

Thalasso La Baule

Pays de la Loire

La Baule

La Baule

La Baule est considérée comme ayant la plus belle plage d'Europe et pour le curiste-touriste de La Baule, la vie est une fête : jours chics et tranquilles au golf international (45 trous), nuits chocs au casino. Le tout ponctué de balades en vélo ou à la cité médiévale de Guérande (dont les salines fournissent l'une des matières premières haut de gamme utilisées, côté thalasso, pour les soins du corps). Le tout sous une lumière douce et dans une atmosphère au charme délicatement suranné, mais lifté version 3ème millénaire sous la houlette de Jacques Garcia, décorateur du groupe Barrière et de nombreux "beautiful people".

Le centre thalasso thalgo La Baule

Le centre Thalgo La Baule est à la hauteur de cet environnement prestigieux. Un havre de paix de bois et de verre face à l'océan, qui épelle de la manière la plus pointue le mot " prévention " : du sevrage tabagique à la " guerre " anti-stress ou capitons, des jeunes mamans aux executive men en quête d'équilibre. A la clé, des soins toujours plus innovants - shiatsu, sophrologie, drainage lymphatique etc. ; et de temps à autre, quelques " inédits ", comme l'atelier-rire ou la thalasso-relooking. La croisière amincissante a évidemment le vent en poupe ; et ici, le mot " aquagym " retrouve sa signification première (gym !) pour une efficacité 4 étoiles.



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

L'Hôtel Royal Barrière La Baule 5*****

Lifté par Jacques Garcia entre mythe et modernité, le Royal Barrière La Baule 5*****, fleuron de la chaîne Barrière côté forme, s'abrite au cour d'un parc boisé, directement relié à l'institut de thalassothérapie. L'art de vivre à la française dans toute sa tranquille splendeur. Avec Kid's Club jusqu'à 4 ans, stages sportifs à tarifs préférentiels pour les juniors et Club Scoubidou en juillet/août pour les 4/12 ans. Le chef entraîne curistes et accompagnateurs pour faire son marché, on brunche en version jazz, on nage. dans le bonheur.

Le Pass Evasion

Celui-ci vous offre les avantages suivants :

- Mise à disposition d'une bicyclette 24h sur 24h (vélos enfants également disponibles);
- Un green-fee offert par jour et par personne dans le cadre d'un séjour de 6 jours / 6 nuits, valable aussi pour l'accompagnant ;
- Accès libre au Health Club du Royal : piscine d'au de mer chauffée, sauna, hammam, jacuzzi extérieur, salle fitness ;
- 1 heure de tennis offerte par jour au Tennis Club Barrière de la Baule ;
- Cocktail de bienvenue offert au Bar des Machines à sous du Casino et entrée gratuite à la discothèque.



Baby Club

Les horaires d'ouverture de la garderie (10 mois à 5 ans) vont de 8h45 à 18h15 du lundi au samedi. La garderie est comprise dans le cadre du programme de cure Thalgo Maman Bébé et les parents qui le souhaitent peuvent laisser leur bébé pour déjeuner à deux tranquillement au restaurant.



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

Ces prestations sont également proposées pour le dîner pendant les vacances scolaires uniquement.

Hôtel Résidence Royal-Thalasso 4****

Située en face du centre de thalasso, la Résidence Royal-Thalasso, dotée de 12 chambres de grand confort, récemment rénovées, dont certaines sont en duplex et équipées d'une kitchenette, plaira à ceux qui aiment séjourner avec plus d'indépendance. Les résidents bénéficient des mêmes prestations que celles proposées par le Royal-Thalasso Barrière : les restaurants "la Rotonde" et "le Ponton", le Bar Marie-Louise, le Health Club...

Le Groupe Lucien Barrière met également ses 9 restaurants de La Baule au service des curistes en pension complète. Par ailleurs, des bicyclettes sont à disposition pour des balades magnifiques aux alentours. Enfin, le Golf International Barrière La Baule (45 trous) situé à 10 minutes du bord de mer, les 29 courts du Tennis Country Club Barrière ou encore les sports nautiques proposés devant l'hôtel agrémenteront votre séjour... Et le Casino de La Baule, avec ses 200 machines à sous et sa discothèque, saura animer gaiement vos soirées

Carnet de route

- Par la route : Autoroute A11 (450km de Paris)
- Par le train : TGV Paris/La Baule direct (2h50)
- Par avion : aéroport de Nantes (50mn de La Baule).

