Rééducation

6 JOURS • 24 SOINS

Un programme entièrement personnalisé pour prévenir lumbago et sciatique en renforçant les extenseurs du rachis et la sangle abdominale.

Visite médicale incluse

MER & CAPITAL SOMMEIL

6 JOURS • 24 SOINS

Un programme de soins créé sur mesure pour éliminer les tensions, la fatigue et renouer avec un sommeil réparateur.

- 2 Massages Bien-Être et Sommeil
- 1 Réflexologie Crânienne Émotionnelle
- 3 Massages sous Affusions
- 3 Enveloppements d'Algues
- 3 séances d'Aquarelaxation
- 12 soins d'hydrothérapie parmi les suivants : Bain Jets aux Algues, Affusions Dynamiques, Drainage Marin, Douche Sous-Marine ou Ondorelax
- Accès au Parcours Aquatonic

En cadeau : une brume d'oreiller et un livre de conseils sur le sommeil
Au Grand Hôtel des Thermes : choix de votre oreiller dans la chambre

ACTIVITÉS INCLUSES POUR TOUS LES SÉJOURS

Parcours Aquatonic, Piscine de Détente, Sauna, Hammam, Brouillard Marin et Salle de Cardio-Musculation en libre accès. Oxygénation Matinale du dimanche au vendredi à 9h. Détails page 35.

MER & MIEUX VIVRE SON CANCER

6 JOURS • 18 SOINS

Un programme complet et personnalisé de soins de Thalasso et Spa relaxants et régénérants visant à se réapproprier son corps après les traitements et à stimuler les défenses naturelles.

- 4 soins Spa :
- 2 Masques Corporels Mousse de Coton
- 1 Massage Détente Spa (30 min)
- 1 soin Visage Hydratation Marine
- 2 Massages sous Affusions
- 3 Enveloppements d'Algues
- 4 soins d'hydrothérapie parmi les suivants : Drainage Marin, Affusions Dynamiques, Bains Jets ou Ondorelax
- 5 séances d'Aquarelaxation, d'Aquastretching ou de Piscine Kiné-Balnéo
- Accès au Parcours Aquatonic

Visite médicale incluse

NOUVEAU

MER & MÉNOPAUSE POSITIVE

6 JOURS • 20 SOINS

Un programme adapté aux femmes en période de ménopause ou de péri-ménopause, alliant soins marins, coaching nutritionnel, activités physiques et rituels de bien-être.

- 1 Consultation spécifique avec notre diététicien·ne
- 4 soins Spa :
- 1 Massage Bien-Être & Sommeil
- 2 Massages Sérénité du Ventre
- 1 soin Visage Anti-rides Marin
- 2 Massages sous Affusions
- 3 Enveloppements d'Algues
- 6 soins d'hydrothérapie parmi les suivants : Bain Jets aux Algues, Affusions Dynamiques, Drainage Marin, Douche Sous-Marine ou Ondorelax
- 1 séance d'Aquarelaxation
- 1 Marche Nordique (incluant Renforcement Stretching)
- 2 séances de Renforcement Musculaire, Coaching Guidé EGYM
- Accès au Parcours Aquatonic

Un livre de conseils sur la ménopause offert



LONGS SÉJOURS BIEN-ÊTRE

6 JOURS OU PLUS



MER & SÉRÉNITÉ

6 JOURS • 24 SOINS

Synergie des soins Thalasso et Spa pour rééquilibrer l'organisme et favoriser le lâcher-prise. Un programme avec des soins revitalisants et apaisants.

- 3 soins Spa :
 - 1 Massage Visage Relaxant
 - 1 Masque Corporel Relaxant
 - 1 Massage Bien-Être et Sommeil
- 2 Massages sous Affusions
- 2 Enveloppements d'Algues
- 6 séances encadrées en Piscine Jet Lombaire ou Jet Cervical
- 11 soins d'hydrothérapie parmi les suivants : Bain Jets aux Algues, Affusions Dynamiques, Drainage Marin, Douche Sous-Marine ou Ondorelax
- Accès au Parcours Aquatonic

MER & PLÉNITUDE

6 JOURS • 24 SOINS

Une vraie parenthèse bien-être avec des soins Spa relaxants pour vous conduire vers la détente absolue. Une relaxation profonde et durable, un équilibre retrouvé.

- 5 soins Spa :
 - 1 Gommage Corps
 - 1 Massage Corps Relaxant
 - 1 Massage Corps aux Pierres Chaudes
 - 1 Massage Relaxant Visage
 - 1 séance de Réflexologie Plantaire
- 3 Massages sous Affusions
- 2 Enveloppements d'Algues
- 6 séances encadrées d'Aquarelaxation, Piscine Jet Lombaire ou Jet Cervical
- 8 soins d'hydrothérapie parmi les suivants : Bain Jets aux Algues, Affusions Dynamiques, Drainage Marin, Douche Sous-Marine ou Ondorelax
- Accès au Parcours Aquatonic

ACTIVITÉS
INCLUSES POUR
TOUS LES SÉJOURS

Parcours Aquatonic, Piscine de Détente, Sauna, Hammam, Brouillard Marin et Salle de Cardio-Musculation en libre accès. Oxygénation Matinale du dimanche au vendredi à 9h. Détails page 35.

Tous nos tarifs à partir de la page 56



THALASSO & SPA

LONGS SÉJOURS BIEN-ÊTRE



MER & BIEN-ÊTRE INTENSE

6 JOURS • 24 SOINS INDIVIDUELS

Une odyssée au cœur même du bien-être. Merveilleuse alchimie entre les bienfaits de l'eau de mer et notre expertise Spa. Un programme uniquement composé de soins individuels Thalasso et Spa.

- 12 soins Spa :
 - 1 Massage Corps Relaxant
 - 1 Massage Corps Énergétique Traditionnel Chinois
 - 1 Massage Corps Ayurvédique Indien
 - 1 Massage Corps Grande Relaxation à 4 mains
 - 1 Massage Corps Relaxant Indien
 - 3 Masques Corporels Relaxants
 - 3 Massages Visage
 - 1 soin Visage Oxygénéation Marine
 - 3 Enveloppements d'Algues
 - 9 soins d'hydrothérapie parmi les suivants : Bain Jets aux Algues, Affusions Dynamiques, Drainage Marin, Douche Sous-Marine ou Ondorelax
 - Accès au Parcours Aquatonic

ACTIVITÉS
INCLUSES POUR
TOUS LES SÉJOURS

Parcours Aquatonic, Piscine de Détente, Sauna, Hammam, Brouillard Marin et Salle de Cardio-Musculation en libre accès. Oxygénéation Matinale du dimanche au vendredi à 9h. Détails page 35.

Tous nos tarifs à partir de la page 56



ESSENTIELLEMENT SPA

12 SOINS

Alliance magique des soins du corps et du visage pour ce forfait Spa. Un voyage sensoriel exceptionnel.

- 3 soins Spa Visage :
 - 1 soin Visage Éclat Marin
 - 1 Massage Visage Oxygénant
 - 1 Massage Visage Relaxant
- 9 soins Spa Corps :
 - 1 Gommage Corps
 - 1 Masque Corporel Cocooning à l'Algue Polaire
 - 1 Masque Corporel Mousse de Coton
 - 1 Masque Corporel Papaye et Figue de Barbarie
 - 1 Massage Corps Relaxant Indien
 - 1 Massage Corps aux Pierres Chaudes
 - 1 Massage Corps Relaxant
 - 1 soin Détente Dos
 - 1 Réflexologie Plantaire
- Accès au Parcours Aquatonic

Choisissez ce forfait seul ou en complément d'un forfait Thalasso (soins planifiés sur 6 jours minimum).

6 JOURS • 24 SOINS

La meilleure des stratégies anti-âge : une synergie de soins Thalasso pour agir au niveau interne et gagner en vitalité, et de soins Spa Visage et Corps pour agir sur les signes extérieurs du vieillissement.

- 6 soins Spa Visage :
 - 1 soin Global Anti-âge **PURE MER**
 - 1 soin Éclat Marin
 - 1 soin Contour des Yeux
 - 3 Massages Raffermissants Anti-âge
- 4 soins Spa Corps :
 - 4 soins Raffermissants Cellu M6® Alliance*
- 14 soins d'hydrothérapie :
 - 2 Massages sous Affusions
 - 3 Douches Sous-Marines
 - 3 Drainages Marins
 - 3 Bains Jets aux Algues
 - 3 séances encadrées en Piscine Jet Lombaire ou Jet Cervical
- Accès au Parcours Aquatonic

* Collant Cellu M6® Alliance en vente au Spa au prix de 28 €

MER & HARMONIE DÉTOX

6 JOURS • 21 SOINS



Un programme idéal pour un rééquilibrage global : physique, mental et émotionnel. Retrouvez une véritable harmonie intérieure grâce à ce séjour complet, mêlant nutrition, kinésithérapie, soins Spa et hydrothérapie.

- 1 Consultation avec notre diététicien-ne
- 3 soins Spa :
 - 1 Massage Détox
 - 1 Massage Énergétique Traditionnel Chinois
 - 1 Réflexologie Plantaire Émotionnelle
- 2 Massages sous Affusions
- 2 Enveloppements d'Algues
- 7 soins d'hydrothérapie parmi les suivants : Bain Jets aux Algues, Affusions Dynamiques, Drainage Marin, Douche Sous-Marine ou Ondorelax
- 1 séance de Yoga Postural
- 1 séance de Relaxation
- 1 séance d'Aquarelaxation
- 3 Trainings Aquatiques
- Accès au Parcours Aquatonic

PURE MER
Source prodigieuse de jeunesse

LA GAMME D'EXCEPTION GLOBAL ANTI-ÂGE

Cette nouvelle ligne premium, sans compromis et à l'efficacité prouvée, est le fruit de plusieurs années de recherche et de développement.

Parce que nos côtes et nos mers regorgent d'actifs puissants aux vertus insoupçonnées, nous avons mis au point le Complexé **PURE MER** [5*], un complexe 100 % d'origine bretonne, qui concentre le meilleur de la mer, du végétal et du minéral de la Bretagne.

Cet assemblage exceptionnel de 5 actifs précieux, agit en synergie et cible les 5 signes du vieillissement cutané : rides, ridules, relâchement, déshydratation et perte d'éclat.

www.cosmetique-thermesmarins.com

Plongez dans
l'univers
mystérieux des
fonds marins
bretons...





THALASSO & SPA

LONGS SÉJOURS PERTE DE POIDS & MINCEUR 6 JOURS OU PLUS



BILAN NUTRITION ET COACHING GUIDÉ

Un accompagnement dédié avec notre diététicien·ne et un coach de remise en forme physique pour des conseils adaptés.

BILAN NUTRITION

Quel que soit votre objectif, notre diététicien·ne vous guidera grâce à une prise en charge personnalisée.

- **Consultation avec notre diététicien·ne :** calcul de l'indice de masse corporelle, réalisation d'une courbe pondérale et questionnaire approfondi pour des conseils personnalisés.
- **Analyse de composition corporelle :** par bio-impédancemétrie spectroscopique, détermination de votre masse musculaire, de votre graisse totale et viscérale et de l'état de vos membranes cellulaires pour un diagnostic personnalisé.
- **VO₂max :** test de pédalage doux pour connaître votre capacité physique aérobie.

COACHING GUIDÉ EGYM

Notre coach sportif paramètre un bracelet connecté en fonction de la morphologie et des objectifs de chacun. Le circuit training de renforcement musculaire réalisé sur 8 machines EGYM est ainsi personnalisé pour plus d'efficacité et de sécurité.



BILAN NUTRITION 1h20 • 165 €
COACHING GUIDÉ 30 min • 35 €

Le Bilan Nutrition et le Coaching guidé EGYM peuvent être proposés en complément d'un séjour Thalasso, ou à la carte. Ils sont inclus dans le séjour Mer & Starter Poids de Forme.

MER & STARTER POIDS DE FORME

6 JOURS • 24 SOINS

Véritable déclencheur d'une perte de poids, ce programme qui associe soins de thalassothérapie, activités physiques personnalisées et bilan nutritionnel, vous permettra d'acquérir les bons réflexes et les bonnes habitudes pour une hygiène de vie optimale.

- 1 Rendez-vous avec un coach sportif avec présentation EGYM et paramétrage du bracelet en début de cure
- 1 Bilan Nutrition avec notre diététicien·ne
- 3 Massages sous Affusions ou Massages de Kinésithérapie
- 3 Enveloppements d'Algues
- 12 soins d'hydrothérapie parmi les suivants : Bain Jets aux Algues, Affusions Dynamiques, Drainage Marin, Douche Sous-Marine ou Ondorelax
- 3 séances de Renforcement Musculaire, Coaching Guidé EGYM
- 3 séances collectives en piscine : Training Aquatique ou Natation
- 1 Bilan de fin de séjour avec le coach sportif : Programme sportif et conseils personnalisés
- Accès au Parcours Aquatonic

Cuisine Bien-Être Diététique conseillée



MER & MINCEUR AU FÉMININ

6 JOURS • 24 SOINS

Fini le stress des rondeurs, ce programme personnalisé est votre allié minceur pour des résultats visibles et un bien-être immédiat.

- 1 Consultation avec notre diététicien·ne
- 1 Bilan de mensurations
- 9 Soins Spa à définir au moment du diagnostic :
- RÉTENTION D'EAU :**
 - 6 Drainages Esthétiques Manuels
 - 2 Masques Cryogènes, 1 Masque Drainant
- CELLULITE LOCALISÉE :**
 - 3 séances de Cellu M6® Alliance*
 - 3 soins Activ'Minceur, 1 Masque Cellu-lissant
 - 1 Masque Cryogène, 1 Masque Drainant
- RONDEURS REBELLES OU GÉNÉRALISÉES :**
 - 3 séances de Cellu M6® Alliance*
 - 3 Massages Toniques Zones Rebelles
 - 1 Masque Cellu-lissant, 2 Masques Détoxifiant
- 3 Enveloppements d'Algues**
- 6 soins d'hydrothérapie parmi les suivants : Bain Jets aux Algues, Affusions Dynamiques, Drainage Marin, Douche Sous-Marine ou Ondorelax
- 6 séances encadrées en Piscine Jet Lombaire, Jet Cervical ou Piscine Tonique
- Accès au Parcours Aquatonic

Cuisine Bien-Être Diététique conseillée

* Collant Cellu M6® Alliance en vente au Spa au prix de 28 €

ACTIVITÉS
INCLUSES POUR
TOUS LES SÉJOURS

Parcours Aquatonic, Piscine de Détente, Sauna, Hammam, Brouillard Marin et Salle de Cardio-Musculation en libre accès. Oxygénation Matinale du dimanche au vendredi à 9h. Détails page 35.

