

Bretagne

Dinard

Hotel Novotel 4 *** et L'Aile Emeraude 4 *** distribué par Allo Thalasso

Dinard, une escale de choix en Bretagne

A proximité de Saint-Malo, de Dinan et du Mont Saint-Michel, le centre de thalasso de Dinard, situé dans l'une des plus anciennes stations balnéaires de France, offre un cadre idéal pour votre séjour de remise en forme.

On l'appelle le "petit Brighton breton" et ses villas Belle Epoque donnent un charme unique à cette cité balnéaire vouée au yachting et au golf, rehaussée d'une plage somptueuse aux cabines de bains rayées blanches et bleues, et qui possède un casino. Serti dans le granit de la pointe de Saint Enogat émaillé de verdure, à 10mn à pied du centre ville, l'institut Thalassa Dinard plonge littéralement vers l'océan et les remparts de Saint-Malo. Nombreuses activités sportives, du VTT au tennis, et possibilité de croisières dans les îles ou au cap Fréhel.



Tarifs et réservations sur : www.allo-thalasso.com

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : resa@allo-thalasso.com

Le centre Thalassa Dinard

Le centre thalasso de Dinard, très réputé pour ses nombreuses cures, propose de se ressourcer en profondeur aussi bien sur 6 jours que le temps d'un week-end!

Piscine d'eau de mer chaude, espace cardio training, espace musculation aquatique, salle de relaxation, 9 cabines de soins, sauna et hammam aux couleurs de l'Orient, équiptent ce centre thalasso, disposant également d'une terrasse-solarium et depuis peu, d'un parcours marin avec geysers, jacuzzi, col de cygne et aquagym.



La clinique du sommeil

Egalement très prisés, les cures "Mer du Sommeil". En nouveauté 2011, découvrez également la Cure Cap Fémina. Profitez de soins relaxants pour vous détendre, de soins drainants pour diminuer la rétention d'eau et d'activités physiques adaptées pour vous aider à vous réappropriier votre corps.

Le centre de thalasso Dinard vous propose une semaine pour retrouver votre équilibre et votre sérénité. Cap Femina a été conçue pour faciliter la période de transition physiologique des femmes et atténuer leurs désagréments (fatigue, prise de poids...).

Hôtel Novotel et l'Aile Emeraude

Composé de 106 chambres avec vue sur la mer, réparties sur 3 étages, l'hôtel Novotel 4* offre un accès direct au centre de thalasso. Le restaurant "La Frégate" propose des plats à base de fruits



Tarifs et réservations sur : **www.allo-thalasso.com**

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : resa@allo-thalasso.com

de mer et le restaurant "La Goélette" ravira les adeptes d'une cuisine gourmande et allégée à la fois.

Intégrée à l'institut de thalasso, L'Aile Emeraude, dotée de 66 chambres, toutes équipées de kitchenette, offre un hébergement agréable dans un décor très contemporain.

Plongée, planche à voile, catamaran, kayak de mer, ski nautique, karting, équitation, tennis et golf font partie des nombreux sports à pratiquer sur place ou à proximité.

Enfin, ces deux hôtels sont le point de départ idéal pour partir à la découverte des villes alentours comme Saint-Malo, Dinan, Cap Fréhel, ou encore l'étonnant Mont Saint-Michel.



L'Aile Emeraude



Chambre de l'hôtel Novotel

Carnet de route

Transferts Par la route : 3h30 de Paris

Par train : TGV Paris/St Malo (2h57) + Bus Gare de Saint Malo à l'Office du Tourisme de Dinard

Horaires des navettes gratuites

Le samedi :

Gare/Hôtel : arrivée du TGV 13h02 Départ navette 13h20

Hôtel/Gare : départ Navette à 15h45 et Départ TGV depuis St Malo à 16h40

Le Dimanche :

Gare/ Hôtel : Arrivée du TGV 13h02 Départ navette 13h20

Hôtel/Gare : départ Navette à 15h45 et Départ TGV depuis St Malo à 16h40.

Cures

FORFAITS SEMAINE - 6 JOURS DE SOINS / 7 NUITS

Arrivée possible tous les jours de la semaine pour la remise en forme

Arrivée le dimanche pour les forfaits spécifiques

Tous les programmes de soins sont dispensés en alternance un jour le matin, un jour l'après-midi.



Allô Thalasso Voyages

Tarifs et réservations sur : www.allo-thalasso.com

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : resa@allo-thalasso.com

Remise en Forme

24 soins parmi 12 soins individuels d'hydrothérapie (parmi : douche sous marine bain hydromassant, douche sous affusion, hydrojet, hydrojambe, douche à jet, pressothérapie), 3 enveloppements d'algues, 3 modelages, 6 soins en piscine. Possibilité de remplacer un soin piscine par un soin individuel : supplément 22 euros (à régler sur place)

Harmonie

30 soins parmi 1 gommage corporel en début de semaine, 17 soins d'hydrothérapie individuels au choix, 3 douches sous-marines, 3 enveloppements d'algues, 6 modelages.