Cures

Cure Thalgo Evasion

Véritable parenthèse de bien-être, de détente et de prévention, cette cure est idéale pour une remise en forme complète. Ce programme de 6 jours est composé de 4 soins quotidiens.

Au programme

- 3 soins individuels à choisir parmi :
- Bain bouillonnant et hydromassant
- Douche sous-marine
- Douche à affusion
- Douche au jet
- Algothérapie
- Pressothérapie
- Hydrojet
- Modelage ou massage.

Et 1 soin collectif quotidien à choisir parmi :



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

- Gymnastique aquatique
- Parcours Aquamineur
- Jets sous-marins
- Rééducation en piscine

Cure Thalgo Sport

Envie de renouer durablement avec votre vitalité ? Ce programme de 6 jours vous aide à retrouver tonus et dynamisme. Il combine bilan de santé complet, soins de thalassothérapie, cardio-training et soins esthétiques. Le programme personnalisé de cardio-training est établi par le médecin et les éducateurs sportifs.

Au programme

2 soins individuels par jour parmi :

- Bain bouillonnant et hydromassant
- Douche sous-marine
- Douche à affusion
- Douche au jet
- Algothérapie
- Pressothérapie
- Hydrojet
- Modelage ou massage
- Soins du visage

Et 1 soin collectif quotidien à choisir parmi :

- Gymnastique aquatique
- Parcours Aquamineur
- Jets sous-marins
- Rééducation en piscine.

Cure Thalgo Stress

Ce programme est un temps fort pour réapprendre à se détendre et à effacer les effets négatifs du stress. L'occasion de retrouver un équilibre personnel et de vivre le meilleur de soi.

Au programme

2 soins individuels par jour parmi :

- Bain bouillonnant et hydromassant
- Douche sous-marine
- Douche à affusion
- Douche au jet



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

- Algothérapie
- Pressothérapie
- Hydrojet
- Modelage ou massage (dont une séance de réflexologie plantaire).

Et 1 soin collectif quotidien à choisir parmi :

- Gymnastique aquatique
- Parcours Aquamineur
- Jets sous-marins
- Rééducation en piscine.

La cure inclut par ailleurs 4 séances de relaxation en salle ou en piscine animées par la sophrologue du centre, et un programme spécifique comprenant 3 ateliers de gestion du stress animés par un médecin du centre.

Cure Thalgo Sevrage Tabagique

Quand on a tout essayé sans succès, la cure Thalgo Sevrage Tabagique constitue un allié précieux. Elle agit tant sur le plan physique que psychique grâce à un programme spécifique de 6 jours.

Différents tests permettent de personnaliser votre programme en fonction de la double dépendance physique et psycho-comportementale.

Au programme

- 4 soins de thalasso par jour
- Séances de relaxation et de sophrologie
- Séance d'aérosol
- Suivi médical avec un spécialiste
- Bilan de fin de cure pour établir le suivi du sevrage pendant 3 mois.

2 soins individuels par jour parmi :

- Bain bouillonnant et hydromassant
- Douche sous-marine
- Douche à affusion
- Douche au jet
- Algothérapie
- Pressothérapie
- Hydrojet
- Modelage ou massage (dont une séance de réflexologie plantaire).

Et 1 soin collectif quotidien à choisir parmi :

- Gymnastique aquatique
- Parcours Aquamineur
- Jets sous-marins
- Rééducation en piscine.



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

Cure Thalgo Dos

Programme de 6 jours encadré par des spécialistes qui assure une prévention des problèmes par l'éducation gestuelle, des exercices qualifiés et une préparation psychologique.

Au programme

- 3 soins de thalasso par jour
- 2 séances de relaxation musculaire de Jacobson
- 4 ateliers : études des gestes, correction des mauvaises habitudes et attitudes, explications physiopathologiques
- 5 séances d'exercices au sol contrôlées par un kinésithérapeute.

2 soins individuels à choisir parmi :

- Bain bouillonnant et hydromassant
- Douche sous-marine
- Douche à affusion
- Douche au jet
- Algothérapie
- Pressothérapie
- Hydrojet
- Modelage ou massage.

Et 1 soin collectif quotidien à choisir parmi :

- Gymnastique aquatique
- Parcours Aquamineur
- Jets sous-marins
- Rééducation en piscine.