MER & MINCEUR AU MASCULIN

6 JOURS • 24 SOINS

Association de soins de Thalasso, d'activités physiques et d'un lipomodelage quotidien, ce programme spécifique pour les hommes a été pensé pour vous aider à retrouver le goût du mouvement, éliminer les poignées d'amour et retrouver un corps tonifié.

- 1 Consultation avec notre diététicien·ne
- 1 Bilan de mensurations
- 6 séances de Cellu M6® Alliance* ou soins Amincissants
- 2 Massages de Kinésithérapie
- 2 Enveloppements d'Algues
- 8 soins d'hydrothérapie parmi les suivants : Bain Jets aux Algues, Affusions Dynamiques, Drainage Marin, Douche Sous-Marine ou Ondorelax
- 3 séances encadrées en piscine Jet Lombaire, Jet Cervical ou Piscine Tonique
- 3 séances collectives d'activités physiques : 1 Training Aquatique et 2 Marches d'Oxygénation en extérieur
- Accès au Parcours Aquatonic

Cuisine Bien-Être Diététique conseillée



MER & MAMAN BÉBÉ



6 JOURS • 20 SOINS

Une prise en charge totale et un moment privilégié à vivre avec votre bébé de 2 à 10 mois. Des soins ciblés et adaptés pour diminuer la fatigue, retrouver tonus et équilibre : la jeune maman renoue avec son corps et prend soin d'elle.

- 3 soins Spa :
 - 1 Gommage Corps
 - 1 soin Visage Oxygénéation Marine
 - 1 Massage Visage Relaxant
- 3 Massages sous Affusions ou Massages de Kinésithérapie
- 3 Enveloppements d'Algues
- 6 soins d'hydrothérapie parmi les suivants : Bain Jets aux Algues, Affusions Dynamiques, Drainage Marin, Douche Sous-Marine ou Ondorelax
- 3 activités encadrées Aquagym Spécifique
- 2 séances de Massage d'Éveil avec votre bébé, encadrées par un Kinésithérapeute
- Garde du bébé à la nurserie (5h par jour)
- Accès au Parcours Aquatonic

Déclinable en Evasion 4 jours, voir page 22

Pour l'accompagnant, accès gratuit à toutes les activités incluses ci-contre

MER & JEUNE MAMAN

Déclinaison du forfait Mer & Maman Bébé

6 JOURS • 18 SOINS

Nurserie et activités avec bébé non incluses.

MER & ADO DÉTENTE

5 JOURS • 10 SOINS

Se détendre et déstresser avant ou après un examen, ou tout simplement pour se faire plaisir.

- 2 soins Spa :
 - 1 soin Visage Oxygénéation Marine
 - 1 Massage Détente Spa (30 min)
- 2 Affusions Dynamiques
- 2 Enveloppements d'Algues
- 2 Bains Jets aux Algues
- 2 Ondorelax ou Drainage Marin
- Accès au Parcours Aquatonic

NURSERIE & CLUB ENFANTS

DE 2 MOIS À 6 ANS
CRÈCHE AGRÉÉE PAR LA PMI



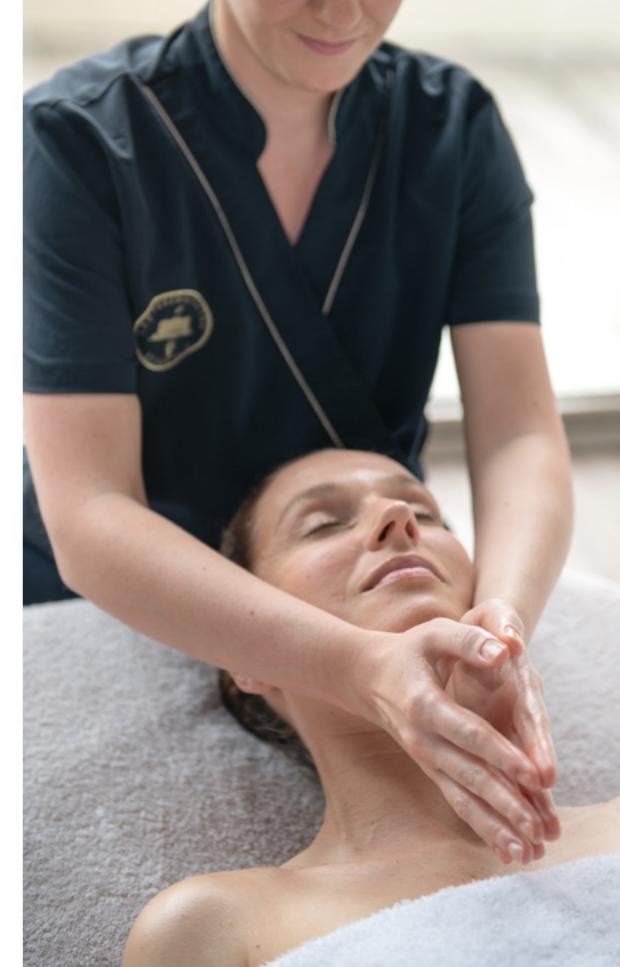
Une équipe de professionnelles de la petite enfance vous accueille dans un espace de 120 m² dédié aux tout-petits avec des chambres, un espace d'éveil bébé et une salle de jeux. Dans tous nos hébergements, matériel bébé gratuit sur demande : lit bébé, transat, chauffe-biberon, matelas à langer...

Plus d'infos sur les services proposés aux enfants de 2 mois à 12 ans : page 54

ACTIVITÉS INCLUSES POUR TOUS LES SÉJOURS

Parcours Aquatonic, Piscine de Détente, Sauna, Hammam, Brouillard Marin et Salle de Cardio-Musculation en libre accès. Oxygénéation Matinale du dimanche au vendredi à 9h. Détails page 35.

Tous nos tarifs à partir de la page 56



ÉVASION REMISE EN FORME

4 JOURS • 16 SOINS

Pour une prévention santé optimale, ce programme offre une grande diversité de soins pour retrouver vitalité forme et tonus.

- 2 Massages sous Affusions
- 2 Enveloppements d'Algues
- 4 séances encadrées en Piscine de Jet Lombaire, Cervical ou Piscine Tonique
- 8 soins d'hydrothérapie parmi les suivants : Bain Jets aux Algues, Affusions Dynamiques, Drainage Marin, Douche Sous-Marine, Ondorelax ou Grande Douche
- Accès au parcours Aquatonic

ÉVASION CAPITAL SANTÉ

4 JOURS • 16 SOINS

Un séjour qui associe les bienfaits de l'eau de mer, les techniques de kinésithérapie et les compétences médicales pour soulager durablement les problèmes articulaires et musculaires.

- 2 Massages de Kinésithérapie
- 2 Enveloppements d'Algues
- 4 séances encadrées en Piscine Kiné-Balnéo, Piscine Jet Lombaire, Jet Cervical ou Piscine Tonique
- 8 soins d'hydrothérapie parmi les suivants : Bain Jets aux Algues, Pressothérapie, Affusions Dynamiques, Drainage Marin, Douche Sous-Marine, Ondorelax, Boules Marines ou Grande Douche
- Accès au parcours Aquatonic

ÉVASION MAMAN BÉBÉ

4 JOURS • 13 SOINS

Pour récupérer, retrouver l'équilibre, se réconcilier avec son corps et partager des moments privilégiés avec son bébé. Séjour à partir de 2 mois après l'accouchement et jusqu'à 10 mois.

- 2 soins Spa :
- 1 Gommage Corps
- 1 Massage Visage Relaxant
- 2 Massages sous Affusions ou Massages de Kinésithérapie
- 2 Enveloppements d'Algues
- 6 soins d'hydrothérapie parmi les suivants : Bain Jets aux Algues, Affusions Dynamiques, Drainage Marin, Douche Sous-Marine, Ondorelax
- 2 séances encadrées en Piscine de Jet Lombaire, Jet Cervical ou Piscine Tonique
- 2 séances d'Aquastretching
- Accès au parcours Aquatonic

Garde du bébé à la nurserie 4h par jour (sauf le dimanche)

Plus d'informations page 54

ACTIVITÉS
INCLUSES POUR
TOUS LES SÉJOURS

Parcours Aquatonic, Piscine de Détente, Sauna, Hammam, Brouillard Marin et Salle de Cardio-Musculation en libre accès. Oxygénéation Matinale du dimanche au vendredi à 9h. Détails page 35.

ÉVASION BIEN-ÊTRE

4 JOURS • 16 SOINS

Un programme dédié au bien-être, à la relaxation et au lâcher-prise pour vous ressourcer et relâcher toutes les tensions.

- 2 soins Spa :
- 1 Gommage Corps
- 1 Massage Visage Relaxant
- 2 Massages sous Affusions ou Massages de Kinésithérapie
- 2 Enveloppements d'Algues
- 6 soins d'hydrothérapie parmi les suivants : Bain Jets aux Algues, Affusions Dynamiques, Drainage Marin, Douche Sous-Marine, Ondorelax
- 2 séances encadrées en Piscine de Jet Lombaire, Jet Cervical ou Piscine Tonique
- 2 séances d'Aquastretching
- Accès au parcours Aquatonic



24



LES THERMES MARINS
DE SAINT-MALO

COURTS
SÉJOURS

1, 2 ET 3 JOURS

25



THALASSO & SPA

COURTS SÉJOURS



ESCAPADE THALASSO

NOS
ESSENTIELS

1, 2 OU 3 JOURS / NUITS
½ PENSION
4 SOINS PAR JOUR

Une découverte de la Thalassothérapie à travers une belle variété de soins d'hydrothérapie marine (programme préétabli par nos hôtes).

- Du lundi au samedi
- 1 Enveloppement d'Algues
 - 1 Drainage Marin
 - ou 1 Affusion Dynamique
 - 1 Bain Jets aux Algues ou 1 Douche Sous-Marine
 - ou 1 Ondorelax
 - 1 soin actif en Piscine de Jets Sous-Marins
 - ou Piscine Tonique
 - Accès au Parcours Aquatonic

- Le dimanche matin
- 3 soins d'hydrothérapie parmi les suivants : Bain Jets aux Algues, Affusions Dynamiques, Drainage Marin, Douche Sous-Marine ou Ondorelax
 - 1 soin actif en Piscine de Jets Sous-Marins ou Piscine Dynamique
 - Accès au Parcours Aquatonic



ACTIVITÉS
INCLUSES POUR
TOUS LES SÉJOURS

Parcours Aquatonic, Piscine de Détente, Sauna, Hammam, Brouillard Marin et Salle de Cardio-Musculation en libre accès. Oxygénéation Matinale du dimanche au vendredi à 9h. Détails page 35.

Tous nos tarifs à partir de la page 56

ESCAPADE THALASSO DÉTENTE

1, 2 OU 3 JOURS / NUITS
½ PENSION
4 SOINS PAR JOUR

Un programme Prestige exclusivement composé de soins individuels dont un Massage (programme préétabli par nos hôtes).

- 1 Massage sous Affusions
- ou 1 Massage Détente Spa (30 min)
- 1 Enveloppement d'Algues
- 1 Bain Jets aux Algues ou 1 Douche Sous-Marine
- 1 Affusion Dynamique ou 1 Ondorelax
- Accès au Parcours Aquatonic



ESCAPADE SPA

SOLO
OU
DUO

1 JOUR / 1 NUIT
½ PENSION / 3 SOINS

Soins visage, soins corps : l'équilibre parfait pour conjuguer pause bien-être et relaxation.

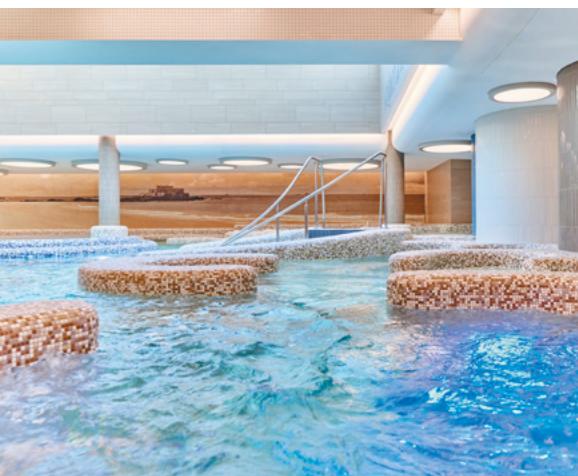
- 3 soins Spa (durée totale : 1h30) :
- 1 Massage Visage Relaxant
- 1 Massage Détente Spa
- 1 Réflexologie Plantaire
- Accès au Parcours Aquatonic

2 JOURS / 2 NUITS
½ PENSION / 6 SOINS

- 6 soins Spa (durée totale : 2 x 1h30) :
- 1 Massage Visage Relaxant
- 1 Massage Visage Oxygénant
- 2 Massages Détente Spa
- 1 Réflexologie Plantaire
- 1 Gommage Corps au choix
- Accès au Parcours Aquatonic

SPA DUO PREMIUM

- 1 Escapade SPA en DUO
- 1 Bain Relaxant vue sur mer (30 min)
- 1 Parenthèse sucrée : coupe de champagne ou jus de fruits et gourmandises
- Accès au Parcours Aquatonic



IDÉAL
ACCOMPAGNANT

1, 2 OU 3 JOURS / NUITS
½ PENSION

Une véritable expérience bien-être pour régénérer son corps et tonifier ses muscles tout en savourant les bienfaits de la relaxation.

