2019

Thalassothérapie - Hôtel & Spa



Ascachon

BIEN-ÊTRE ENTRE DUNE ET OCÉAN



- 4 Pourquoi choisir Thalazur?
- 6 Les bienfaits de la thalassothérapie
- 7 ThalassoThérapies Minérales
- 8 Cures de thalassothérapie
- 22 Escales 3 jours
- 28 Week-ends & courts séjours
- 30 Descriptif des soins
- 32 Espace marin & détente
- 34 Espace hydrothérapie

- 35 Spa marin & beauté
- 36 Hôtel les bains d'Arguin****
- 40 Le plaisir de la table...
- 42 Le Bassin d'Arcachon... un monde à part
- 46 Les conseils éclairés pour un séjour zen
- 48 Tarifs 2019







Acteur majeur de la Thalassothérapie en France

Une expertise et un savoir-faire reconnus grâce au développement, depuis presque 20 ans, de protocoles de cures innovants, spécifiques et efficaces.

La garantie de capitaliser sur des bienfaits marins de qualité

Eau puisée en veillant à la sécurité et au respect de l'environnement, sélection des algues et boues, équipements de haute technologie, Thalazur met tout en œuvre pour garantir à votre corps les apports en sels minéraux et oligoéléments dont il a besoin.

L'univers Spa marin Thalazur, la promesse d'une évasion sensorielle bien-être et beauté

Dans une atmosphère zen et chaleureuse, notre expertise marine se décline dans nos rituels de soins Spa authentiques et personnalisés délivrés avec une cosmétique de pointe.

Une expérience unique à la hauteur de votre exigence

Espaces d'hydrothérapie et spa, bassins multifonctions, prestations hôtelières 4 ou 5 étoiles, restauration créative : chaque destination est un ensemble cohérent de prestations et services de qualité pour de votre bien-être.

Une marque et des équipes pour rendre votre séjour inoubliable de la réservation à votre départ!

Des équipes attentives et performantes

Votre satisfaction est au cœur de notre métier, avant, pendant et après votre séjour. C'est pourquoi nous accompagnons nos équipes avec des programmes de formation rigoureux et novateurs, leur permettant d'être à l'écoute et de s'adapter à vos besoins.

Une restauration responsable et savoureuse

Autour du concept des «5S», les chefs s'engagent à vous offrir des produits de Saison, cuisinés Sainement avec Simplicité, remplis de Saveurs dans des Situations géographiques exceptionnelles.

Le meilleur prix et service garantis

Disponibles 7j/7, nos experts vous conseillent et vous adressent votre devis ou réservation au meilleur prix garanti en vous faisant bénéficier des bons plans et offres spéciales selon les thématiques du moment.



Pourquoi venir à Arcachon ?

Entièrement rénové en 2016

Un dépaysement total à moins de 3h de Paris.



Une destination très prisée qui a su garder son authenticité.

Cadre enchanteur aux multiples paysages, le Bassin d'Arcachon vous séduira quelles que soient vos envies et à toutes les saisons.

Arcachon, les bienfaits d'un climat marin exceptionnel

C'est en 1865 que le Docteur de la Bonnardière instaure pour la première fois le nom de «Thalassothérapie». Il exerce alors à Arcachon qui devient la première destination officielle des soins marins.

Dans un écrin de verdure, un site unique pour un total lâcher-prise

Une décoration inspirée des charmes et des trésors du Bassin d'Arcachon d'hier et d'aujourd'hui où la lumière est omniprésente et vous fait profiter de la nature au fil des saisons.

Une convivialité de chaque instant, pour un séjour détendu

Grâce au professionnalisme et à la présence bienveillante du personnel, Thalazur Arcachon est un institut de thalassothérapie convivial où l'on se sent très vite chez soi.