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

Cure Thalgo Arthrose

Encadrée par une équipe de professionnels (médecins, diététicienne, kinésithérapeute, hydrothérapeutes), la cure Arthrose est un programme de 6 à 9 jours qui fait partie intégrante d'un programme de prévention de l'évolution de l'Arthrose : l'eau de mer chaude, les massages sous eau ou à sec, les applications d'algues et de boue diminueront la douleur; la rééducation en piscine vous aide à conserver une bonne mobilité articulaire et à renforcer votre musculature : vous apprendrez aussi à lutter contre les raideurs articulaires.

Au programme

Cette cure comprend notamment :

- 4 soins de thalasso par jour
- Un bilan articulaire.

3 soins individuels à choisir parmi :

- Application d'algues et de boue localisées en alternance un jour sur deux
- Massage à sec et massage sous eau en alternance un jour sur deux
- Bain bouillonnant et hydromassant
- Douche sous-marine
- Douche à affusion
- Douche au jet
- Pressothérapie
- Hydrojet.

1 soin collectif par jour :

- Rééducation en piscine avec un kinésithérapeute.

Cure Thalgo Post-natale

Cette cure vous invite à vivre pleinement la maternité, à retrouver votre énergie, votre silhouette et satisfaire votre envie de vous faire dorloter. Sous la surveillance d'un gynécologue obstétricien, un programme de soins de 6 jours particulièrement adapté à la femme en période de post partum est proposé dès 10 semaines après l'accouchement.

Au programme

- 5 soins par jour
- Un suivi médical avec un gynécologue-obstétricien
- Un entretien collectif animé par un gynécologue et une puéricultrice sur la maternité, l'alimentation et les troubles liés au post-partum
- Une séance quotidienne de diététique, gestuelle du dos ou relaxation
- 1 soin beauté dans la semaine.

3 soins individuels par jour à choisir parmi :



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

- Bain bouillonnant et hydromassant
- Algomères au fucus
- Douche sous-marine
- Douche à affusion
- Douche au jet
- Hydrojet
- Modelage ou massage
- Rééducation périnéale et soins veineux (pressothérapie, Datavein...)

Et 1 soin collectif par jour à choisir parmi :

- Gymnastique aquatique
- Parcours Aquamineur
- Jets sous-marins
- Rééducation en piscine.

Cure Thalgo Maman-Bébé

Sous la surveillance d'un gynécologue obstétricien, un double programme de soins pour bébé (3 à 9 mois) et sa maman. Papa est aussi le bienvenu. Vivez pleinement votre maternité et retrouvez énergie et silhouette.

Programme

- Suivi médical avec un spécialiste
- 4 soins par jour pour la maman (sur 6 jours)
- 1 soin de thalasso par jour pour le bébé (5 jours)
- 1 entretien collectif animé par un gynécologue et une puéricultrice sur la maternité, l'alimentation et les troubles liés au post-partum
- Une séance quotidienne de diététique, gestuelle du dos ou relaxation
- 1 soin de beauté dans la semaine.

Pour la maman

3 soins individuels par jour à choisir parmi :

- Bain bouillonnant et hydromassant
- Algomères au fucus
- Douche sous-marine
- Douche à affusion
- Douche au jet
- Hydrojet
- Modelage ou massage
- Rééducation périnéale et soins veineux (pressothérapie, Datavein...)

Et 1 soin collectif par jour à choisir parmi :

- Gymnastique aquatique
- Parcours Aquamineur



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

- Jets sous-marins
- Rééducation en piscine.

Pour le bébé

- 1 soins de thalasso par jour en alternance pendant 5 jours :
- Apprentissage au massage des bébés et soins de balnéothérapie en eau de mer pour un développement plus harmonieux de l'enfant
- Bébé Nageur : le bébé découvre, à son rythme, le milieu aquatique marin avec ses parents.

Cure Thalgo Future Maman

Un programme de 6 jours pendant lesquels la future maman peut se préparer à la naissance et vivre quelques instants de détente, retrouver bien être et remise en forme en accédant à une gamme de soins spécifiques et doux, sous la surveillance constante d'un médecin gynécologue obstétricien.