Le Parcours Aquatonic en libre accès :

- 14 ateliers
- 194 Jets Sous-Marins
- Sauna
- Hammam
- Fontaine à glace



THALASSO & SPA

COURTS SÉJOURS

ESCAPADE BIEN-ÊTRE ABSOLU

2 JOURS / 2 NUITS
½ PENSION / 6 SOINS

- 3 soins Spa (durée totale : 2h) au choix :
 - 1 Massage Visage Relaxant ou 1 Massage Sérénité du Ventre
 - 1 Massage Corps Relaxant ou 1 soin Détente Dos
 - 1 Gommage Corps ou 1 Masque Corporel
- 3 soins Thalasso :
 - 1 Bain Jets aux Algues
 - 1 Enveloppement d'Algues
 - 1 Massage sous Affusions
- Accès au Parcours Aquatonic

3 JOURS / 3 NUITS
½ PENSION / 9 SOINS

- 4 soins Spa (durée totale : 2h50) au choix :
 - 1 Massage Visage Relaxant ou 1 Massage Sérénité du Ventre
 - 1 Massage Corps Relaxant ou 1 soin Détente Dos
 - 1 Gommage Corps ou 1 Masque Corporel
 - 1 Réflexologie Plantaire
- 5 soins Thalasso :
 - 1 Bain Jets aux Algues
 - 1 Enveloppement d'Algues
 - 1 Massage sous Affusions
 - 1 Ondorelax
 - 1 Douche Sous-Marine
- Accès au Parcours Aquatonic

ESCAPADE MALOUINE

2 JOURS / 2 NUITS
1 DÎNER / 3 SOINS

Un forfait conçu pour allier bien-être et découverte de la Côte d'Émeraude : 1 dîner et 3 soins, vous laissant le temps de visiter la région.

- 1 Massage Détente Spa (30 min)
- 1 Affusion Dynamique ou 1 Drainage Marin
- 1 Bain Jets aux Algues
- Accès au Parcours Aquatonic
- 1 dîner Prestige au restaurant Le Cap Horn, vue sur mer, durant le séjour
- Petits-déjeuners inclus



ESCAPADE MAMAN BÉBÉ

3 JOURS / 3 NUITS
½ PENSION / 10 SOINS

À partir de 2 mois après l'accouchement, jusqu'à 10 mois. Un moment privilégié avec votre bébé. Une escapade créée sur-mesure pour récupérer et prendre soin de vous.

- 2 soins Spa :
 - 1 Massage Sérénité du Ventre
 - 1 Massage Visage Relaxant
 - 2 Massages sous Affusions
 - 1 Enveloppement d'Algues
 - 3 soins d'hydrothérapie (2 Douches Sous-Marines et 1 Bain Jets aux Algues)
 - 1 séance d'Aquagym post-natale
 - 1 séance de Massage d'Éveil avec bébé (mardi ou jeudi)
- Garde du bébé à la nurserie 4h par jour (sauf le dimanche)
- Accès au Parcours Aquatonic



ESCAPADE FUTURE MAMAN

Entre le 4^e et le 7^e mois de grossesse inclus. Chaque soin est pensé pour soulager les inconforts liés à la grossesse, apportant ainsi bien-être et apaisement tout au long de cette période unique.

1 JOUR / 1 NUIT
½ PENSION / 2 SOINS

- 1 Soin Spa Future Maman (visage et corps)
- 1 Drainage Marin ou 1 Bain Bouillonnant
- Accès au Parcours Aquatonic

2 JOURS / 2 NUITS
½ PENSION / 3 SOINS

- 1 Soin Spa Future Maman (visage et corps)
- 1 Drainage Marin
- 1 Bain Bouillonnant
- Accès au Parcours Aquatonic

ACTIVITÉS
INCLUSES POUR
TOUS LES SÉJOURS

Parcours Aquatonic, Piscine de Détente, Sauna, Hammam, Brouillard Marin et Salle de Cardio-Musculation en libre accès. Oxygénation Matinale du dimanche au vendredi à 9h. Détails page 35.

Tous nos tarifs à partir de la page 56



S P A

SOINS SPA À LA CARTE



30

EXTRAIT
DE LA
CARTE

LES ÉVASIONS MARINES

ESCALE MARINE

- Soin Visage Oxygénation Marine
- Réflexologie Plantaire
- Masque Corporel aux Algues et Plantes de bord de Mer

3 soins (2h20) 250 €

ÉCHAPPÉE TROPICALE

- Gommage Granité Noni et Coco
- Massage Corps Relaxant Indien
- Masque Corporel Fleurs d'Hibiscus

3 soins (2h20) 260 €

LES RÉGATES MALOUINES

GRANDE SÉRÉNITÉ

- Gommage Corps à la Poudre de Lave
- Massage Corps aux Pierres Chaudes
- Massage Visage Oxygénant
- Réflexologie Plantaire
- Masque Corporel aux Terres Volcaniques

5 soins (3h50) 415 €

GRANDE RELAXATION

- Gommage Corps
- Soin Détente Dos
- Soin Visage Hydratation Marine
- Soin Total Équilibre
- Massage Corps Grande Relaxation à 4 Mains
- Masque Corporel Cocooning à l'Algue Polaire

6 soins (5h30) 620 €

possibilité sur 1 ou 2 jours



DE LA MER NAÎT LA BEAUTÉ...

Véritable reflet de notre Histoire, de notre Savoir-Faire et de l'Excellence des THERMES MARINS DE SAINT-MALO, notre ligne de cosmétique Bretonne, Naturelle, Marine, Minérale et Végétale est un concentré de plaisir, d'efficacité et sensorialité.

Tous nos soins sont imaginés par nos expertes pour combler toutes les attentes et répondre quotidiennement au même objectif : offrir une expérience Spa unique.

www.cosmetique-thermesmarins.com



Consultez notre ligne de cosmétiques



31



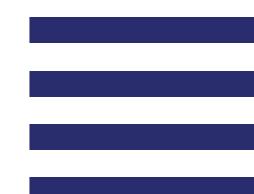
LES MASSAGES CORPS

- **Massage Relaxant**
Libère les tensions et favorise une détente profonde
1h 130 €
- **Massage aux Pierres Chaudes**
Atténue le stress, délie les noeuds et équilibre les énergies
1h10 138 €
- **Massage Relaxant Indien**
Détend, revitalise et apaise
1h10 152 €
- **Massage Ayurvédique Indien**
Dynamise et harmonise les énergies
1h10 165 €
- **Massage Grande Relaxation à 4 mains**
Deux praticiennes effectuent des manœuvres profondes et relaxantes
1h 185 €

LES SOINS CORPS

- **Réflexologie Crânienne Émotionnelle**
Soin personnalisé. Apporte une profonde relaxation et favorise le lâcher-prise
40 min 95 €

- **Massage Détente Musculaire**
Favorise la détente musculaire, décontracture et redonne énergie et vitalité
1h10 168 €
- **Soin Détente Dos**
Soin complet purifiant et relaxant
50 min 110 €
- **Massage Bien-Être et Sommeil**
Massage sur le dos et l'arrière des jambes qui permet d'apaiser le corps et l'esprit
40 min 102 €
- **Soin Future Maman**
Entre le 4^e et le 7^e mois de grossesse inclus. Soin complet visage et corps spécialement conçu pour les femmes enceintes
1h10 150 €



LES SOINS VISAGE

- **Soin Global Anti-âge PURE MER**
Soin efficace sur l'ensemble des signes du vieillissement
1h30 180 €
- **Soin Kobido by Thermes Marins de Saint-Malo**
Véritable lifting manuel pour une peau repulpée et un ovale redessiné
1h 135 €
- **Massage Oxygénant**
Peaux fatiguées, stressées, teints brouillés
40 min 75 €
- **Massage Relaxant**
Favorise la décontraction des muscles faciaux pour un visage reposé
30 min 65 €
- **Soin Contour des Yeux**
Oubliez poches, cernes, rides et ridules
50 min 95 €
- **Soin Hydratation Marine**
Peaux déshydratées et/ou sensibles
1h10 110 €
- **Soin Anti-rides Marin**
Peaux matures. Les rides et ridules sont visiblement estompées
1h30 130 €
- **Soin Éclat Marin**
Peau fatiguée et ternes. Redonne de l'éclat et élimine les toxines
1h30 130 €
- **Soin Oxygénéation Marine**
Véritable nettoyage pour un teint net et frais
50 min 95 €

LES SOINS AMINCISSANTS

- **Soin Activ'Minceur**
Relance le métabolisme et affine la silhouette
1h 95 €
- **Soin Détoxifiant Silhouette**
Enveloppement et massage drainant pour relancer le métabolisme
1h20 140 €
- **Drainage Esthétique Manuel**
Améliore la circulation sanguine et affine la silhouette
1h 105 €

CARTE DES SOINS SPA



Plus de 50 soins Spa, Visage et Corps.

Demandez notre carte des soins complète ou consultez-la sur :

thalasso-saintmalo.com/spa

Réservez vos soins à l'avance au Spa :
02 99 40 75 23

La durée des soins comprend votre accueil, votre temps de déshabillage et d'habillage ainsi que pour certains soins, un temps de repos nécessaire d'environ 5 minutes.



ACTIVITÉS

INCLUSES DANS VOTRE SÉJOUR



34

PARCOURS AQUATONIC

14 ATELIERS 194 JETS SOUS-MARINS

Alliant détente et tonicité, le Parcours Aquatonic® améliore la circulation sanguine et permet une décontraction musculaire globale. La durée conseillée dans le bassin est de 45 min, en bougeant devant les jets pour une plus grande efficacité. C'est un véritable concentré de bien-être.

Inclus dans tous les Séjours Thalasso & Spa, Évasions et Escapades

ACCÈS ACCOMPAGNANT

PARCOURS AQUATONIC

1 entrée **42 €**

Tarif préférentiel pour les clients hébergés **30 €**

(Grand Hôtel des Thermes, Villa des Thermes, Résidence Neptune, Hôtels Antinéa & Le Jersey, Hôtel Le Nouveau Monde, Hôtel des Marins, Résidence Reine Marine)

FORFAIT TOTAL BIEN-ÊTRE

6 jours **255 €**

Accès illimité au parcours Aquatonic et à plus de 100 cours par semaine parmi aquagym, aquacycling, yoga, pilates, bodybalance...

AUTRES ACTIVITÉS



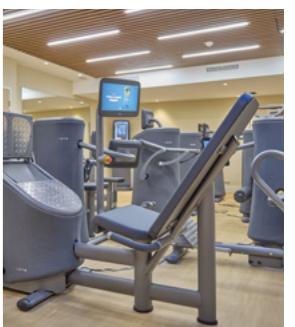
Piscine de détente



Hammam



Sauna



Salle de cardio-muscular



Brouillard Marin



Oxygénation Matinale

35



LES THERMES MARINS
DE SAINT-MALO

LEXIQUE DES SOINS

L'efficacité de la Thalassothérapie se résume en 4 points : sa puissance, sa richesse, sa diversité et sa durée. Sa richesse est celle des ressources marines tandis que sa puissance réside dans les protocoles de soins étudiés pour leur profonde efficacité.

La durée des soins aux Thermes Marins de Saint-Malo est déterminée en fonction de plusieurs éléments :

- Les effets immédiats générés par le soin
- L'amplification de ces mêmes effets par la succession des différents soins.

Partant du principe que "le mouvement c'est la vie", un soin par jour doit être un soin "actif", principalement en piscine. Le relâchement obtenu lors des soins "passifs" va permettre un gain d'amplitude articulaire.

Les durées indiquées correspondent aux durées réelles des soins.

HYDROTHÉRAPIE MARINE



MASSAGE SOUS AFFUSIONS • 25 MIN

Massage général du corps, sous une fine pluie d'eau de mer chaude, réalisé par un hydrothérapeute. Soin décontractant.



ENVELOPPEMENT D'ALGUES • 25 MIN

BIOCÉALGUES : protocole exclusif d'enveloppement complet du corps par une crème d'algues chaude suivi d'un rinçage drainant à l'eau de mer. Soin reminéralisant dans une ambiance musicale et lumineuse.



DOUCHE SOUS-MARINE • 15 MIN

Puissant hydromassage sous-marin de l'ensemble du corps à l'aide d'un jet dirigé par un hydrothérapeute. Soin drainant et décontracturant profond.



DRAINAGE MARIN • 12 MIN

Hydromassage aérien réalisé sur tout le corps par une large douche d'eau de mer chaude. Soin drainant.



AFFUSIONS DYNAMIQUES • 15 MIN

Cet hydromassage aérien se compose de plusieurs rideaux de jets d'eau de mer chaude qui se croisent et s'entrecroisent sans cesse. Soin sédatif et relaxant.



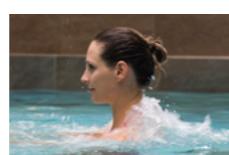
GRANDE DOUCHE • 12 MIN

Un jet diffus et puissant, distant de 3 mètres, hydromasse l'ensemble du corps. Soin stimulant.



BAIN JETS AUX ALGUES • 20 MIN

Bain multijets dont l'eau de mer luminescente est enrichie d'un composé d'algues hydrosolubles. Soin relaxant multisensoriel.



PISCINE JET CERVICAL OU PISCINE JET LOMBAIRE • 15 MIN

Exercices effectués devant un jet sous-marin localisé soit sur la région cervicale et cervico-dorsale, soit sur la région lombaire et dorso-lombaire. Soin profond décontracturant et tonifiant.



PRESSOTHÉRAPIE • 20 MIN

Drainage pneumatique des membres inférieurs dans des bottes compartimentées gonflables. Soin drainant.



ONDORELAX • 18 MIN

Allongé sur un matelas d'eau, massage postérieur complet du corps par deux ondes circulaires. Soin relaxant.



PÉDILUVE • 15 MIN

Alternance d'eau chaude et froide qui favorise la vasomotricité des membres inférieurs.



BOULES MARINES • 20 MIN

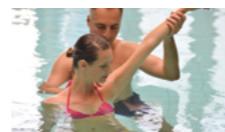
Automassage des doigts et des poignets dans une crème d'algues chaude. Soin reminéralisant et sédatif.

KINÉSITHÉRAPIE



MASSAGE THÉRAPEUTIQUE OU RÉÉDUCATION EN CABINE • 20 À 25 MIN

Le massage thérapeutique pour diminuer les douleurs, les contractures, et améliorer la circulation sanguine. La rééducation pour le travail articulaire et le renforcement musculaire.



RÉÉDUCATION EN PISCINE • 25 MIN

Utilisant la chaleur et la portance de l'eau de mer, le kinésithérapeute est présent dans l'eau pour ce soin très personnalisé. Amélioration de l'amplitude articulaire, renforcement.