L'expertise de Thalazur Arcachon



Découvrir comment apprendre à prendre soin de vous et améliorer votre qualité de

vie. Avec notre nouvelle cure « Équilibre & harmonie » bénéficiez pleinement de notre savoir-faire et devenez un acteur de votre santé avec les conseils de nos experts. Vivez pleinement une expérience unique avec cette approche novatrice de la thalassothérapie où, à chaque moment, chaque soin prend tout son sens, pour un bien-être final absolu (voir page 16).

es bientaits

Pourquoi la thalassothérapie vous fait du bien ? Le savez-vous?

Une fois entrée dans l'âge adulte, notre réserve d'oligoéléments et de sels minéraux vient à diminuer, et le temps qui passe entraîne inexorablement un vieillissement cellulaire...

La bonne nouvelle, c'est que la thalassothérapie va vous aider à retarder tous ces effets que le temps inflige grâce à 3 éléments indissociables qui vont renforcer votre barrière immunitaire :

L'eau de mer, l'élément préféré de votre corps.

Notre plasma sanguin est pratiquement de la même composition que l'eau de mer. Ainsi, dès Notre corps est constitué de plus de 70% d'eau... de mer ! qu'elle est chauffée, notre corps va y puiser les oligoéléments et les sels minéraux dont il est en carence : c'est l'effet d'osmose.

Les sédiments marins, une bonne raison de vous rouler dans les algues et la boue...

Ces éléments que sont les algues et les boues sont très riches en matières organiques et minérales. Les enveloppements sont les soins les plus régénérateurs, les plus reminéralisants. Ils procurent notamment du bien-être et de la détente sur les articulations...

Le climat marin, la thalassothérapie toujours au bord

Grâce au mouvement de la mer et des océans, l'air marin est chargé d'ions négatifs et d'iode de l'eau de mer. qui forment une véritable recharge énergétique pour parfaire votre cure et lutter contre le vieillissement cellulaire. Alors un seul conseil : oxygénez-vous au maximum en profitant de longues

Les soins d'hydrothérapie, combinés avec une bonne hygiène alimentaire et une activité promenades sur le littoral. physique régulière agissent sur le stress et sont bénéfiques pour le sommeil. Les bienfaits reconnus de la thalassothérapie permettent de recharger votre organisme et vous apportent bien-être et vitalité tout au long de l'année.



Le pouvoir des minéraux marins au service de votre santé

EN CHOISISSANT sans supplément

une cure éligible aux «ThalassoThérapies Minérales» (Thalazur, Santé marine et Liberté suprême), votre protocole sur 6 jours, après étude préalable de vos carences, sera enrichi par des soins uniques basés sur les propriétés préventives et curatives du magnésium, du calcium ou du potassium.

Prolongez les bienfaits de votre cure avec les produits enrichis en magnésium et calcium marin disponibles dans notre boutique.

Des résultats démontrés :

100%

des curistes recommanderaient ces cures à leur entourage.**

** Etudes réalisées à Royan et Antibes sur 32 curistes pour le magnésium, 29 curistes pour le calcium et 27 curistes pour le potassium.



Antistress - Etat de fatigue

Pour 93,8% des curistes, la cure au magnésium marin a répondu à leurs attentes.



Anti-âge – Souplesse des articulations – Qualité de la peau

Pour 96,9% des curistes, la cure au calcium marin a répondu à leurs attentes



Récupération musculaire et diminution des douleurs après une activité physique –

Amélioration de la capacité pulmonaire

Pour 96,3% des curistes, la cure au potassium marin a répondu à leurs attentes.





LES CURES DE THALASSO THÉRAPIE

LES CURES Essentielles

Grands classiques de la thalassothérapie, ces cures vous apportent un concentré de bienfaits marins. Idéales pour vous reminéraliser, vous décontracter et vous dynamiser.

LES CURES Expests

Pour répondre à vos besoins, nos praticiens ont conçu des protocoles de soins combinant tous leurs savoir-faire. Des cures spécifiques pour des réponses adaptées, efficaces et personnalisées.

LES CURES (noubliables

Véritables voyages au cœur du bien-être, subtiles alliances de soins de thalassothérapie et de soins Spa, ces cures vous font vivre une expérience mémorable. Ressourcez votre corps et votre esprit en toute liberté.