Programme

- Un suivi médical pendant la cure
- 3 soins de thalasso par jour
- Une consultation diététique
- Un programme spécifique future maman
- Soins visage
- 2 séances de relaxation en salle animées par une sophrologue
- 1 séance d'information et de préparation à l'accouchement avec le gynécologue-obstétricien.

2 soins individuels à choisir parmi :

- Application d'algues
- Bain bouillonnant et hydromassant
- Douche sous-marine
- Modelage ou massage.

Et 1 soin collectif par jour :

- Gymnastique aquatique en eau de mer chauffée à température de confort pour apprendre à respirer, à se relaxer, améliorer la circulation veino-lymphatique et éviter les douleurs de dos.



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

Cure Thalgo Jambes Toniques

Cette cure prend en charge les problèmes de jambes lourdes et de circulation difficile, ainsi que les troubles qui en découlent (œdème, cellulite localisée), aggravés par la fatigue générale et une activité sédentaire.

Programme

- 3 soins de thalassothérapie par jour
- Un suivi médical avec un spécialiste
- 1 soin Datavein par jour
- 2 drainages lymphatiques dans la semaine
- 1 programme diététique.

2 soins individuels par jour à choisir parmi :

- Bain bouillonnant et hydromassant
- Drainage veineux en balnéothérapie
- Douche à affusion
- Douche au jet
- Algothérapie
- Pressothérapie
- Hydrojet
- Modelage ou massage
- Pédiluve
- Frigi Thalgo.

Et 1 soin collectif par jour à choisir parmi :

- Gymnastique aquatique
- Parcours Aquamineur
- Jets sous-marins
- Rééducation en piscine.

Cure Thalgo Silhouette Minceur

Au Programme

Cette cure de 6 jours associe soins de thalassothérapie et soins esthétiques amincissants tels que Cellu M6 et I Pulse, destinés à remodeler et affiner la silhouette ainsi qu'à retrouver ligne, forme et beauté.

- 6 soins individuels parmi :

- bain bouillonnant et hydromassant avec huile minceur et/ou drainante,
- affuget,
- douche au jet,
- enveloppement d'algomères au fucus,
- pressothérapie,



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

- lit hydromassant

- 5 soins esthétiques amincissants parmi :

- Thalgomince, modelage corps amincissant,
- Frigi-Thalgo
- 3 séances de Cellu M6
- 3 séances d'I Pulse

- 4 soins en piscine parmi:

- parcours aquamineur,
- hydrofitness,
- gymnastique aquatique ou piscine à jets

2 séances d'activité physique (chaussures et tenue de sport à prévoir)

- Une consultation et le suivi quotidien au restaurant diététique réalisés par notre diététicienne (rappel des règles d'équilibre alimentaire)

Cure Thalgo Diététique et Amaigrissement

Cette cure "apprendre à bien maigrir" est un programme de 6 ou 12 jours qui vous invite à retrouver un juste équilibre alimentaire et vous aide à redémarrer une réelle perte de poids. Finies les restrictions caloriques drastiques. Grâce à un programme personnalisé, vous apprécierez les bienfaits d'une cure de thalassothérapie, associée à un programme d'activités physiques, tout en savourant la cuisine légère et diététique.

Programme

- Un suivi médical avec un spécialiste pendant la cure
- 4 soins de thalassothérapie par jour
- Un programme spécifique amincissement
- 2 consultations diététiques : une enquête alimentaire en début de cure et 1 bilan diététique en fin de cure
- 2 mesures d'impédancemétrie
- 2 séances de relaxation
- Une réunion d'information et de sensibilisation sur les produits alimentaires
- Une séance d'activités physiques tous les 2 jours encadrée par un prof de sport
- Suivi téléphonique post-cure pendant 3 mois.

3 soins individuels par jour à choisir parmi :

- Bain bouillonnant et hydromassant avec huile minceur ou drainante
- Douche sous marine
- Douche à affusion
- Douche au jet
- Application d'algomères au fucus avec huile minceur
- Pressothérapie
- 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

- Education respiratoire
- Modelage ou massage.

Et 1 soin collectif par jour à choisir parmi :

- Gymnastique aquatique
- Parcours Aquamineur
- Jets sous-marins
- Rééducation en piscine.

Cure Morphée

Comment trouver les causes de votre insomnie et vous aider à retrouver le rythme biologique de votre sommeil...Pendant cette cure, le médecin établit un bilan clinique de votre insomnie qui lui permet d'en déduire la prise en charge la plus adaptée, à la fois sur place et ensuite à domicile.