GYMNASTIQUE BALLON • 25 MIN

Séance en salle animée par un kinésithérapeute à l'aide de gros ballons méthode Klein. Gymnastique du dos, travail postural.



YOGA POSTURAL • 50 MIN

Reprogrammation du bon geste : mouvements et postures en cohérence avec la respiration dans le respect des possibilités physiques du pratiquant.



GYMNASTIQUE DOS • 50 MIN

Gymnastique de maintien, de renforcement ou d'assouplissement.



PISCINE JAMBES • 25 MIN

Alternance de gymnastique des membres inférieurs en eau de mer chaude et de marche dans un couloir d'eau de mer fraîche. Stimulation des mécanismes vasomoteurs.



PISCINE KINÉ-BALNÉO • 25 MIN

Gymnastique rééducative en piscine sous la conduite d'un kinésithérapeute. Entretien de l'appareil locomoteur et notamment de la colonne vertébrale.



PISCINE TONIQUE • 25 MIN

Gymnastique aquatique pour un entretien articulaire et musculaire généralisé.



AQUARELAXATION • 25 MIN

Relaxation aquatique en position allongée et soutenue par des flotteurs, apprentissage par un kinésithérapeute de techniques de relaxation en piscine.



AQUASTRETCHING • 25 MIN

Étirements musculaires en eau de mer chaude. Amélioration de la mobilité articulaire.



RELAXATION • 50 MIN

Séance basée sur le Training Autogène de Schultz. Méthode de relaxation qui consiste à relaxer l'esprit et le corps et apprendre à lâcher prise.



ATELIER ÉQUILIBRE • 50 MIN

Parcours ludique de passage d'obstacles. Cet atelier est un ensemble d'exercices, sur chaise, au sol ou à la barre fixe, améliorant souplesse, force et équilibre.

ACTIVITÉS PHYSIQUES À LA CARTE OU EN FORFAIT



OXYGÉNATION MATINALE • 45 MIN • GRATUIT

Activité sur la plage, basée sur la détente et la respiration, l'assouplissement et l'oxygénation, encadrée par un éducateur sportif.



YOGA • 1 H

Discipline dont le but est la libération par l'harmonisation des trois dimensions fondamentales de l'être : le physique, le psychique et le spirituel.



MARCHE DYNAMIQUE • 1 H

Marche rythmée en bord de mer encadrée par un coach sportif. Pour profiter des bienfaits du climat marin et découvrir les sites incontournables du littoral.



AVIRON INDOOR • 40 MIN

Séance qui mobilise un grand nombre de groupes musculaires pour un renforcement complet et une amélioration de l'endurance.



BEACH TRAINING • 45 MIN

Cours de renforcement musculaire sur la digue et sur la plage, encadré par un coach sportif.



AQUACYCLING • 25 MIN

Activité basée sur la résistance de l'eau, pratiquée sur un vélo immergé, qui permet de travailler tous les groupes musculaires pour raffermir le bas du corps et augmenter l'endurance.



AQUAGYM • 25 MIN

Exercices de gymnastique en piscine permettant de travailler, en décharge de poids, l'ensemble des groupes musculaires.



PILATES • 30 OU 45 MIN

Exercices physiques qui améliorent et corrigeant la posture, renforcent les muscles profonds.



TRAINING AQUATIQUE • 30 MIN

Cette activité se pratique en eau de mer chauffée à 30° sous contrôle permanent de la fréquence cardiaque. Elle renforce l'endurance et a un effet sur la perte de poids, la minceur et la circulation sanguine.



COACHING GUIDÉ EGYM • 30 MIN

Circuit training de renforcement musculaire réalisé sur 8 machines EGYM, encadré par un coach sportif.





38



39



SAINT-MALO

DÉCOUVREZ SAINT-MALO



VISITE DU
FORT
NATIONAL

SHOPPING
INTRA-MUROS

BALADE
CÔTE
SAUVAGE

VISITE D'UNE
FRÉGATE DE
CORSAIRE

TOUR DES
REMPARTS

VISITE D'UNE
DEMEURE DE
CORSAIRE

ACTIVITÉS
NAUTIQUES



UN HÉRITAGE

Saint-Malo a vu les plus belles pages de l'histoire maritime s'écrire sur ses remparts. Un mythe incarné par des figures telles que le navigateur Jacques Cartier, les corsaires René Duguay-Trouin et Robert Surcouf ou l'écrivain François-René de Chateaubriand. Parcourez la vieille ville et les lieux emblématiques de Saint-Malo : la tour Solidor, le fort National, la cité d'Alet... Découvrez la richesse de cet héritage qui fait la fierté des malouins.

TOURISME AUTOUR DE SAINT-MALO



LE MONT SAINT-MICHEL

À 55 km de Saint-Malo, le plus remarquable site touristique de France.

DINAN

Ancienne cité médiévale des Ducs de Bretagne avec ses rues moyenâgeuses.

DINARD

Station balnéaire au charme authentique et à l'architecture fin XIX^e.

CANCALE

Pittoresque port de pêche réputé pour ses huîtres.

GRANDES MARÉES

DU 4 AU 6 JANVIER (coeff. 97)

DU 2 AU 5 FÉVRIER (coeff. 99)

DU 19 AU 20 FÉVRIER (coeff. 98)

DU 3 AU 5 MARS (coeff. 99)

DU 19 AU 22 MARS (coeff. 104)

DU 17 AU 19 AVRIL (coeff. 105)

DU 17 AU 18 MAI (coeff. 99)



PASS GRAND AQUARIUM SAINT-MALO

L'Aquarium de Saint-Malo est le divertissement familial par excellence.

Remise de 10 %. Tél. 02 99 21 19 00



PASS SAINT-MALO GOLF

Reconnu comme l'un des plus beaux golfs de Bretagne.

Deux parcours : 18 et 9 trous.

Remise de 20 % sur les green fees.

Tél. 02 99 58 96 69



PASS ÉTOILE MARINE

À la manœuvre ou à la sieste...

Vous décidez de votre emploi du temps et de votre participation à la bonne marche du bateau sur lequel vous aurez embarqué.

Remise de 10 %. Tél. 02 99 40 48 72



PASS GYROMALO

Visitez Saint-Malo autrement, balades en gyropode accompagnées par un animateur.

Remise de 10 %. Tél. 07 71 12 09 00



PASS SURF SCHOOL

Stages et cours de planche à voile, char à voile, catamaran. Pour les plus petits, un club de plage en juillet-août.

Tarifs préférentiels. Tél. 02 99 40 07 47



PASS GRAND AQUARIUM SAINT-MALO

L'Aquarium de Saint-Malo est le divertissement familial par excellence.

Remise de 10 %. Tél. 02 99 21 19 00



HÉBERGEMENT

LE GRAND HÔTEL DES THERMES****



DÉCOR POUR SÉJOUR DE RÊVE

Depuis le XIX^e siècle, le Grand Hôtel des Thermes s'inscrit dans la grande tradition hôtelière. Ses escaliers majestueux, ses larges espaces ouverts sur la mer, son ambiance feutrée et contemporaine en font un lieu unique.

• Vue mer

- Accès direct à la plage
- 177 Chambres et Suites vue mer ou exposées sud
- Restaurant Le Cap Horn vue sur mer
- Restaurant La Verrière
- Restaurant La Terrasse vue sur mer ouvert aux beaux jours
- Bar La Passerelle vue sur mer : salon de thé et piano bar
- Nurserie et Club enfants
- Thalasso et Spa
- Aquatonic
- Piscine de détente en eau de mer chauffée (18 m x 7 m)
- Sauna, Hammam
- Brouillard Marin
- Solarium et Terrasse vue mer
- Salle de Cardio-Musculation
- Salon de coiffure
- Boutique
- 5 salles de séminaire





Croisière Grand Large vue mer - 32 m²

UN CONFORT INCOMPARABLE

- Accueil réception 24h/24
- Room service 24h/24
- TV Satellite et Canal +
- Wifi gratuit
- Coffre-fort / Mini-Bar
- Machine à café Nespresso
- Matériel bébé sur demande
- Enfant de - de 12 ans : hébergement gratuit dans la chambre des parents (selon catégorie), Petit-déjeuner enfant (6-12 ans) en supplément : 13 €
- Possibilité de chambres communicantes : Croisière Grand Large + Transat Émeraude Sud
- Club enfants
- Label « Accueil Vélos »
- Accès handicapés
- Garage : 21 €/jour (forfait 6 jours : 105 €)
- Bornes de recharge pour véhicules électriques
- Location de vélos électriques sur demande
- Service blanchisserie
- Lit supplémentaire (à partir de la catégorie Escale) : 40 €/jour
- Hébergement Animal : 21 €/jour (accès interdit aux restaurants et à l'espace Thalasso)
- Taxe de séjour : 2,20 €/jour/personne



Suite vue mer - 66 m²



Croisière Prestige vue mer - 38 m²



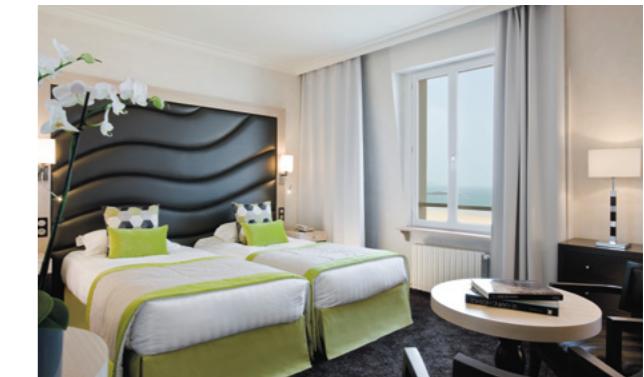
Transat Émeraude exposée sud - 24 m²



Régate Nouvelle vue mer - 16 m²



Régate individuelle exposée sud - 16 m²



Escale Classique vue mer ou exposée sud - 30 m²



Croisière Nouvelle vue mer - 32 m²



Transat Nouvelle vue mer ou exposée sud - 24 m²



Transat Classique exposée sud - 24 m²



Régate Nouvelle vue mer - 16 m²



RESTAURATION

RESTAURANT LE CAP HORN



CUISINE RAFFINÉE ET GOURMANDE

Venez découvrir des plats minutieusement préparés et retrouvez une carte gourmande pour le plus grand bonheur de votre palais.

Au menu des plats chargés d'embruns : bar sauvage, turbot, coquilles Saint-Jacques, mais aussi des viandes savoureuses comme le filet de bœuf Breton et foie gras. Le chef crée ses menus en fonction des saisons en laissant une belle place au Végétal.

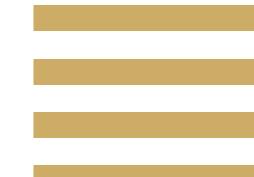
Les desserts revisitent les grands classiques avec une touche de modernité et de légèreté, souvent sans gluten. La cave et ses crus classés participent également à votre émerveillement.



RESTAURANT LA TERRASSE

Le restaurant au bord de l'eau est ouvert dès les beaux jours. C'est le «deck» du Grand Hôtel des Thermes. Il propose une carte estivale et dans l'air du temps : falafel et houmous, lobster rolls, salades, gourmandises et desserts glacés...

À tout moment de la journée, vous profiterez de la vue magnifique sur la Grande Plage du Sillon.



DEUX CUISINES TRADITION OU DIÉTÉTIQUE

Un jardin d'hiver au cœur du Grand Hôtel des Thermes... Le restaurant La Verrière propose une carte associant cuisine traditionnelle et cuisine bien-être, toutes deux très gourmandes : le choix de se faire plaisir.

La cuisine traditionnelle met à l'honneur les richesses de la mer et du terroir. Vous y trouverez poissons et crustacés pour faire le plein d'iode et des produits locaux sublimés, ainsi que des propositions végétariennes.

La cuisine bien-être et diététique est la meilleure alliée de votre santé. Colorés et inventifs, les plats traduisent la volonté de nos chefs d'allier goût, contrôle du poids et plaisir, jusque dans les desserts.

Pour les personnes séjournant seules, nous vous proposons notre table d'hôtes pour partager votre repas.



AU SERVICE DU GOÛT ET DES PLAISIRS DE LA TABLE

Les chefs **Daniel Le Guénan** et **Sylvain Dahirel** rivalisent d'inspiration pour vous faire vivre une expérience inoubliable.

Consultez les cartes de nos 3 restaurants





HÉBERGEMENT
HÔTEL
**LE NOUVEAU
MONDE******



Premium Privilège - 26 m²



EMBARQUEZ POUR DE NOUVEAUX HORIZONS

À 5 min de la vieille ville et à 800 m des Thermes Marins de Saint-Malo, le Nouveau Monde vous plonge dans l'histoire des grandes découvertes, l'esprit des corsaires, du commerce maritime et des comptoirs.

• Vue mer

- Proximité immédiate de la plage
- 83 chambres, de la chambre Standard Sud à la Junior Suite vue sur mer
- Restaurant gastronomique Les 7 Mers, vue sur mer : les produits de la mer et du terroir sont sublimés par des associations d'épices et de saveurs du bout du monde
- Bar salon de thé Le Comptoir vue sur mer
- Terrasse vue sur mer
- Cabines de soins Spa individuelles ou en Duo
- Piscine à jets sous-marins
- Hammam
- Solarium
- 8 salles de séminaire



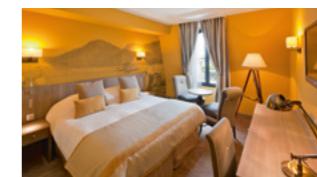
Suite Junior Mer - 46 m²



Supérieure Mer - 27 m²



Échappée Mer - 26 m² - Vue mer latérale



Supérieure Sud - 27 m²



Standard Sud - 22 m²

- Accueil réception 24h/24
- Room service
- TV Satellite
- Wifi gratuit
- Coffre-fort / Mini-Bar
- Matériel bébé sur demande
- Possibilité de chambres communicantes
- Enfant de - de 12 ans : hébergement gratuit dans la chambre des parents (selon catégorie), Petit-déjeuner enfant (6-12 ans) en supplément : 11 €
- Service blanchisserie
- Lit supplémentaire (à partir de la catégorie Supérieure Sud) : 30 €/jour
- Label « Accueil Vélos »
- Accès handicapés
- Garage : 21 €/jour
- Bornes de recharge de véhicules électriques
- Location de vélos sur demande
- Hébergement Animal : 20 €/jour (accès interdit au restaurant)
- Taxe de séjour : 2,05 €/jour/personne



HÉBERGEMENT

HÔTEL ANTINÉA***

UNE AMBIANCE CHALEUREUSE

À 500 m des Thermes Marins et proche de la cité corsaire.