Rituel de 24 soins, dont **6 collectifs**, sur 6 jours*

Cette cure débute le jour de votre choix

- 3 modelages au baume d'algues ou sous fine pluie d'eau de mer (16')
- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes (20')
- 3 bains hydromassants reminéralisants (15')
- 3 douches oscillantes (15')
- 3 douches à jet (10')
- 3 hydrojets «détente» (17')
- 3 séances de renforcement musculaire marin (25')
- 3 séances de jet sous-marin (25')

Pourquoi faire un gommage?

En réalisant un gommage en début de séjour, vous allez préparer votre corps aux soins afin de renforcer les bienfaits.**

Thalazur

Rituel de 24 soins dont **6 modelages**, sur 6 jours*

Cette cure débute le jour de votre choix

- 1 gommage du corps (16') pour préparer le corps aux soins
- 6 modelages au baume d'algues ou sous fine pluie d'eau de mer (16')
- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes (20')
- 4 bains hydromassants reminéralisants (15')
- 3 douches oscillantes (15')
- 3 douches à jet (10')
- 3 hydrojets «détente» (17')
- 1 pressothérapie (20')



Cette cure est disponible, sans supplément, avec notre gamme de soins ThalassoThérapies Minérales (voir p.7)

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 30.

**En supplément, sur rendez-vous.



Santé marine

Problèmes circulatoires, mal de dos, fatigue... Cette cure apporte une réponse appropriée à vos besoins et renforce naturellement le système de défense de l'organisme.

Rituel de 24 soins sur 6 jours*

Cette cure débute le jour de votre choix

- 1 gommage du corps (16') pour préparer le corps aux soins
- 4 modelages au baume d'algues ou sous fine pluie d'eau de mer (16')
- 2 enveloppements d'algues reminéralisantes (20')
- 3 applications de boues marines (20')
- 3 bains hydromassants reminéralisants (15')

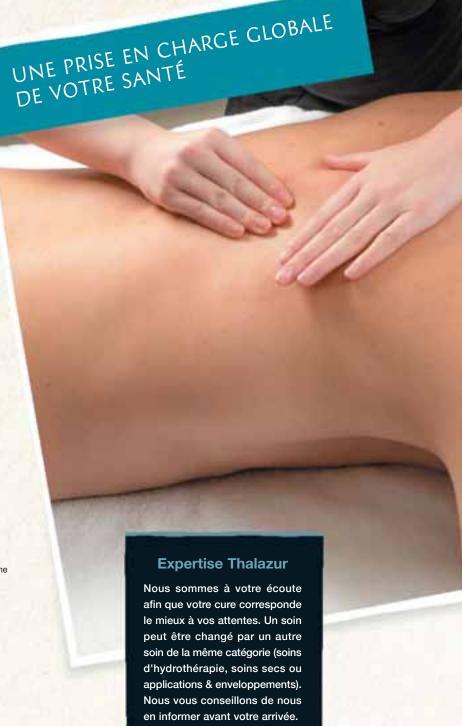
Soins « Experts »

- 2 massages par un kinésithérapeute (25')
- 2 hydrojets «Spécial dos» (17')
- 1 atelier conseils du dos par un kinésithérapeute (30')
- 3 séances de renforcement musculaire marin (25')
- 1 douche à jet (10')
- 2 pressothérapies (20')



Cette cure est disponible, sans supplément, avec notre gamme de soins ThalassoThérapies Minérales (voir p.7)

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 30.



2 conseils pour une cure réussie : 1 - Des fontaines à eau et tisanes Bio sont à votre disposition pendant les soins car le corps se déshydrate rapidement en thalasso et il est important de boire chaque jour entre les soins. 2 - L'activité physique est essentielle pour la santé. Pendant votre cure, pensez au cours d'aquagym en libre accès et à la salle de cardio-training à votre disposition. Les horaires des cours sont disponibles à l'accueil.

Silhouette & nutrition

C'est en associant les vertus des soins d'eau de mer à une hygiène et à un équilibre alimentaire, bases de l'amincissement, que vous pourrez retrouver un corps ferme et tonique. La cure idéale pour enclencher une perte de poids. Pour les personnes hébergées cette cure se réalise obligatoirement en pension complète.

