

Thermes Marins St Malo

Bretagne

St Malo

Ville de marins et de voyageurs au nord de la Bretagne, Saint-Malo est une ancienne cité corsaire et l'une des stations balnéaires les plus réputées de l'Hexagone. Capitale de la côte d'Emeraude, Saint-Malo est connue pour son climat très tonique et ses séjours de thalassothérapie qui font d'elle la ville du "mieux-être". Avec leurs quarante années d'expérience, les Thermes Marins proposent des cures très pointues telles que la cure "Mer et Jeune Maman" ou la cure "Mer et Spéciale dos", conçues pour répondre précisément aux besoins de chacun. Relié au Grand Hôtel des Thermes 4*, ce centre de thalasso, situé à 35 minutes de l'aéroport de Rennes Saint-Jacques et non loin de la gare de Saint-Malo, assure entre soins humides et soins secs, de retrouver la forme et la santé.

Saint-Malo, la cité corsaire

Patrie de Chateaubriand, Saint-Malo fascine par ses étonnantes fortifications, ses plages de sable fin et son charme unique. Mais outre la beauté sauvage et préservée de ses côtes, Saint-Malo est une source inépuisable d'activités aussi bien culturelles que sportives ou ludiques.



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

La thalasso à Saint-Malo

Ce centre de thalasso de 5000 m² propose dans ses différentes cures un ensemble de soins particulièrement indiqués pour les grands stressés. Doté de 4 piscines de soins et d'une piscine de détente, ce centre propose également sous une immense verrière, un parcours "Aquatonic" avec bassin à hydrojets, geysers, bassins à bulles, douches parapluie et sièges aquatiques, qui tient ses promesses d'énergie et de traitement de choc anti-graisses. Salle de gymnastique, salle de rééducation, salle de musculation, espace forme et salle de repos face à la mer complètent entre autres l'équipement exceptionnel de ce centre avec notamment le Physio Test APS.

Par ailleurs, sa renommée diététique en fait un établissement de pointe côté minceur, traitée ici de manière holistique, en tenant compte de l'ensemble des facteurs comportements/ composition corporelle. Enfin, divers soins esthétiques comme le modelage aux pierres chaudes, l'enveloppement énergisant ou relaxant, le massage énergétique chinois ou encore le modelage Herbal Siam sont à découvrir à l'Espace Beauté.



Le Grand Hôtel des Thermes 4****

Etablissement prestigieux et palace Belle Epoque, le Grand Hôtel des Thermes****, relié au centre de thalasso par ascenseur, déploie face à la mer le raffinement de ses verrières, grands balcons et boiseries blondes. Doté de 176 chambres spacieuses et lumineuses, cet hôtel propose à ses résidents un choix de deux restaurants : "Le Cap Horn" restaurant gastronomique de Saint-Malo, connu pour sa carte inventive largement inspirée par les richesses de la mer et les produits régionaux, et "La Verrière" qui sert une savoureuse cuisine traditionnelle ainsi que des plats diététiques équilibrés.

Tennis, équitation et planche à voile sont proposés à proximité et le Saint-Malo Golf Club est à 15 minutes seulement de l'hôtel.



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

Résidence Neptunia 3***

Très conviviale, cette résidence directement reliée aux Thermes, propose 28 studios équipés et orientés plein sud. Dotée d'une très belle piscine et d'une salle de musculation, elle est idéale notamment pour la personne accompagnante et la famille. Réservation samedi - samedi obligatoire.

Hôtel Antinéa 3***(en cours de classement)

Situé entre les Thermes et la cité corsaire, doté d'une terrasse avec vue sur la mer, l'hôtel Antinéa** bénéficie d'un accès direct à la plage et propose des prestations de qualité. Ses chambres spacieuses et confortables offrent une ambiance cosy. Une cuisine raffinée est à savourer au restaurant de l'hôtel dans une atmosphère propice à la détente.

Hôtel Le Jersey 2**

A deux pas de la plage du Sillon, cet hôtel jouit d'une situation privilégiée à 300 mètres des Thermes. Doté de 19 chambres, l'hôtel Le Jersey**, qui allie douceur et équilibre, est entouré d'un calme absolu. Les repas se prennent face à la mer, à l'hôtel voisin Antinéa.

Carnet de Route

- Par route : autoroute A11 jusqu'à Rennes (3h de Paris) puis voie express pour Saint-Malo (45mn)
- Par train : TGV Paris/Rennes (2h) + TER Rennes / Saint Malo (Navette gratuite gare de St Malo entre 9h et 22h30 pour un séjour de 5 jours minimum).
- Par avion : aéroports de Rennes et Saint-Malo - Dinard + Navette sur demande (30€ par trajet et par personne).