Minceur

30 soins dont :

- 1 gommage corporel en début de semaine,
- 8 soins minceur remodelants, parmi : modelage minceur, douche à jet silhouette, douche sous-marine silhouette...,
- 5 enveloppements,
- 6 soins individuels d'hydrothérapie,
- 1 modelage relaxant ou 1 soin fermé,
- 6 soins tonifiants en piscine,
- 3 séances sportives + 3 rendez-vous équilibre : 2 consultations diététiques et 1 conférence/atelier sur l'équilibre alimentaire.

Supplément pension complète allégée et équilibrée obligatoire (consultation diététicienne incluse + 2 collations/jour - pas de consultation diététicienne les samedi et dimanche)
Début des soins le lundi.



Allô Thalasso Voyages

Tarifs et réservations sur : www.allo-thalasso.com

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : resa@allo-thalasso.com

Santé

24 soins parmi :

- 12 soins individuels programmés selon le profil du client, dont 3 douches sous-marines et 3 enveloppements,
- 6 massages dispensés par un kinésithérapeute,
- 6 soins de kinésithérapie pour des rééducations en piscine.

Début des soins le lundi.

Mer du Sommeil

30 soins parmi :

- 11 soins individuels (parmi bain hydromassant, douche sous affusion, enveloppement d'algues, douche sous marine)
- 3 modelages relaxant
- 3 massages spécifiques effectués par des kiné (kansu, nuad bo ram)
- 3 séances de relaxation en bassin équipé de musique sous marine
- 5 séances de sophrologie
- 5 séances de luxothérapie



Allô Thalasso Voyages

Tarifs et réservations sur : www.allo-thalasso.com

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : resa@allo-thalasso.com

Cap Fémina

24 soins sur la semaine + 2 Rdv Equilibre :

- 1 consultation avec la diététicienne,
- 1 bilan forme avec le coach sportif,
- 3 séances d'activités physiques douces encadrées et personnalisées (parmi Pilates, marche dynamique, renforcement musculaire, aquaforme),
- 2 séances de relaxation respiratoire en piscine,
- 3 enveloppements d'algues détoxifiants et drainants,
- 4 soins drainants individuels d'hydrothérapie (parmi : douche à jet silhouette, douche sous-marine silhouette, watermass, pressothérapie, hydrojambe...),
- 2 séances de jets sous-marins silhouette,
- 1 gommage à l'eau de mer,
- 3 modelages dont 1 réflexologie, 1 modelage relaxant, 1 modelage créatif
- 6 soins relaxants individuels d'hydrothérapie, parmi : bain hydromassant, hydrojet, douche à affusion, massothérapie



FORFAIT MINI-SEMAINE - 4 JOURS DE SOINS / 5 NUITS

Mini-semaine Remise en forme

16 soins parmi :

- 8 soins individuels,
- 2 enveloppements d'algues,
- 2 modelages détente ou sous affusion,
- 4 soins en piscine.
- Possibilité de remplacer un soin piscine par un soin individuel : supplément 22 euros (à régler sur place)

COURTS SEJOURS - 2 JOURS DE SOINS / 2 NUITS OU 3 JOURS DE SOINS / 3 NUITS

Arrivée possible tous les jours de la semaine



Allô Thalasso Voyages

Tarifs et réservations sur : **www.allo-thalasso.com**

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : resa@allo-thalasso.com

Escale Découverte

2 jours de soins comprenant :

- **3 soins d'hydrothérapie par jour :**
- 1 bain hydromassant,
- 1 enveloppement d'algues,
- 1 hydrojet,
- 2 soins en bassin + 1 soin parmi affusion, pressothérapie, douche à jet, hydrojambes
- ou
- **3 jours de soins :**
- programme 2 jours + 1 bain hydromassant,
- 1 soin en bassin,
- 1 soin parmi affusion,
- pressothérapie,
- douche à jet,
- hydrojambes

Escales TempsDenses

TempsDenses Zen 2 jours : 6 soins

- 1 modelage relaxant,
- 1 enveloppement,
- 1 hydrojet,
- 2 bains hydromassants,
- 1 affusion

TempsDenses Zen 3 jours : 9 soins

- programme 2 jours + 3 soins supplémentaires :
- 1 modelage relaxant,
- 1 enveloppement,
- 1 hydrojet

TempsDenses Beauté 2 jours : 6 soins

- 1 gommage corporel,
- 1 modelage relaxant,
- 1 enveloppement,
- 1 hydrojet,
- 2 bains hydromassants

TempsDenses Beauté 3 jours : 9 soins

- programme 2 jours + 3 soins supplémentaires :
- 1 modelage relaxant,
- 1 enveloppement, 1 hydrojet



Allô Thalasso Voyages

Tarifs et réservations sur : **www.allo-thalasso.com**

Tél : 01 53 21 86 11 - Fax : 01 53 21 86 13 – Email : resa@allo-thalasso.com