Rituel de 24 soins sur 6 jours*

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

- 1 gommage du corps (16') pour préparer le corps aux soins
- 3 modelages au baume d'algues ou sous fine pluie d'eau de mer (16')
- 2 séances de jet sous-marin (25')
- 1 séance d'aquabiking (25')

Soins «Experts»

- 1 bilan nutritionnel personnalisé (45')
- 2 modelages Body Palp by Thalgo (25')
- 3 séances de palper-rouler ou drainage lymphatique par un kinésithérapeute (25')
- 3 applications d'algues thermosudation au fucus (20')
- 3 douches à jet «minceur» (10')
- 2 pressothérapies (20')



3 séances de iyashi dôme (30')

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.

Voir descriptif des soins page 30.

Expertise Thalazur

Lors de la consultation médicale, vos soins minceurs seront personnalisés selon vos besoins (cellulite ou fermeté).

Vos Privilèges à Thalazur Arcachon

Consultation médicale offerte.

Suivi diététique après la cure

Expert du dos

Consacrée au traitement, mais aussi à la prévention du mal de dos, cette cure associe prise en charge thérapeutique et bienfaits naturels des soins de thalassothérapie, pour retrouver mobilité et souplesse.

Rituel de 24 soins sur 6 jours*

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

- 1 gommage du corps (16') pour préparer le corps aux soins
- 3 modelages sous fine pluie d'eau de mer (16')
- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes (20')
- 2 bains hydromassants reminéralisants (15')

Soins «Experts»

- 1 massage par un kinésithérapeute (25')
- 2 séances d'ostéopathie (25')
- 3 applications de boues marines (20')
- 2 hydrojets «Spécial dos» (17')
- 2 séances de cryothérapie corps entier
- 1 atelier conseils du dos par un kinésithérapeute (30')
- 4 séances de renforcement musculaire marin (25')



Expertise Thalazur

Apprenez à nager le dos crawlé afin de muscler votre dos grâce à nos leçons individuelles de natation.**

Consultation médicale offerte.

^{*}Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 30.

^{**}En supplément, sur rendez-vous



Cette cure s'adresse aux personnes soucieuses de préserver et d'optimiser leur «capital jeunesse» au fil du temps.





Voir les bienfaits du calcium en page 7

Rituel de 24 soins sur 6 jours*

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

- 1 bilan nutritionnel personnalisé
- 1 gommage du corps enrichi au calcium (16') pour préparer le corps aux soins
- 1 modelage aux pierres chaudes (52')
- 2 modelages au calcium sous fine pluie d'eau de mer (16')
- 3 enveloppements d'algues au calcium (20')
- 3 bains hydromassants reminéralisants au calcium (15')
- 1 hydrojet (17')



- 2 séances de iyashi dôme (30')
 - 2 pressothérapies (20')

Soins «Experts»

- 1 modelage Vitalité du temps (52')
- 2 soins du visage anti-âge (60') parmi : Silicium Lift by Thalgo, Expert antiâge à la vitamine C SkinCeuticals ou Expert éclat antitaches SkinCeuticals
- 1 modelage du visage Energy Lift (20')
- 2 séances de cryothérapie corps entier
- 2 séances d'activités physiques (aquabiking, renforcement musculaire marin - 25')

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 30.



Expertise Thalazur Votre cure débute par

une séance de Skinscope avec une esthéticienne. Cette loupe dermatologique détecte tous les signes non visibles à l'œil nu (taches pigmentaires, zones déshydratées...) pour anticiper les dommages cutanés futurs et déterminer vos vrais besoins et priorités durant votre cure.

Vos Privilèges à Thalazur Arcachon

Consultation médicale offerte

Une séance de Skinscope offerte en début de cure

Suivi diététique après la cure

LES CURES Experts

Nouveauté 2019

Équilibre & harmonie

Vous donner les clés pour adopter une hygiène de vie conforme à vos besoins.