Vue mer

- Proximité immédiate de la plage
- 20 chambres vue mer ou exposées sud avec ascenseur
- Restaurant vue sur mer : une cuisine du marché raffinée dans un cadre unique et une atmosphère conviviale
- Terrasse vue sur mer couverte et chauffée

antineahotel.com



- Accueil réception 24h/24
- TV / Canal +
- Wifi gratuit
- Coffre-fort à la réception
- Matériel bébé sur demande
- Enfant de - de 12 ans : hébergement gratuit dans la chambre des parents (selon catégorie), Petit-déjeuner enfant en supplément : 9 €
- Lit supplémentaire (selon catégorie) : 22 €/jour
- Accès handicapés
- Parking : 9 €/jour (forfait 6 jours : 38 €), selon disponibilité sur place
- Bornes de recharge de véhicules électriques
- Location de vélos sur demande
- Hébergement Animal : 17,50 €/jour (accès interdit au restaurant)
- Taxe de séjour : 1,35 €/jour/personne



HÉBERGEMENT

HÔTEL LE JERSEY***

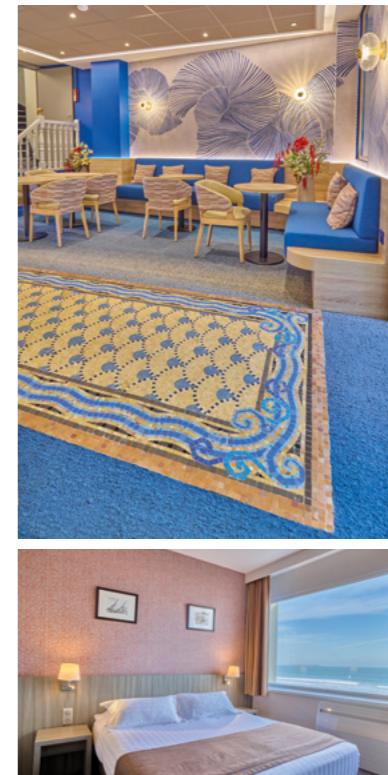
UN CHARME AUTHENTIQUE

À 500 m des Thermes Marins et à proximité immédiate de l'hôtel Antinéa.

Vue mer

- Accès direct à la plage
- 18 chambres vue mer ou exposées sud sans ascenseur
- Accès au restaurant de l'Antinéa

antineahotel.com



- Accueil réception 24h/24
- TV
- Wifi gratuit
- Coffre-fort à la réception
- Matériel bébé sur demande
- Enfant de - de 12 ans : hébergement gratuit dans la chambre des parents (selon catégorie), Petit-déjeuner enfant en supplément : 9 €
- Lit supplémentaire (selon catégorie) : 22 €/jour
- Parking : 9 €/jour (forfait 6 jours : 38 €), selon disponibilité sur place
- Bornes de recharge de véhicules électriques
- Location de vélos sur demande
- Hébergement Animal : 17,50 €/jour (accès interdit au restaurant)
- Taxe de séjour : 1,35 €/jour/personne



RÉSIDENCE NEPTUNIA

Cette résidence tout confort propose un hébergement familial en toute liberté.

- Accès direct à la plage
- 23 studios exposés sud ou côté
- Piscine de détente en eau de mer chauffée
- Sauna, Hammam
- Solarium
- Salle de Cardio-Musculation

residence-neptunia.com

- Accueil réception 24h/24
- Cuisine équipée
- Linge de toilette et draps fournis
- TV Satellite et Canal +
- Wifi gratuit
- Matériel bébé sur demande
- Commerces à proximité
- Service boulangerie et viennoiseries sur commande
- Garage : 21 €/jour (forfait 7 jours : 105 €)
- ⚡ Bornes de recharge de véhicules électriques
- Location de vélos sur demande
- Hébergement Animal : 18 €/jour (accès interdit au restaurant)
- Ménage de fin de séjour : 95 €
- Taxe de séjour : 1,35 €/jour/personne



VILLA DES THERMES

Située à 150 m des Thermes Marins. À proximité immédiate de la plage de sable fin, cette résidence de standing et exposée sud est une villa balnéaire typique de Saint-Malo.



- Accueil réception du Grand Hôtel 24h/24
- Cuisine équipée
- Linge de toilette et draps fournis
- TV Satellite
- Wifi gratuit
- Matériel bébé sur demande
- Possibilité d'appartements communicants
- Commerces à proximité
- Service boulangerie et viennoiseries sur commande
- Garage du Grand Hôtel des Thermes : 21 €/jour (forfait 7 jours : 105 €)
- Location de vélos sur demande
- Hébergement Animal : 18 €/jour
- Ménage de fin de séjour : 95 €
- Taxe de séjour : 1,35 €/jour/personne

villa-des-thermes.com

RÉSIDENCE REINE MARINE****

À 1,5 km des Thermes Marins, cette résidence premium propose des appartements spacieux, entièrement équipés et fonctionnels.



- Accès direct à la plage
- 66 appartements de 2 et 3 pièces vue mer ou exposés sud pouvant accueillir jusqu'à 6 personnes
- Salle de petit-déjeuner vue sur mer
- Cabine de soins Spa
- Piscine de détente couverte et chauffée vue sur mer
- Hammam
- Terrasse solarium vue sur mer

reinemarine.com

- Accueil réception 24h/24
- Cuisine équipée
- Linge de toilette et draps fournis
- TV Satellite
- Wifi gratuit
- Matériel bébé sur demande
- Salle de jeux
- Commerces à proximité
- Accès handicapés (appartements spécialement aménagés)
- Petit-déjeuner buffet : 17 €/jour/adulte et 10 €/jour/enfant (-12 ans)
- Service boulangerie et viennoiseries sur commande
- Laverie automatique
- Parking et garage gratuits
- ⚡ Bornes de recharge de véhicules électriques
- Location de vélos sur demande
- Hébergement Animal : 16 €/jour (Forfait semaine : 100 €)
- Ménage de fin de séjour : 75 €
- Taxe de séjour : 2,05 €/jour/personne



LES THERMES MARINS
DE SAINT-MALO

AUTOUR DE VOTRE SÉJOUR

POUR LES ENFANTS

NURSERIE ET CLUB ENFANTS

De 2 mois à 6 ans (sur réservation)

La nurserie est agréée par la Direction des Affaires Sociales et animée par une équipe de professionnelles de la petite enfance.

Cet espace de **120 m²** est dédié aux tout-petits avec des chambres, un espace d'éveil bébé et une salle de jeux.

• Du lundi au vendredi : de 8h15 à 20h30

• Le samedi : de 8h15 à 18h

• Fermé le dimanche

12 € de l'heure

Service baby-sitting : proposé en dehors des horaires d'ouverture du club (sur réservation).

Les repas au club enfants

Carte Enfant et Bébé

Menu Enfant : 11 €* (plat et dessert)

CLUB DES PETITS CORSAIRES

6-12 ans (sur réservation)

Vacances scolaires de Février, Pâques, Toussaint et Noël. Animation par un intervenant titulaire du BAFA : jeux de plein air, activités manuelles.

• Du lundi au vendredi : 8h30 à 12h30 et 14h à 18h

• Le samedi : 8h30 à 12h

12 € de l'heure

CLUB DE PLAGE SURF SCHOOL

3-12 ans : juillet & août

Chasse aux trésors, pêche à pied, jeux aquatiques, animations plage, planche à voile, catamaran, char à voile.

*Menus servis également dans nos restaurants la Verrière et le Cap Horn.



PRÉPAREZ VOTRE SÉJOUR

SUIVI MÉDICAL EN THALASSO

1^{ère} consultation médicale incluse ou conseillée selon le programme :

- Consultation médicale suivante : 30 €
- Remplacement d'un soin en piscine par un soin individuel d'hydrothérapie : supplément 20 € par jour (sauf : Massage sous Affusions, Enveloppement d'Algues et Massage de Kinésithérapie : facturation à la carte).

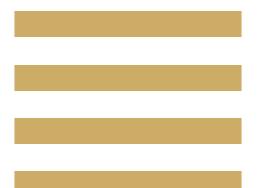
CONTRE-INDICATIONS

Il peut s'agir parfois de contre-indications à certains soins plutôt qu'à la cure elle-même.

Attendre au minimum 3 semaines après une intervention chirurgicale.

La cure elle-même peut être contre-indiquée dans les cas suivants : les affections cardiaques et respiratoires non stabilisées par un traitement, les affections infectieuses aiguës, les lésions de la peau infectées, les maladies mentales graves, les cancers en évolution selon avis médical.

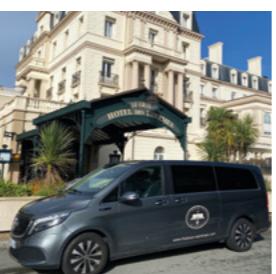
En cas de perte d'autonomie partielle, prévoir un accompagnant. Si besoin, nous consulter.



PRÉPAREZ VOS DÉPLACEMENTS

UNE NAVETTE, SERVICE PRIVILÈGE

Pour nos clients en séjour Thalasso résidant au Grand Hôtel des Thermes, à la Résidence Neptune, à la Villa des Thermes ou aux Hôtels Antinéa et Le Jersey : **transferts gratuits entre la gare SNCF de Saint-Malo et les hébergements** entre 8h et 21h. Autres arrivées, nous consulter. Réservation obligatoire 48h minimum avant.



Transfert Aéroport Rennes-Saint-Jacques / Grand Hôtel des Thermes sur réservation et selon disponibilité (avant 20h). Tarif par trajet : 135 € pour 1 personne, 85 € par pers. à partir de 2 pers. Après 20h : taxi 260 €/trajet. Réservation obligatoire 72h minimum avant.

À NOTER

- N'oubliez pas vos maillots de bain et sandales en plastique
- Les peignoirs et les serviettes sont fournis par l'établissement
- Pensez à apporter une tenue de sport
- Bonnet de bain obligatoire
- Accès handicapés

NOS SEMAINES À THÈME

SEMAINE LITTÉRAIRE DU 27 SEPTEMBRE AU 3 OCTOBRE

AUX THERMES MARINS DE SAINT-MALO

Rencontres avec 4 auteurs de renom animées par Christine Puech

ILS SONT VENUS :



2025

François-Henri Désérable, Michel Bussi, Sylvie Le Bihan, Camille Laurens



2024

Annick Cojean, Arnaud de La Grange, Claire Deya, Sophie Galabru



2023

Véronique Ovaldé, Mémona Hintermann, Bertrand de Saint Vincent, Mokhtar Amoudi

SEMAINE RADIO CLASSIQUE DU 29 NOVEMBRE AU 4 DÉCEMBRE

SÉJOUR THALASSO
ET MUSIQUE CLASSIQUE
AUX THERMES MARINS DE SAINT-MALO

Vivez un moment d'exception.

4 grandes soirées concerts avec des artistes musiciens et chanteurs lyriques, de renommée internationale, présentés par un célèbre animateur.



Plus d'infos sur www.thalasso-saintmalo.com



TARIFS LONGS SÉJOURS

THALASSO ET SPA

GRAND HÔTEL DES THERMES*****

1/2 PENSION VERRIÈRE

6 NUITS / 6 JOURS DE SOINS : MER & REMISE EN FORME OU MER & CAPITAL SANTÉ

	SUD	OCCUPATION INDIVIDUELLE		OCCUPATION DOUBLE		ACCOMPAGNANT OCCUPATION DOUBLE	
		SAISON 1	SAISON 2	SAISON 1	SAISON 2	SAISON 1	SAISON 2
RÉGATE CLASSIQUE DOUCHE	SUD	2 196 €	2 550 €				
RÉGATE CLASSIQUE DOUCHE OU BAIN	MER	2 682 €	3 030 €				
RÉGATE NOUVELLE DOUCHE	MER	2 766 €	3 120 €				
TRANSAT CLASSIQUE DOUCHE OU BAIN	SUD	2 508 €	2 772 €	2 082 €	2 328 €	1 302 €	1 548 €
TRANSAT NOUVELLE DOUCHE OU BAIN	SUD	2 586 €	2 886 €	2 178 €	2 424 €	1 398 €	1 644 €
TRANSAT ÉMERAUDE DOUCHE OU BAIN	SUD	2 718 €	3 012 €	2 286 €	2 568 €	1 506 €	1 788 €
ESCALE CLASSIQUE DOUCHE OU BAIN	SUD	3 000 €	3 276 €	2 574 €	2 838 €	1 794 €	2 058 €
ESCALE NOUVELLE DOUCHE OU BAIN	SUD	3 096 €	3 372 €	2 634 €	2 922 €	1 854 €	2 142 €
TRANSAT ÉMERAUDE DOUCHE OU BAIN	MER	3 276 €	3 594 €	2 844 €	3 150 €	2 064 €	2 370 €
ESCALE CLASSIQUE DOUCHE OU BAIN	MER	3 510 €	3 966 €	3 060 €	3 378 €	2 280 €	2 598 €
ESCALE NOUVELLE DOUCHE OU BAIN	MER	3 618 €	4 086 €	3 144 €	3 480 €	2 364 €	2 700 €
CROISIÈRE CLASSIQUE DOUCHE OU BAIN	MER	3 684 €	4 164 €	3 186 €	3 564 €	2 406 €	2 784 €
CROISIÈRE GRAND LARGE BAIN	MER	3 684 €	4 164 €	3 186 €	3 564 €	2 406 €	2 784 €
CROISIÈRE NOUVELLE DOUCHE OU BAIN	MER	3 792 €	4 284 €	3 282 €	3 672 €	2 502 €	2 892 €
CROISIÈRE PRESTIGE DOUCHE ET BAIN	MER	4 140 €	4 650 €	3 444 €	3 822 €	2 664 €	3 042 €
SUITE DOUCHE ET BAIN	MER			4 416 €	4 890 €	3 636 €	4 110 €
SUITE 3 PERSONNES*	MER			3 456 €	3 744 €	2 676 €	2 964 €
SUITE 4 PERSONNES*	MER			3 012 €	3 288 €	2 232 €	2 508 €

Prix à partir de et par personne selon choix d'occupation.