Cures

Mer & Remise en forme

Votre semaine (24 soins):

- 3 affusions manuelles
- 3 enveloppements d'algues
- 6 séances encadrées en piscine (jet cervical, lombaire ou piscine tonique)
- 12 soins d'hydrothérapie en cabine parmi les suivants : bain jets aux algues ou aux huiles essentielles, affusions dynamiques, douche circulatoire, grande douche, douche sous-marine ou ondorelax.



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

Mer & Détente

Votre semaine (24 soins):

- 6 affusions manuelles
- 3 enveloppements d'algues
- 3 séances encadrées en piscine (jet cervical, lombaire ou piscine tonique)
- 3 séances de relaxation en piscine ou en salle
- 9 soins d'hydrothérapie en cabine parmi les suivants : bain jets aux algues ou aux huiles essentielles, affusions dynamiques, douche circulatoire, grande douche, douche sous-marine ou ondorelax



Mer & Energie Marine

Votre semaine (24 soins):

- 3 affusions manuelles
- 3 enveloppements d'algues
- 6 séances encadrées d'activités physiques (2 Pilates, 2 aquagym, 2 Powerplate)
- 7 soins d'hydrothérapie en cabine parmi les suivants : bain jets aux algues ou aux huiles essentielles, affusions dynamiques, douche circulatoire, grande douche, douche sous-marine ou ondorelax
- 5 soins Spa (1 modelage corps Herbal Siam, 1 gommage corps, 1 drainage corps, 1 drainage visage et 1 soin visage Herbal Siam).

Mer & Capital Santé

Votre semaine (24 soins):

- 3 massages kiné
- 3 enveloppements d'algues
- 6 séances encadrées en piscine (kiné-balnéo, tonique ou jets)
- 12 soins d'hydrothérapie en cabine parmi les suivants : bain jets aux algues ou aux huiles essentielles, affusions dynamiques, boules marines, douche circulatoire, grande douche, douche sous-marine ou ondorelax.



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

Mer & Optimum Santé

Votre semaine (24 soins) :

- 6 massages kiné
- 3 enveloppements d'algues
- 6 séances encadrées en piscine (kiné-balnéo, piscine Jet Lombaire, Cervical ou Piscine Lombaire).
- 9 soins d'hydrothérapie en cabine parmi les suivants : bain jets aux algues ou aux huiles essentielles, affusions dynamiques, boules marines, douche circulatoire, grande douche.



Mer & Mer et Rééducation

Votre semaine (24 soins)

- 6 séances de Kinésithérapie en cabine : Massage ou Rééducation
- 3 enveloppements d'algues
- 6 séances encadrées en piscine
- 9 soins d'hydrothérapie en cabine parmi les suivants : bain jets aux algues ou aux huiles essentielles, affusions dynamiques, boules marines, douche circulatoire, grande douche.



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

Mer & Soin du Dos

Votre semaine (24 soins)

- 6 séances de Kinésithérapie en cabine : Massage ou Rééducation
- 3 enveloppements d'algues
- 3 séances de Kinésithérapie en piscine
- 3 séances encadrées de gymnastique spécifique du dos ou ballon de Klein
- 9 soins d'hydrothérapie en cabine parmi les suivants : bain jets aux algues ou aux huiles essentielles, affusions dynamiques, boules marines, douche circulatoire, grande douche



Mer & Silhouette Minceur

Votre semaine (24 soins)

- 3 modelages corps (ou 3 affusions manuelles)
- 3 enveloppements d'algues
- 3 séances Cellu M6® (ou 3 drainages esthétiques manuels)
- 3 soins amincissants ananas ou actifs marins (ou 3 modelages ventre plat)
- 6 séances encadrées en piscine (piscine jet lombaire, cervical ou piscine tonique)
- 6 soins d'hydrothérapie en cabine parmi les suivants : bain jets aux algues ou aux huiles essentielles, affusions dynamiques, douche circulatoire, grande douche, douche sous-marine ou ondorelax
- 1 Entretien avec le nutritionniste et mesure de la composition corporelle



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



Mer & Sport Minceur

Votre semaine (24 soins)

- 3 massages kiné
- 3 enveloppements d'algues
- 3 séances encadrées de training aquatique
- 3 séances de natation, footing ou cardio-training
- 12 soins d'hydrothérapie en cabine parmi les suivants : bain jets aux algues ou aux huiles essentielles, affusions dynamiques, douche circulatoire, grande douche, douche sous-marine ou ondorelax
- 1 Entretien avec le nutritionniste et mesure de votre composition corporelle

En option (Supplément de €120.00 et sur réservation).