Vous permettre de (r)établir l'équilibre et l'harmonie dans votre quotidien en découvrant de nouveaux plaisirs.

Rituel de 24 soins sur 6 jours*

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

Le protocole de soins mis en place par nos experts s'articule en deux phases de 3 jours

Première phase de soins

Détoxifier

Lundi

Ce premier jour est consacré à éliminer les cellules mortes afin de favoriser la pénétration des actifs marins contenus dans les soins.

- 1 rituel détox (45') Gommage du corps et du visage
- 1 enveloppement essentiel détox (20')
 Aux extraits de plantes aux propriétés purifiantes, antioxydantes, riches en vitamines et minéraux.
- 1 séance de iyashi dôme (30')
 Ce soin déclenche une sudation
 profonde qui sert à évacuer les
 déchets de l'organisme.
- 1 entretien avec notre naturopathe (30')
 Vous voulez (re)trouver une bonne hygiène de vie, notre naturopathe vous conseille et vous apporte des solutions douces.

Mardi Drainer

Drainer, c'est désencrasser les cellules, les tissus et les organes afin d'éliminer tout ce qui vous encombre sur le plan physique et énergétique.

- 1 pressothérapie (20')
 Améliore le retour veineux, affine et allège les jambes.
- 1 séance d'aquabiking (25')
 Mouvements rapides des jambes et résistance de l'eau créent un massage drainant qui stimule la circulation.
- 1 bain hydromassant détox (15')
 Au citron et romarin aux propriétés purifiantes et drainantes.
- 1 massage du ventre (25')
 Pour favoriser la digestion, libérer les tensions physiques et émotionnelles (peut être remplacé par un drainage lymphatique).

Mercredi

Équilibrer

Le 3° jour d'une cure est souvent celui où vous ressentez de la fatigue. Il est donc consacré à la détente, à prendre du temps pour soi, respirer, marcher...

- 1 séance de lâcher-prise en bord de mer avec notre coach sportif Marcher le long de la plage et respirer l'air marin chargé en ions négatifs fait du bien à notre corps.
- 1 bain hydromassant précieux au miel et au karité (15')
 De délicieuses sensations parfumées pour une détente optimale.
- 1 hydrojet détente (17')
 Idéal pour détendre les muscles en profondeur, évacuer le stress et combattre la fatique.
- 1 soin visage équilibre & harmonie (40')
 Se regarder dans le miroir et se sentir bien, aide à avoir confiance en soi et à être de bonne humeur.

Bien s'alimenter est primordial pour une bonne hygiène de vie

Pour ce 1er jour de votre cure, notre diététicienne vous attend de 8h30 à 10h30 dans la salle du petit déjeuner pour répondre à vos questions.



Deuxième phase de soins

Reminéraliser

Après avoir «nettoyé» votre corps, que des soins de thalassothérapie pour profiter pleinement des richesses de l'eau de mer et des algues.

Jeudi

- 2 soins d'hydrothérapie
 L'eau de mer, si elle est supérieure à 32°, permet aux actifs marins de traverser la barrière cutanée.
 - Bain hydromassant reminéralisant (15')
 - Modelage sous fine pluie d'eau de mer (16')
- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes (20') À haute teneur en minéraux et oligoéléments, riche en calcium et magnésium marins.
- 1 soin marin équilibre & harmonie (25') Des mouvements lents, des exercices respiratoires et de concentration. Une séance effectuée dans l'eau de mer afin de continuer à profiter de sa richesse.

Dynamiser

Vendredi

Toxines éliminées, corps et esprit détendus, organisme rechargé en sels minéraux et oligoéléments... Il faut maintenant se dépenser un peu!

• 1 séance dynamisante en bord de mer (45')

Afin de contribuer à l'amélioration du rythme cardiaque, de la respiration, de l'équilibre et du tonus musculaire.