Hors extra et taxe de séjour. Taxe de séjour : 2,20 €/jour/personne.

CHOISISSEZ VOTRE RESTAURATION

- PENSION VERRIÈRE : cuisine traditionnelle
- DEMI-PENSION CAP HORN : cuisine raffinée et gourmande
- PENSION DIÉTÉTIQUE VERRIÈRE : cuisine bien-être et diététique

- Supplément pension complète 6 jours* : 264 €
- Supplément demi-pension 6 jours* : 120 €
- Supplément demi-pension 6 jours* : 48 €
- Supplément pension complète 6 jours* : 354 €

*Supplément par rapport à la demi-pension Verrière incluse dans le forfait.

Possibilité de table d'hôtes à La Verrière.

SEMAINE LITTÉRAIRE : du 27 septembre au 3 octobre : pas de supplément.

SEMAINE RADIO CLASSIQUE : du 29 novembre au 4 décembre : tarifs nous consulter.

CALENDRIER DES VACANCES SCOLAIRES

	ZONE A	ZONE B	ZONE C
HIVER	7 au 23 février	14 février au 2 mars	21 février au 9 mars
PRINTEMPS	4 au 20 avril	11 au 27 avril	18 avril au 4 mai
ÉTÉ	4 juillet au 1 ^{er} septembre	4 juillet au 1 ^{er} septembre	4 juillet au 1 ^{er} septembre
TOUSSAINT	17 octobre au 2 novembre	17 octobre au 2 novembre	17 octobre au 2 novembre
NOËL	19 décembre au 4 janvier	19 décembre au 4 janvier	19 décembre au 4 janvier

Zone A : Besançon, Bordeaux, Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble, Limoges, Lyon, Poitiers

Zone B : Aix-Marseille, Amiens, Caen, Lille, Nancy-Metz, Nantes, Nice, Orléans-Tours, Reims, Rennes, Rouen et Strasbourg

Zone C : Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse, Versailles

HÔTEL LE NOUVEAU MONDE****

6 NUITS / 6 JOURS DE SOINS : MER & REMISE EN FORME OU MER & CAPITAL SANTÉ

	SUD	OCCUPATION INDIVIDUELLE		OCCUPATION DOUBLE		ACCOMPAGNANT OCCUPATION DOUBLE	
		SAISON 1	SAISON 2	SAISON 1	SAISON 2	SAISON 1	SAISON 2
STANDARD	SUD	2 058 €	2 274 €	1 722 €	1 938 €	942 €	1 158 €
SUPÉRIEURE	SUD	2 256 €	2 472 €	1 866 €	2 091 €	1 086 €	1 311 €
SUPÉRIEURE	MER	2 862 €	3 132 €	2 388 €	2 658 €	1 608 €	1 878 €
PREMIUM	MER	3 072 €	3 336 €	2 610 €	2 880 €	1 830 €	2 100 €

Prix à partir de et par personne selon choix d'occupation.

Hors extra et taxe de séjour.

Taxe de séjour : 2,05 €/jour/personne.

HÔTEL ANTINÉA***

1/2 PENSION ANTINÉA

6 NUITS / 6 JOURS DE SOINS : MER & REMISE EN FORME OU MER & CAPITAL SANTÉ

	OCCUPATION INDIVIDUELLE		OCCUPATION DOUBLE		ACCOMPAGNANT OCCUPATION DOUBLE			OCCUPATION INDIVIDUELLE		OCCUPATION DOUBLE		ACCOMPAGNANT OCCUPATION DOUBLE	
	SAISON 1	SAISON 2	SAISON 1	SAISON 2	SAISON 1	SAISON 2		SAISON 1	SAISON 2	SAISON 1	SAISON 2	SAISON 1	SAISON 2
SUD	1 878 €	2 172 €	1 722 €	1 854 €	942 €	1 074 €	SUD	1 758 €	1 986 €	1 620 €	1 764 €	840 €	984 €
MER	2 178 €	2 496 €	2 016 €	2 160 €	1 236 €	1 380 €	MER	2 028 €	2 280 €	1 866 €	2 058 €	1 086 €	1 278 €
MER BALCON	2 250 €	2 574 €	2 064 €	2 250 €	1 284 €	1 470 €	MER SOLO	1 890 €	2 124 €				
MER SALON	2 370 €	2 760 €	2 148 €	2 364 €	1 368 €	1 584 €	MER TERRASSE	2 070 €	2 334 €	1 926 €	2 118 €	1 146 €	1 338 €
MER SALON	OCCUPATION TRIPLE		1 932 €	2 118 €	1 152 €	1 338 €							

Prix à partir de et par personne selon choix d'occupation.

Déjeuner ou dîner servi au restaurant de l'hôtel Antinéa.

Hors extra et taxe de séjour.

Taxe de séjour : 1,35 €/jour/personne.

• Supplément pension complète 6 jours : 225 €

PROGRAMMES SPÉCIFIQUES THALASSO ET SPA

Supplément 6 jours par personne calculé sur la base du Mer & Remise en Forme ou Mer & Capital Santé

- MER & DÉTENTE 318 €
- MER & OPTIMUM SANTÉ 318 €
- MER & RÉÉDUCATION 318 €
- MER & SOIN DU DOS 318 €
- MER & SOIN DES JAMBES pas de supp.
- MER & CAPITAL SOMMEIL 318 €
- MER & MIEUX VIVRE SON CANCER 120 €
- MER & MÉNOPAUSE POSITIVE 198 €
- MER & SÉRÉNITÉ 240 €
- MER & PLÉNITUDE 438 €
- MER & BIEN ÊTRE INTENSE 840 €
- MER & HARMONIE DÉTOX 198 €
- MER & ANTI-ÂGE 456 €
- MER & STARTER POIDS DE FORME 300 €
- MER & MINCEUR AU FÉMININ 390 €
- MER & MINCEUR AU MASCULIN 390 €
- MER & MAMAN BÉBÉ 252 €
- MER & JEUNE MAMAN pas de supp.

EN SUPPLÉMENT DU SÉJOUR THALASSO OU ACCOMPAGNANT

- ESSENTIELLEMENT SPA (12 soins) 972 €
- FORFAIT ADO DÉTENTE (5 jours) 490 €
- BILAN NUTRITION COMPLET 165 €
- ANALYSE COMPOSITION CORPORELLE 85 €

Déduction pour 18 soins au lieu de 24 soins/semaine :

-6 soins d'hydrothérapie = -84 €

CALENDRIER SÉJOURS THALASSO

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	2

RÉSIDENCE NEPTUNIA - VILLA DES THERMES

THALASSO 6 JOURS • LOCATION 7 NUITS • MER & REMISE EN FORME OU MER & CAPITAL SANTÉ

PÉRIODES	STUDIO NEPTUNIA 27 M ² APPARTEMENT VILLA 2 PIÈCES 35 M ²		APPARTEMENT VILLA 2 PIÈCES 45 M ²		APPARTEMENT VILLA 3 PIÈCES 66 M ²	
	1 CURISTE	2 CURISTES*	1 CURISTE	2 CURISTES*	1 CURISTE	2 CURISTES*
24/01 au 06/02	1 466 €	1 123 €	1 494 €	1 137 €	1 578 €	1 179 €
07/02 au 13/02	1 620 €	1 200 €	1 669 €	1 225 €	1 774 €	1 277 €
14/02 au 10/04	1 823 €	1 302 €	1 907 €	1 344 €	2 033 €	1 407 €
11/04 au 01/05	2 215 €	1 498 €	2 348 €	1 564 €	2 523 €	1 652 €
02/05 au 19/06	1 823 €	1 302 €	1 907 €	1 344 €	2 033 €	1 407 €
20/06 au 26/06	2 040 €	1 410 €	2 138 €	1 459 €	2 292 €	1 536 €
27/06 au 10/07	2 362 €	1 571 €	2 502 €	1 641 €	2 698 €	1 739 €
11/07 au 28/08	2 474 €	1 627 €	2 656 €	1 718 €	2 873 €	1 827 €
29/08 au 04/09	2 040 €	1 410 €	2 138 €	1 459 €	2 292 €	1 536 €
05/09 au 11/09	1 823 €	1 302 €	1 907 €	1 344 €	2 033 €	1 407 €
12/09 au 16/10	1 620 €	1 200 €	1 669 €	1 225 €	1 774 €	1 277 €
17/10 au 30/10	2 215 €	1 498 €	2 348 €	1 564 €	2 523 €	1 652 €
31/10 au 13/11	1 536 €	1 158 €	1 592 €	1 186 €	1 669 €	1 225 €
14/11 au 18/12	1 466 €	1 123 €	1 494 €	1 137 €	1 578 €	1 179 €
19/12 au 25/12	2 040 €	1 410 €	2 138 €	1 459 €	2 292 €	1 536 €
26/12 au 01/01/2027	2 215 €	1 498 €	2 348 €	1 564 €	2 523 €	1 652 €
STUDIO NEPTUNIA supplément studio angle : 98 €/semaine						

POUR TOUTES LES RÉSIDENCES : HÉBERGEMENT GRATUIT POUR LA OU LES PERSONNE(S) NON-CURISTE(S) ACCOMPAGNANTE(S).

*Prix à partir de, par personne curiste occupant le même appartement, comprenant : 6 jours de soins et 7 nuits du samedi au samedi.

Hors extra et taxe de séjour - Tarif 3^{ème} et 4^{ème} curistes : nous consulter.

Taxe de séjour : 1,35 €/jour/personne - Forfait ménage de fin de séjour : 95 €

RÉSIDENCE REINE MARINE ****

THALASSO 6 JOURS • LOCATION 7 NUITS • MER & REMISE EN FORME OU MER & CAPITAL SANTÉ

PÉRIODES	STUDIO VUE MER (2 PERS.) OU 2 PIÈCES (2/4 PERS.) CÔTÉ SUD 40 M ²		2 PIÈCES VUE MER (2/4 PERS.) 40 M ²		3 PIÈCES VUE MER (2/4 PERS.) 55 M ²	
	1 CURISTE	2 CURISTES*	1 CURISTE	2 CURISTES*	1 CURISTE	2 CURISTES*
24/01 au 06/02	1 410 €	1 095 €	1 627 €	1 204 €	1 837 €	1 309 €
07/02 au 13/02	1 655 €	1 218 €	1 935 €	1 358 €	2 201 €	1 491 €
14/02 au 06/03	1 718 €	1 249 €	1 998 €	1 389 €	2 292 €	1 536 €
07/03 au 03/04	1 606 €	1 193 €	1 851 €	1 316 €	2 124 €	1 452 €
04/04 au 10/04	1 935 €	1 358 €	2 299 €	1 540 €	2 761 €	1 771 €
11/04 au 01/05	2 047 €	1 414 €	2 397 €	1 589 €	2 908 €	1 844 €
02/05 au 19/06	1 830 €	1 305 €	2 096 €	1 438 €	2 530 €	1 655 €
20/06 au 03/07	1 935 €	1 358 €	2 299 €	1 540 €	2 761 €	1 771 €
04/07 au 10/07	2 271 €	1 526 €	2 698 €	1 739 €	3 314 €	2 047 €
11/07 au 28/08	2 572 €	1 676 €	3 118 €	1 949 €	3 944 €	2 362 €
29/08 au 11/09	2 047 €	1 414 €	2 397 €	1 589 €	2 908 €	1 844 €
12/09 au 18/09	1 830 €	1 305 €	2 096 €	1 438 €	2 530 €	1 655 €
19/09 au 25/09	1 655 €	1 218 €	1 935 €	1 358 €	2 201 €	1 491 €
26/09 au 16/10	1 606 €	1 193 €	1 851 €	1 316 €	2 124 €	1 452 €
17/10 au 30/10	2 047 €	1 414 €	2 397 €	1 589 €	2 908 €	1 844 €
31/10 au 18/12	1 410 €	1 095 €	1 627 €	1 204 €	1 837 €	1 309 €
19/12 au 25/12	1 935 €	1 358 €	2 299 €	1 540 €	2 761 €	1 771 €
26/12 au 01/01/2027	2 047 €	1 414 €	2 397 €	1 589 €	2 908 €	1 844 €

HÉBERGEMENT GRATUIT POUR LA OU LES PERSONNE(S) NON-CURISTE(S) ACCOMPAGNANTE(S).

Possibilité de petit-déjeuner buffet sur réservation : 17 €/jour/adulte et 10 €/jour/enfant.

*Prix à partir de, par personne curiste occupant le même appartement, comprenant : 6 jours de soins et 7 nuits du samedi au samedi.

Hors extra et taxe de séjour - Tarif 3^{ème} et 4^{ème} curistes : nous consulter.

Taxe de séjour : 2,05 €/jour/personne - Forfait ménage de fin de séjour : 75 €

PROGRAMMES SPÉCIFIQUES THALASSO ET SPA : voir page 57



TARIFS SÉJOURS ÉVASIONS 4 JOURS

THALASSO ET SPA

GRAND HÔTEL DES THERMES *****

½ PENSION VERRIÈRE

4 NUITS / 4 JOURS DE SOINS MER & REMISE EN FORME OU MER & CAPITAL SANTÉ

	OCCUPATION INDIVIDUELLE		OCCUPATION DOUBLE		ACCOMPAGNANT OCCUPATION DOUBLE	
	SAISON 1	SAISON 2	SAISON 1	SAISON 2	SAISON 1	SAISON 2
TRANSAT CLASSIQUE DOUCHE OU BAIN	SUD	1 752 €	1 928 €	1 468 €	1 632 €	868 €
TRANSAT ÉMERAUDE DOUCHE OU BAIN	SUD	1 892 €	2 088 €	1 604 €	1 792 €	1 004 €
ESCALE CLASSIQUE DOUCHE OU BAIN	SUD	2 080 €	2 264 €	1 796 €	1 972 €	1 196 €
ESCALE NOUVELLE DOUCHE OU BAIN	SUD	2 144 €	2 328 €	1 836 €	2 028 €	1 236 €
CROISIÈRE GRAND LARGE BAIN	MER	2 536 €	2 856 €	2 204 €	2 456 €	1 604 €
CROISIÈRE PRESTIGE DOUCHE ET BAIN	MER	2 840 €	3 180 €	2 376 €	2 628 €	1 776 €
						2 028 €

Prix à partir de et par personne selon choix d'occupation.