Au programme

Ce programme comprend notamment :

- 6 soins de thalassothérapie individuels durant la semaine parmi : bains d'algues, application d'algues, douche au jet, douche à affusion, douche sous-marine, hydrojet.
- 1 séance de luxthérapie par jour
- 3 séances de coaching sportif durant la semaine
- 1 séance d'aquagym par jour
- 3 séances de relaxation durant la semaine
- 1 bilan insomnie en début et fin de cure
- 1 conférence sur le "sommeil physiologique"
- Golf offert.

Cure Thalgo Beauté

Programme de 6 jours associant des soins de thalassothérapie et des soins esthétiques et complémentaires dans la recherche du bien-être.

Au programme

- 2 soins de thalassothérapie individuels par jour parmi : bains d'algues, application d'algues, douche au jet, douche à affusion, douche sous-marine, hydrojet, massage.
- 1 soin collectif par jour parmi : aquagym, Thalgo Tonic, parcours Aquamineur ou jets sous-marins.
 - 1 gommage du corps-modelage relaxant aux huiles essentielles durant la semaine.
- 1 soin du visage personnalisé durant la semaine.
- 1 drainage du visage et modelage relaxant du corps aux huiles essentielles durant la semaine.
- 1 soin de manucure.



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

Cure Complicité

POUR MADAME:

12 soins individuels parmi :

Bain bouillonnant et hydromassant, douche sous-marine, affuget, douche au jet, enveloppement aux essences marines, pressothérapie, hydrojet

1 massage-modelage en alternance avec 1 douche sous-marine, 1 jour sur 2

6 soins en piscine parmi :

Gymnastique aquatique, parcours Aquamineur®, piscine à jets et rééducation en piscine, Hydrofitness

1 brushing chez notre coiffeur partenaire pendant le séjour

POUR MADEMOISELLE :

12 soins découverte de thalassothérapie parmi: bain bouillonnant et hydromassant, enveloppement aux essences marines, affuget, douche sous marine, lit hydromassant, massage -modelage

2 soins esthétiques: soin du visage , modelage corps

3 séances individuelles: diététique, coaching sportif, relaxation

3 soins en piscine parmi: parcours Aquamineur®, hydrofitness, gymnastique aquatique, piscine à jets

1 brushing chez notre coiffeur partenaire pendant le séjour

Cure Massage d'Ici et d'Ailleurs

Ce programme vous assure relaxation et détente, grâce à l'alchimie des modelages du monde et les bienfaits revitalisants des soins de thalassothérapie, pour un séjour rempli de sérénité et de découverte!

Au programme

12 soins de thalassothérapie parmi:

- bain bouillonnant et hydromassant,
- douche sous marine,
- enveloppement aux essences marines,
- douche à jet,
- affuget,
- lit hydromassant

- Croisière Thalgo Indocéane comprenant :

- Gommage du corps sucré,



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

- Bain au lait précieux,
- Enveloppement subliminal,
- Modelage à l'huile voluptueuse.

- 2 massages-modelages spécifiques parmi :

- shiatsu,
- réflexologie plantaire,
- thaï,
- stone massage....

1 modelage sous affusion 2 mains

- 1 modelage sous affusion 4 mains

- 1 soin du visage personnalisé

Cure Thalgo Men

Au programme

Le programme de cure est défini avec le médecin lors de la visite d'aptitude obligatoire (incluse) de début de cure et se compose de 3 soins de thalassothérapie par jour et d'un programme esthétique de 4 soins durant le séjour.

- 1 soins de thalassothérapie individuels par jour parmi :
bain d'algues, application d'algues, douche au jet, affujet, douche sous-marine, hydrojet, massage ou modelage
- 1 soin collectif par jour parmi :
aquagym, Thalgo Tonic, parcours Aquamineur® ou piscine à jets, Hydrofitness
- 1 séance quotidienne d'électrostimulation
- 1 programme de soins esthétiques personnalisés:
 - 1 soin du visage (1 h)
 - 1 peeling du corps et modelage (1 h)
 - 1 massage du cuir chevelu
 - 1 manucure
- 1 consultation diététique (conseil d'hygiène alimentaire et sportive) et le suivi quotidien au restaurant réalisé par notre diététicienne..



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