- 1 bain hydromassant tonique (15')
 Eucalyptus, citron et gingembre pour un bain revitalisant.
- 1 douche à jet (10') Idéal pour faire le plein d'énergie, ce soin procure une sensation de vitalité et de fraîcheur.
- 1 modelage «Merveille Arctique» by Thalgo (25')

 Recete la circulation conquine et

Booste la circulation sanguine et relâche les tensions musculaires, courbatures, contractures, des personnes sportives ou sédentaires, stressées ou fatiguées.

Samedi

Harmoniser

Des soins relaxants et des soins plaisir aux parfums d'ailleurs, pour une dernière journée tout en harmonie.

- 1 enveloppement au coton et à l'aloe vera (20')
 Hydratation et confort grâce au coton, à l'aloe vera et l'oligosource.
- 1 hydrojet détente (17')
- 1 bain hydromassant harmonie (15')
 Au parfum envoûtant de fleur d'hibiscus.
- 1 séance de iyashi dôme (30')

Vos Privilèges à Thalazur Arcachon

Consultation médicale offerte

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 30.

Modelages du monde

Quand thalassothérapie rime avec spa. Un véritable tour du monde des techniques de modelage qui procurent l'apaisement du corps et de l'esprit.

Rituel de 24 soins individuels sur 6 jours*

Cette cure s'effectue du lundi au samedi ou peut débuter le jour de votre choix, nous consulter.

- 1 gommage du corps «Délicieux Polynésia» by Thalgo (20') pour préparer le corps aux soins
- 3 enveloppements au coton et à l'aloe vera (20')
- 3 bains hydromassants précieux au miel et au karité (15')
- 3 bains hydromassants harmonie (15')
- 3 douches oscillantes (15')
- 3 douches sous-marines (12')
- 3 hydrojets «détente» (17')

Soins «Inoubliables»

- 1 modelage Océan (25')
- 1 modelage Californien (52')
- 1 modelage Abhyanga (52')
- 1 modelage Balinais (52')
- 1 modelage aux pierres chaudes (52')

Expertise Thalazur

Vous pouvez remplacer un modelage du monde par un autre afin que cette cure corresponde le mieux à vos envies.

Vos Privilèges à Thalazur Arcachon

Consultation médicale offerte

^{*}Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 30.





les essentiels

Choisissez 12 soins essentiels.

L'eau de mer et les algues contiennent la quasi-totalité des sels minéraux et oligoéléments dont notre corps a besoin pour se construire et se régénérer. Soins drainants Enveloppements et applications Soins détente d'algues et de boues (20')* bain hydromassant douche sous-marine (12') reminéralisant (15') reminéralisantes douche à jet (10') bain hydromassant thermosudation au fucus pressothérapie (20') précieux au miel et karité (15') ☐ à la pulpe de coco bain hydromassant Soins «vitalité» essentiel détox harmonie (15') renforcement musculaire au coton et à l'aloe vera douche oscillante (15') marin (25') boues marines ■ hydrojet (17') ☐ jet sous-marin (25') boues marines aquabiking (25') auto-chauffantes * 6 maximum. les experts Choisissez 1 soin expert Profitez de l'expertise Thalazur Arcachon □ bilan nutritionnel (45') atelier conseils du dos drainage lymphatique (25') par un kinésithérapeute (30') séance de cryothérapie palper rouler (25') ■ massage kiné (25') corps entier ☐ iyashi dôme (30')

Choisissez 2 soins indispensables.

Un choix de soins indispensables pour une cure réussie

Modelages (25') sous fine pluie d'eau de mer ■ «Merveille Arctique» by Thalgo «Mahana» by Thalgo aux huiles indiennes

by Thalgo

Choisissez 5 soins inoubliables.

Une merveilleuse palette de soins entièrement dédiée à votre bien-être.