Hors extra et taxe de séjour. Taxe de séjour : 2,20 €/jour/personne.

HÔTEL LE NOUVEAU MONDE ****

½ PENSION 7 MERS

4 NUITS / 4 JOURS DE SOINS MER & REMISE EN FORME OU MER & CAPITAL SANTÉ

	OCCUPATION INDIVIDUELLE		OCCUPATION DOUBLE		ACCOMPAGNANT OCCUPATION DOUBLE	
	SAISON 1	SAISON 2	SAISON 1	SAISON 2	SAISON 1	SAISON 2
STANDARD	SUD	1 452 €	1 596 €	1 228 €	1 372 €	628 €
SUPÉRIEURE	SUD	1 584 €	1 728 €	1 324 €	1 474 €	724 €
SUPÉRIEURE	MER	1 988 €	2 168 €	1 672 €	1 852 €	1 072 €
PREMIUM	MER	2 128 €	2 304 €	1 820 €	2 000 €	1 220 €

Prix à partir de et par personne selon choix d'occupation.



TARIFS COURTS SÉJOURS

THALASSO ET SPA

GRAND HÔTEL DES THERMES ****

	TRANSAT CLASSIQUE SUD	TRANSAT NOUVELLE SUD	TRANSAT ÉMERAUDE SUD	ESCALE NOUVELLE SUD	ESCALE NOUVELLE MER	CROISIÈRE GRAND LARGE MER	1/2 PENSION VERRIÈRE
DE 1 À 3 JOURS							
AQUATONIC	344 €	354 €	384 €	434 €	499 €	546 €	
THALASSO	472 €	482 €	512 €	562 €	627 €	674 €	
SPA OU SPA DUO	472 €	482 €	512 €	562 €	627 €	674 €	
SPA DUO PREMIUM	510 €	520 €	550 €	600 €	665 €	712 €	
THALASSO DÉTENTE	523 €	533 €	563 €	613 €	678 €	725 €	
FUTURE MAMAN 1JOUR / 2 SOINS	480 €	490 €	520 €	570 €	635 €	682 €	
2 JOURS							
MALOUINE	379 €	389 €	419 €	469 €	534 €	581 €	
FUTURE MAMAN 2 JOURS / 3 SOINS	408 €	418 €	448 €	498 €	563 €	610 €	
DE 2 À 3 JOURS							
BIEN-ÊTRE ABSOLU	508 €	518 €	548 €	598 €	663 €	710 €	
3 JOURS							
MAMAN BÉBÉ* 10 SOINS	485 €	495 €	525 €	575 €	640 €	687 €	
SUPPL. INDIVIDUEL	82 €	85 €	82 €	100 €	110 €	120 €	

Prix par jour et par personne en chambre double.

Hors extra et taxe de séjour.

Taxe de séjour : **2,20 €/jour/personne**.

*Escapade Maman Bébé uniquement en semaine.

HÔTEL LE JERSEY *** 1/2 PENSION ANTINÉA

	SUD	MER
DE 1 À 3 JOURS		
AQUATONIC AUX THERMES MARINS	220 €	257 €
THALASSO AUX THERMES MARINS	348 €	385 €
SPA AUX THERMES MARINS	348 €	385 €
THALASSO DÉTENTE AUX THERMES MARINS	399 €	436 €
SUPPL. INDIVIDUEL	45 €	50 €

Prix par jour et par personne en chambre double, en 1/2 pension.

Hors extra et taxe de séjour.

Taxe de séjour : **1,35 €/jour/personne**.

* Supplément pension complète : **37,50 €/jour/personne**

HÔTEL LE NOUVEAU MONDE ****

	STANDARD SUD	SUPÉRIEURE SUD	ÉCHAPPÉE MER	SUPÉRIEURE MER	PREMIUM MER	1/2 PENSION 7 MERS
DE 1 À 3 JOURS						
AQUATONIC AUX THERMES MARINS	265 €	290 €	324 €	393 €	436 €	
THALASSO AUX THERMES MARINS	393 €	418 €	452 €	521 €	564 €	
SPA AU NOUVEAU MONDE / AUX THERMES MARINS	393 €	418 €	452 €	521 €	564 €	
SUPPL. INDIVIDUEL	60 €	65 €	72 €	82 €	84 €	

Prix par jour et par personne en chambre double, en 1/2 pension.

Hors extra et taxe de séjour.

Taxe de séjour : **2,05 €/jour/personne**



TARIFS

THALASSO SANS HÉBERGEMENT

	6 JOURS À partir de	PRIX PAR JOUR OU JOUR SUPPL. À partir de
MER & REMISE EN FORME *	4 SOINS/JOUR	954 € 159 €
MER & REMISE EN FORME *	3 SOINS/JOUR	870 € 145 €
MER & CAPITAL SANTÉ *	4 SOINS/JOUR	954 € 159 €
MER & CAPITAL SANTÉ *	3 SOINS/JOUR	870 € 145 €
MER & RÉÉDUCATION	4 SOINS/JOUR	1 272 € 212 €
MER & SOINS DU DOS	4 SOINS/JOUR	1 272 € 212 €
MER & SOINS DES JAMBES *	4 SOINS/JOUR	954 € 159 €
MER & CAPITAL SOMMEIL	4 SOINS/JOUR	1 272 € 212 €
MER & MIEUX VIVRE SON CANCER	3 SOINS/JOUR	1 074 € 179 €
MER ET MÉNOPOAUSE POSITIVE	20 SOINS	1 152 € 192 €
MER & SÉRÉNITÉ	4 SOINS/JOUR	1 194 € 199 €
MER & HARMONIE DÉTOX	21 SOINS	1 152 € 192 €
MER & ANTI-ÂGE	4 SOINS/JOUR	1 410 € 235 €
MER & STARTER POIDS DE FORME	4 SOINS/JOUR	1 254 € 209 €
MER & MINCEUR AU FÉMININ	4 SOINS/JOUR	1 344 € 224 €
MER & MINCEUR AU MASCULIN	4 SOINS/JOUR	1 344 € 224 €
MER & JEUNE MAMAN	18 SOINS	954 € 159 €
MER & MAMAN BÉBÉ	20 SOINS	1 206 € 201 €
MER & ADO	5 JOURS	490 €

*Programmes possibles à partir de 4 jours.

BILAN NUTRITION COMPLET (Voir détail en page 18)

ANALYSE COMPOSITION CORPORELLE

COACHING SPORTIF PERSONNALISÉ

DÉCOUVERTE THALASSO

Programme en **1/2 journée**. Soins sélectionnés par nos hôtesses, selon disponibilités, parmi les suivants : Bain Jets aux Algues, Affusions Dynamiques, Bain Bouillonnant, Piscine Tonique, Douche Sous-Marine, Drainage Marin, Piscine Jets, Ondorelax.

3 SOINS*

à partir de **148 €**

- 2 soins individuels d'hydrothérapie
- 1 soin en Piscine Jets
- Accès au Parcours Aquatonic

4 SOINS* (sauf dimanche)

à partir de **195 €**

- 3 soins individuels dont un Enveloppement d'Algues et 2 soins d'hydrothérapie
- 1 soin en Piscine Jets
- Accès au Parcours Aquatonic

4 SOINS PRESTIGE* (sauf dimanche)

à partir de **235 €**

- Massage sous Affusions ou Massage Détente Spa (30 min)
- 1 Enveloppement d'Algues
- 1 Bain Jets aux Algues ou Douche Sous-Marine
- 1 Ondorelax ou Affusions Dynamiques
- Accès au Parcours Aquatonic

* Tous les forfaits donnent un accès au Parcours Aquatonic, à la Piscine de Détente, au Sauna et au Hammam sur la 1/2 journée de soins.



TARIFS

TARIFS HÔTELS

SÉJOURS THALASSO À LA CARTE
JOURS SUPPLÉMENTAIRES

GRAND HÔTEL DES THERMES ****

		1/2 PENSION VERRIÈRE								
		OCCUPATION INDIVIDUELLE			OCCUPATION DOUBLE					
		SAISON 1	SAISON 2	SAISON 3	SAISON 1	SAISON 2	SAISON 3			
RÉGATE CLASSIQUE DOUCHE	SUD	236 €	295 €	309 €						
RÉGATE CLASSIQUE DOUCHE OU BAIN	MER	317 €	375 €	388 €						
RÉGATE NOUVELLE DOUCHE	MER	331 €	390 €	397 €						
TRANSAT CLASSIQUE DOUCHE OU BAIN	SUD	288 €	332 €	373 €	217 €	258 €	289 €			
TRANSAT NOUVELLE DOUCHE OU BAIN	SUD	301 €	351 €	384 €	233 €	274 €	296 €			
TRANSAT ÉMERAUDE DOUCHE OU BAIN	SUD	323 €	372 €	403 €	251 €	298 €	326 €			
ESCALE CLASSIQUE DOUCHE OU BAIN	SUD	370 €	416 €	486 €	299 €	343 €	366 €			
ESCALE NOUVELLE DOUCHE OU BAIN	SUD	386 €	432 €	500 €	309 €	357 €	372 €			
TRANSAT ÉMERAUDE DOUCHE OU BAIN	MER	416 €	469 €	503 €	344 €	395 €	410 €			
ESCALE CLASSIQUE DOUCHE OU BAIN	MER	455 €	531 €	593 €	380 €	433 €	455 €			
ESCALE NOUVELLE DOUCHE OU BAIN	MER	473 €	551 €	611 €	394 €	450 €	459 €			
CROISIÈRE CLASSIQUE DOUCHE OU BAIN	MER	484 €	564 €	663 €	401 €	464 €	491 €			
CROISIÈRE GRAND LARGE BAIN	MER	484 €	564 €	663 €	401 €	464 €	491 €			
CROISIÈRE NOUVELLE DOUCHE OU BAIN	MER	502 €	584 €	683 €	417 €	482 €	499 €			
CROISIÈRE PRESTIGE DOUCHE ET BAIN	MER	560 €	645 €	721 €	444 €	507 €	528 €			
SUITE DOUCHE ET BAIN	MER	OCCUPATION 2 PERSONNES			606 €	685 €	724 €			
SUITE 3 PERSONNES*	MER	OCCUPATION 3 PERSONNES			446 €	494 €	552 €			
SUITE 4 PERSONNES*	MER	OCCUPATION 4 PERSONNES			372 €	418 €	454 €			

Prix à partir de, par jour et par personne.

Hors extra et taxe de séjour.

Taxe de séjour : **2,20 €/jour/personne**.

Accès libre Hammam, Sauna, Salle de Cardio-Musculation, Oxygénation Matinale, Piscine de Détente.

HÔTEL ANTINÉA ***

1/2 PENSION ANTINÉA

CATÉGORIES	OCCUPATION INDIVIDUELLE			OCCUPATION DOUBLE			
	SUD	183 €	232 €	254 €	157 €	179 €	187 €
MER	233 €	286 €	296 €	206 €	230 €	233 €	
MER BALCON	245 €	299 €	312 €	214 €	245 €	249 €	
MER SALON	265 €	330 €	375 €	228 €	264 €	274 €	
MER SALON 3 PERS.	OCCUPATION TRIPLE		192 €	223 €	227 €		

Prix à partir de, par jour et par personne.

Hors extra et taxe de séjour. Taxe de séjour : **1,35 €/jour/personne**.

Déjeuner ou dîner servi au restaurant de l'hôtel Antinéa.

• Supplément pension complète : **37,50 €/jour/personne**

CALENDRIER SANS THALASSO

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
JANV. 2026																																	
FÉVRIER	D					S	D					S	D				S																
MARS	D					S	D					S	D				S	D															
AVRIL		S	D			S	D					S	D				S	D															
MAI	S	D			S	D					S	D				S	D																
JUIN		S	D			S	D				S	D				S	D																
JUILLET		S	D			S	D				S	D				S	D																
AOÛT	S	D			S	D				S	D				S	D				S	D												
SEPTEMBRE		S	D			S	D			S	D				S	D			S	D													
OCTOBRE		S	D			S	D			S	D				S	D			S	D													
NOVEMBRE	D		S	D		S	D			S	D				S	D			S	D													
DÉCEMBRE		S	D			S	D			S	D				S	D			S	D													
JANV. 2027	S																																

TARIFS RÉSIDENCES SANS THALASSO

RÉSIDENCE NEPTUNIA - VILLA DES THERMES

LOCATION 7 NUITS DU SAMEDI AU SAMEDI

PÉRIODES	STUDIO NEPTUNIA 27 M ² APPARTEMENT VILLA 2 PIÈCES 35 M ²	APPARTEMENT VILLA 2 PIÈCES 45 M ²	APPARTEMENT VILLA 3 PIÈCES 66 M ²
24/01 au 06/02	686 €	714 €	798 €
07/02 au 13/02	840 €	889 €	994 €
14/02 au 10/04	1 043 €	1 127 €	1 253 €
11/04 au 01/05	1 435 €	1 568 €	1 743 €
02/05 au 19/06	1 043 €	1 127 €	1 253 €
20/06 au 26/06	1 260 €	1 358 €	1 512 €
27/06 au 10/07	1 582 €	1 722 €	1 918 €
11/07 au 28/08	1 694 €	1 876 €	2 093 €
29/08 au 04/09	1 260 €	1 358 €	1 512 €
05/09 au 11/09	1 0		



VOS AVANTAGES FIDÉLITÉ



MES INSTANTS SILVER

à partir de 400 points

- Un cadeau d'accueil
- 10 % Bar La Passerelle
- 10 % Boutique des Thermes et cosmétiques
- 10% sur les prestations au salon de coiffure
- 10 % sur les soins Spa à la carte à partir de 300 €
- 2 soins d'hydrothérapie offerts (un soin individuel* et un soin en Piscine) sur une 7^e journée.