LE PHYSIO TEST APS. Cette consultation qui dure 1 heure est aussi un moyen de connaître et reconnaître son corps, ses forces, ses faiblesses, ce qui lui convient, ce qui ne lui convient pas.

Enfin, à l'issue de la consultation, un rapport détaillé, facilement interprétable et une orientation de prescription seront remis à chacun. Ils permettront d'adapter son rythme de vie à ses besoins. Le Physio Test APS est constitué d'une dizaine de tests visant à :

- Mesurer le VO2 max
- Mesurer la vigueur musculaire
- Mesurer la souplesse des membres supérieurs, du tronc, des membres inférieurs par flexomètre
- Contrôler l'équilibre, la coordination et le temps de réaction



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

Mer & Plénitude

Votre semaine (24 soins)

- 5 soins Spa : - 1 modelage Corps relaxant, 1 modelage Corps aux pierres chaudes, 1 soin détente du dos, 1 enveloppement couleur de monde, 1 séance de réflexologie plantaire.
- 3 modelages corps (relaxant aux huiles essentielles, pierres chaudes et bougie)
- 2 enveloppements d'algues
- 3 Affusions Manuelles
- 6 séances encadrées en piscine (jets, tonique ou relaxation)
- 8 soins d'hydrothérapie en cabine parmi les suivants : bain jets aux algues ou aux huiles essentielles, affusions dynamiques, douche circulatoire, grande douche, douche sous-marine ou ondorelax
- 1 séance de réflexologie plantaire

Mer & Bien Intense

Votre semaine (24 soins):

- 12 soins Spa : 2 modelages corps relaxant aux huiles Essentielles, 2 Modelages corps Energétique traditionnel chinois, 2 modelages corps Grande Relaxation 4 mains
- 3 Modelages Visage
- 3 enveloppements d'algues
- 9 soins d'hydrothérapie en cabine parmi les suivants : bain jets aux algues ou aux huiles essentielles, affusions dynamiques, douche circulatoire, grande douche, douche sous-marine ou ondorelax
- 3 modelages visage.



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

Mer & Jeune Maman

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. À partir de 2 mois après l'accouchement, jusqu'à 8 mois. (Votre semaine 24 SOINS)

- 3 Massages Kiné
- 2 Drainages Esthétiques Manuels Corps
- 2 Modelages Ventre Plat
- 3 Enveloppements d'Algues
- 3 séances encadrées en Piscine Kiné-Balnéo, Tonique Piscine Jet Lombaire ou Cervical
- 8 soins d'hydrothérapie en cabine parmi les suivants : Bain Jets aux Algues ou aux Huiles Essentielles, Affusions Dynamiques, Douche Circulatoire, Douche Sous-Marine, Ondorelax ou Grande Douche
- 3 séances encadrées de Gymnastique Spécifique en piscine Supplément Cure Maman bébé
- 2 séances de massage d'éveil avec bébé
- Garde du bébé au Club Enfants (5h/jour).

Cure Ado

- Entretiens avec le nutritionniste, le médecin et l'éducateur sportif.
- 6 soins d'hydrothérapie en cabine
- 3 Séances de training aquatique
- Séance d'éveil musculaire
- Accès aux ateliers des chefs et conférence diététique

Mer & Minceur au Masculin

- 6 séances de Cellu M6 Integral S
- 2 Enveloppements d'Algues
- 2 Massages Kiné
- 3 séances encadrées en piscine de relaxation
- 3 séances d'activités sportives (Pilates, Stretching)
- 8 soins d'hydrothérapie en cabine parmi les suivants : Bain Jets aux Algues ou aux Huiles Essentielles, Affusions Dynamiques, Douche Circulatoire, Douche Sous-Marine, Ondorelax ou Grande Douche.
- 1 entretien avec le nutritionniste et mesure de votre composition corporelle.



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

Escapade Thalasso

Du lundi au samedi

- Enveloppement d'algues
- Douche Circulatoire ou Affusions dynamiques
- Bain Jets Algues ou Huiles Essentielles, Douche Sous-Marine ou Ondorelax
- Piscine de Jets Sous-Marins

Dimanche

- Bain Jets Algues ou Huiles Essentielles
- Douche Circulatoire, Affusions Dynamiques ou Ondorelax
- Piscine de Jets Sous-Marins
- Piscine Dynamique



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