Modelages du monde (52')	
☐ Californien	
☐ Shiatsu	
□ Abhyanga	
☐ Balinais	
■ aux pierres chaudes	

Vitalité du temps

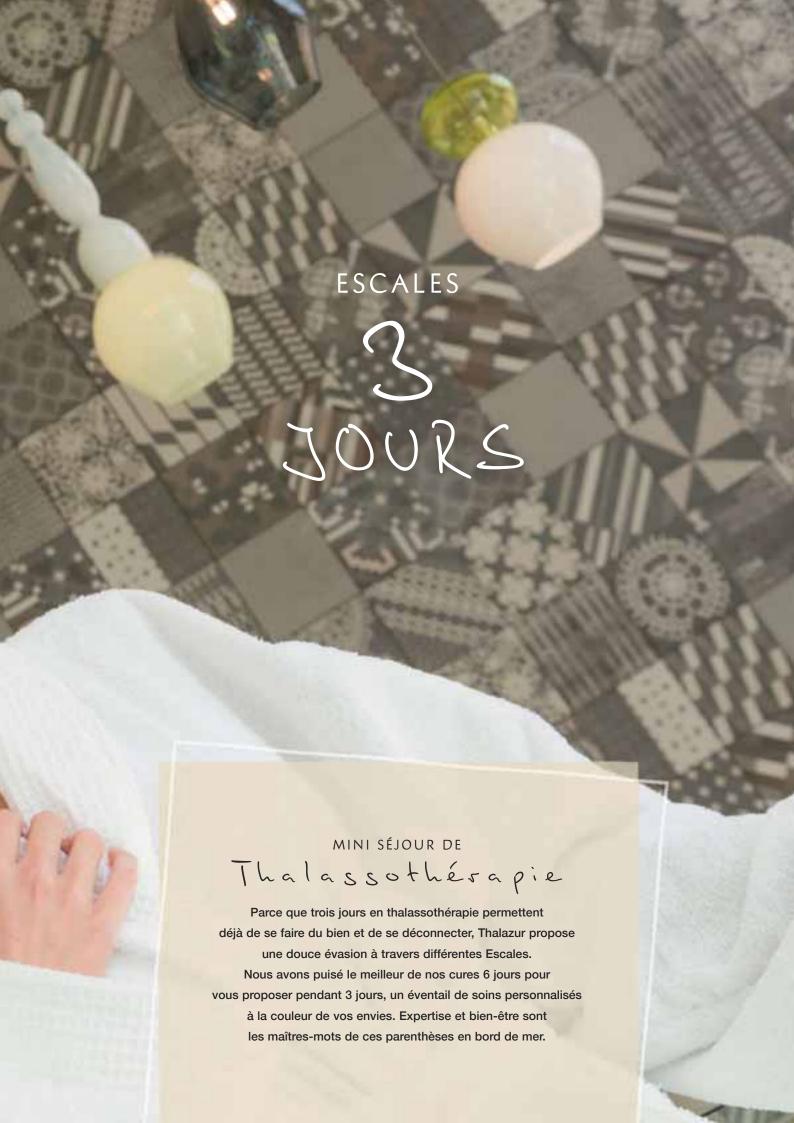
les indispensables

Gommages (20')	Soins esthétiques
«Délicieux Polynésia» by Thalgo	soin spécifique Contour des yeux by Thalgo (30')
■ sucré-salé «Indocéane» by Thalgo	beauté des mains traditionnelle (45')
☐ dans le hammam	☐ beauté des pieds (1h15)

les inoubliables

Soins esthétiques	
soin visage Fondamental	modelage minceur
de la mer (1h)	by Thalgo (25')
■ soin visage «ThalgoMen»	□ soin SkinC Flash (30')
à l'algue bleue vitale (55')	Peel anti-âge à la vitamine C





Escale Détente zen

AU CŒUR DE CE SÉJOUR DÉTENTE, RETROUVEZ L'APAISEMENT, LIBÉREZ VOS TENSIONS ET PROFITEZ D'UN INSTANT COCOONING.

Rituel de 9 soins individuels sur 3 jours*

- 1 enveloppement au coton et à l'aloe vera (20')
- 1 enveloppement d'algues à la pulpe de coco (20')
- 2 bains hydromassants reminéralisants aux cristaux de bain irisés (15')
- 1 douche oscillante (15')

Soins Détente

- 1 modelage Californien (52')
- 1 modelage sous fine pluie d'eau de mer (25')
- 1 modelage à la cire de bougie au parfum de saison (25')
- 1 hydrojet «détente» (17')

*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.