* sauf Massage sous Affusions et Enveloppement d'Algues



MES INSTANTS GOLD

à partir de 600 points

- Un cadeau d'accueil
- 10 % Bar La Passerelle
- 10 % Boutique des Thermes et cosmétiques
- 10% sur les prestations au salon de coiffure
- 10 % sur les soins Spa à la carte à partir de 300 €
- 4 soins d'hydrothérapie offerts sur une 7^e journée ou 1 entrée au Parcours Aquatonic pendant votre séjour.



MES INSTANTS PLATINUM

à partir de 1200 points

- Un cadeau d'accueil
- 10 % Bar La Passerelle
- 10 % Boutique des Thermes et cosmétiques
- 10% sur les prestations au salon de coiffure
- 10 % sur les soins Spa à la carte à partir de 300 €
- 10 % sur votre séjour (3 nuits minimum - tarif catalogue - hors extra)
- 4 soins d'hydrothérapie offerts sur une 7^e journée ou 1 entrée au Parcours Aquatonic pendant votre séjour.

PARRAINAGE

Faites découvrir la Thalasso à vos proches...

Lors de votre prochain séjour Thalasso de 6 nuits minimum, nous vous offrirons un drap de bain.



La personne que vous parrainez recevra un cadeau de bienvenue pour son premier séjour de 6 nuits minimum.

-15%
sur votre 2^e séjour Thalasso en 2026
6 nuits/6 jours de soins minimum, semaines consécutives ou non.

Le niveau de votre carte est calculé sur votre fidélité sur les 5 dernières années. 10 € = 1 point

LES AVANTAGES FIDÉLITÉ, OFFRES SPÉCIALES OU TOUTE AUTRE OFFRE EN COURS NE SONT PAS CUMULABLES.

Retrouvez vos avantages et conditions fidélité sur : thalasso-saintmalo.com/mesinstants



NOS ENGAGEMENTS POUR LA PLANÈTE



NOS ENGAGEMENTS

Notre raison d'être est de mettre le bien-être et les bienfaits de la mer au service de votre santé. Saint-Malo profite de conditions météorologiques et géographiques exceptionnelles et nous portons une attention toute particulière aux ressources que la nature nous offre.



ST-MALO
DESTINATION
BAS CARBONE !

1 aller/retour Paris Saint-Malo en train = 1 kg CO₂ par passager.
(source : ADEME)

GRAND HÔTEL
DES THERMES ET
NOUVEAU MONDE

UNE FAIBLE EMPREINTE CARBONE

13,7 kg CO₂ / Nuitée au Grand Hôtel des Thermes****
4,3 kg CO₂ / Nuitée à la Résidence Neptunia
11 kg CO₂ / Repas au restaurant
4,5 kg CO₂ / Soin Thalassothérapie/Spa
(source : Bilan 2025 Carbone Scope 3)

À titre de comparaison :

- 1 aller/retour Moyen Courrier (3h) en avion : 760 kg CO₂
- 1 aller/retour 500 km en voiture : en moyenne 60 kg CO₂

(source : ADEME)

NOS AMBITIONS

Conscients depuis longtemps de l'importance de la préservation de l'environnement, nous nous sommes inscrits dans une démarche collective. Depuis 2019 un plan d'action listant plus de 650 actions a été lancé, et nous sommes entrés dans le dispositif « Étiquette Environnementale », pour une réelle dynamique d'amélioration continue.

Beaucoup d'actions tangibles et concrètes ont d'ores et déjà été réalisées en relativement peu de temps. Il nous reste encore des étapes à franchir, des points d'amélioration et des projets à mener, et nous nous engageons fermement à maintenir le cap vers la durabilité.

ÉTIQUETTE ENVIRONNEMENTALE DU GROUPE RAULIC

ANNÉE 2024

IMPACT
ENVIRONNEMENTAL
A B C D E



Certificat n° FR/G999/2024

DÉCOUVREZ NOTRE
BILAN DÉVELOPPEMENT
DURABLE





UNE ÉQUIPE À VOTRE ÉCOUTE

Notre équipe, basée à Saint-Malo, est à votre écoute afin de répondre à toutes vos questions et vous proposer le séjour qui vous convient en tenant compte de vos attentes :

- du lundi au vendredi de 8h30 à 20h
- samedi, dimanche et jours fériés de 9h30 à 18h30



**RÉSERVEZ 7 JOURS SUR 7
AU +33 (0)2 99 40 75 00**

ou sur : www.thalasso-saintmalo.com



ACCÈS

VOUS VENEZ DE ...

PARIS	2h15
BORDEAUX	5h14
BREST	2h35
LILLE	4h30
LYON	1h15 → RENNES puis 45 min
MARSEILLE	1h35 → RENNES puis 45 min
NANTES	2h
NICE	1h40 → RENNES puis 45 min
RENNES	45 min
STRASBOURG	5h17
TOULOUSE	1h10 → RENNES puis 45 min
MONTPELLIER	1h20 → RENNES puis 45 min
BRUXELLES	4h47
JERSEY	1h20
LIÈGE	5h39
LUXEMBOURG	6h41



EN TRAIN

Un trajet confortable entre Paris et Saint-Malo, en **2h15** !
Autres lignes TGV jusqu'à Rennes au départ de Lille, Lyon, Marseille et Strasbourg puis TER jusqu'à Saint-Malo.



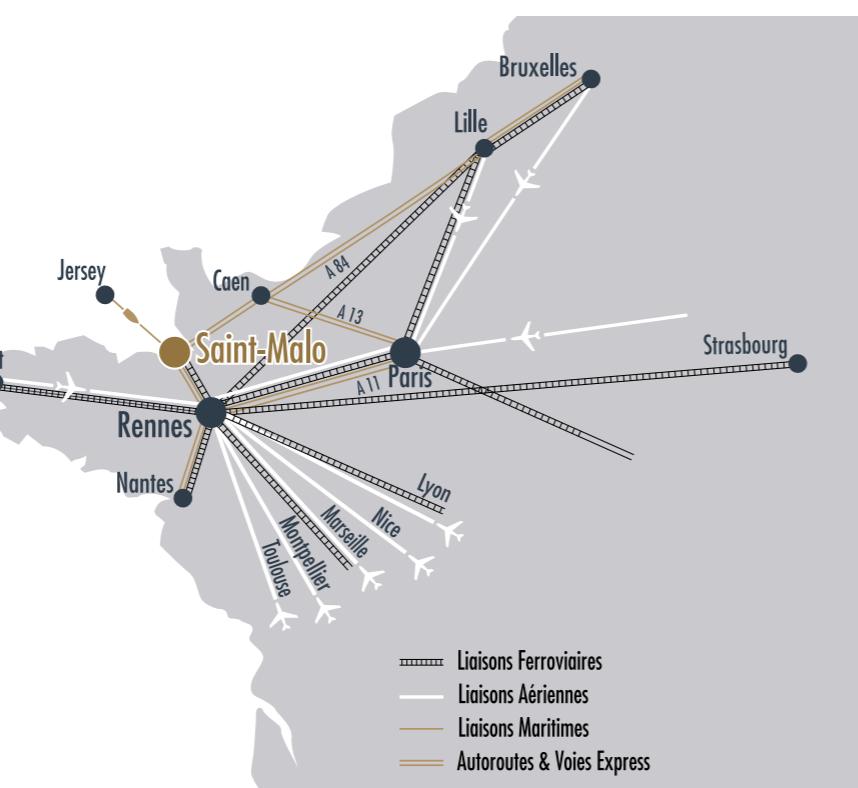
EN VOITURE

Saint-Malo est facilement accessible en moins de 4h depuis Paris, soit par Rennes via l'A11, soit par Caen via l'A13 puis l'A84.



EN AVION

L'aéroport de Rennes favorise les liaisons avec les plus grandes villes.



CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE

RÉSERVATION : Toute réservation téléphonique doit être confirmée auprès du service clientèle par courrier, ou par email : resa@thalasso-saintmalo.com dans les 3 jours suivant la réservation et ne peut être considérée comme définitive que par un versement d'arrhes à l'ordre des Thermes Marins de Saint-Malo, correspondant à 30 % du prix total du séjour. Prépaidement du premier jour pour tout séjour inférieur à 3 jours. Pour les locations en résidences Reine Marine, Villa des Thermes et Neptunia, un acompte égal à 25 % du prix du séjour est demandé au moment de la réservation et le solde doit être réglé au plus tard 30 jours avant la date d'arrivée. Si vous réservez moins d'un mois avant la date d'arrivée, vous devez régler la totalité de votre location au moment de la réservation. Thalasso externe : 30 % d'arrhes. Le versement d'arrhes peut s'effectuer par chèque bancaire, virement bancaire, espèces ou carte bancaire.

ASSURANCE ANNULATION : Possibilité de souscrire une assurance annulation. Nous consulter.

SÉJOUR :

• **Hôtels :** Votre chambre sera disponible à partir de 15h le jour de votre arrivée et devra être libérée pour midi le jour du départ. Nous vous demandons de bien vouloir nous tenir informés de toute modification concernant votre séjour (date de départ, pension...) par téléphone avant votre arrivée ou en le signalant à la réception, la veille pour le lendemain. Nos prix indiqués en euros s'entendent toutes taxes comprises, à l'exception des extra et prestations complémentaires (petit déjeuner, boissons, téléphone, dépenses personnelles) et de la taxe de séjour, du 1/01 au 31/12, par jour et par personne : 2,20 € pour le Grand Hôtel, 2,05 € pour le Nouveau Monde et 1,35 € pour les hôtels Antinéa et Le Jersey.

• **Résidences :** Arrivée et départ : pour la Villa des Thermes et la Résidence Neptunia la remise des clés s'effectue à partir de 17h le samedi de votre arrivée et seront rendues pour midi le samedi, jour de votre départ. Pour la Résidence Reine Marine, la remise des clés s'effectue à partir de 16h le jour de votre arrivée et elles seront rendues avant 10h le jour de votre départ. Un état des lieux sera effectué par notre gouvernante à votre départ. Nous vous demandons de bien vouloir nous faire savoir la veille, l'heure souhaitée. Le ménage du jour du départ devra être effectué par vos soins. Sinon, il fera l'objet d'une facturation : 75€ Résidence Reine Marine et 95€ Villa des Thermes et Résidence Neptunia. Les extra et prestations complémentaires (petit déjeuner, boissons, téléphone, dépenses personnelles) ne sont pas compris ainsi que la taxe de séjour du 1/01 au 31/12, par jour et par personne : 1,35 € pour la Résidence Neptunia, 1,35 € pour la Villa des Thermes et 2,05 € pour la Résidence Reine Marine. Un dépôt de garantie vous est demandé à votre arrivée : 230 € pour la Résidence Neptunia et la Villa des Thermes et 300 € pour la Résidence Reine Marine. Il vous est restitué en fin de séjour après l'état des lieux et le règlement des prestations annexes consommées sur place.

• **Thalasso :** Les Thermes Marins de Saint-Malo n'étant pas un établissement médicalisé,

il est de la responsabilité des personnes non-autonomes de prévoir un accompagnant en capacité de les assister lors de leurs soins ou accès aux bassins ; le personnel n'est pas habilité à cette fin. À défaut, l'établissement ne pourra pas garantir les soins.

FACTURATION :

- Tout séjour (hôtel, résidence ou Thalasso commencé, interrompu ou abrégé ne pourra donner lieu à aucun remboursement.
- Les prix indiqués dans ce catalogue sont susceptibles d'évoluer au cours de l'année 2026 en fonction du contexte. Les tarifs applicables seront ceux en vigueur au moment de la réservation (indiqués sur les sites internet des établissements, et/ou sur le devis émis suite à votre appel au service clientèle).
- Tout soin réservé et programmé mais non effectué sera facturé. Nous demandons à nos clients ayant un hébergement externe (sauf Nouveau Monde, Antinéa, Jersey, Villa des Thermes et Résidence Reine Marine) de bien vouloir régler leur forfait Thalasso au plus tard la veille de leur dernier jour de soins.
- Sur les lieux, toute modification de programme Thalasso pour un autre, même sur prescription médicale, peut donner lieu à un supplément de facturation.
- Tout remplacement d'un soin en piscine par un soin individuel d'hydrothérapie sera facturé 20 € par jour (sauf massage sous affusions, enveloppement d'algues et massage thérapeutique : facturation à la carte).
- Dans le cadre de tout forfait hébergement + Thalasso (pension ou demi-pension) les repas non pris et les prestations Thalasso non effectuées ne font l'objet d'aucun remboursement.
- Consultation médicale supplémentaire ou non incluse dans le programme : 30 € et non remboursée.
- En cas de modification d'un forfait 4 soins (3 soins individuels et 1 soin en piscine) pour un forfait 3 soins (2 soins individuels et 1 soin en piscine), la déduction forfaitaire est de 14 €. En cas de tarif promotionnel, pas de déduction.
- Tous nos prix sont nets TTC et susceptibles d'être modifiés en cas de modification du taux de TVA, de la réglementation fiscale applicable aux prestations, ou de décalage des vacances scolaires.

MOYENS DE PAIEMENT :



DEPUIS 1963



Agence **uhu** Crédit illustration couverture et dos : Coralie Chezeaux, studio Cercere - Crédits photos : Philippe Meunier Photographe, Axel Favry - E. Margarita - C. Mucé - C. Madamour - Francesca Montouan®Gallimard - Grand Aquarium Raphael Auveray - C. Langlois - Étoile Marine Ceyronnais - Iris L. J.C. Valierme - M. Collina - Le Studio - M. Clauzier - Pascal Ito de Flammamon - S. Bourdier - Philippe Mélissa - S. Bourdier - Y. Werderfroy - Agence Capitale - EGYM - Adobe Stock - iStock - Shutterstock - Thinkstock - Noun Project - PhotoHeure NSM.

LES THERMES MARINS DE SAINT MALO • 100 Bd Hébert • CS 11745 • 35417 SAINT MALO CEDEX

Tél (standard réception) : +33 (0)2 99 40 75 75

Visitez notre site : www.thalasso-saintmalo.com • e-mail : service-clientele@thalasso-saintmalo.com

Boutique en ligne sur : www.boutique-thalassotherapie.com

SERVICE CLIENTÈLE : TÉL +33 (0)2 99 40 75 00

RETROUVEZ-NOUS SUR



10-31-1154



THALASSOTHERAPIE • SPA • AQUATONIC • HÔTELS • RÉSIDENCES • GASTRONOMIE • DIÉTÉTIQUE