Voir descriptif des soins page 30.



Choisissez 9 soins sur 3 jours*

Dans une merveilleuse palette de soins entièrement dédiée à votre plaisir, composez une escale à la couleur de vos envies. Nous restons à votre écoute pour vous orienter dans vos choix. Afin de vous garantir le meilleur planning, il est préférable de nous communiquer vos choix de soins 15 jours avant votre arrivée.

les essentiels

Choisissez 5 soins essentiels.

L'eau de mer et les algues contiennent la quasi-totalité des sels minéraux et oligoéléments dont notre corps a besoin pour se construire et se régénérer.

Soins d'eau de mer Soins secs Applications de boues et enveloppements (20')** douche oscillante (15') reminéralisantes hydrojet (17') au coton et à l'aloe vera douche à jet (10') pressothérapie (20') douche sous marine (12') à la pulpe de coco □ bain hydromassant reminéralisant (15') thermosudation au fucus boues marines bain hydromassant harmonie (15') bain hydromassant précieux au miel et karité (15') boues marines auto-chauffantes

** 3 maximum

Choisissez 2 soins indispensables.

Un choix de soins indispensables pour une escale réussie

Modelages (25')

- ☐ sous fine pluie d'eau de mer
- aux huiles indiennes by Thalgo
- Merveille Arctique by Thalgo
- «Mahana» by Thalgo

les indispensables

Gommages (20')

- «Délicieux Polynésia» by Thalgo
- sucré-salé «Indocéane» by Thalgo
- ☐ du corps sous fine pluie d'eau de mer

les inoubliables

Choisissez 2 soins inoubliables.

Une merveilleuse palette de soins entièrement dédiée à votre bien-être.

Modelages du monde (52')

- Abhyanga
- Californien
- aux pierres chaudes
- Balinais

Soins esthétiques

- soin visage Fondamental de la mer by Thalgo (1h)
- □ soin visage «ThalgoMen» à l'algue bleue vitale (55')
- □ soin visage combleur Hyaluronique by Thalgo (1h)
- ☐ Soin visage SkinC Flash Peel anti-âge à la vitamine C (30')

Escale Silhouette

Rituel de 9 soins individuels sur 3 jours*

- 2 bains hydromassants détox (15')
- 2 douches à jet «minceur» (10')
- 1 séance de iyashi dôme (30')

Soins Minceur

- 1 séance de palper rouler ou drainage lymphatique par un kinésithérapeute (25')
- 1 modelage Body Palp by Thalgo (25')
- 2 applications d'algues thermosudation au fucus (20')

**Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 30.

POUR RETROUVER UN CORPS FERME ET TONIQUE GRÂCE À LA COMBINAISON DES SOINS MINCEUR ET DES BIENFAITS DE L'EAU DE MER.

26







Voir les bienfaits du calcium en page 7

Rituel de 9 soins individuels sur 3 jours**

- 1 enveloppement d'algues au calcium (20')
- 2 bains hydromassants reminéralisants au calcium (15')
- 2 hydrojets (17')

**Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 30.

Soins Anti-âge

- 1 gommage du corps au calcium
- 1 modelage sous fine pluie d'eau de mer au calcium (16')
- 1 Rituel Cold Cream Marine corps by Thalgo (60')
- 1 soin visage SkinC Flash Peel anti-âge à la vitamine C by SkinCeuticals (30')



Week-ends & courts séjours

Vous recherchez l'évasion et la détente le temps d'un week-end et vous souhaitez découvrir la thalassothérapie ? Trouvez votre bonheur dans nos séjours à la carte.

- Choisissez vos journées de soins, elles peuvent être différentes chaque jour.
- Profitez de la qualité et des services de l'hôtel*** les bains d'Arguin.
- · Laissez-vous surprendre par la cuisine simple et subtile de notre chef...

En solo, en famille ou entre amis, venez vous faire dorloter!

Accès libre toute la journée à l'espace marin & détente :

sauna, hammams, jacuzzi, salle de cardio-training...

Journée Vitalité marine

4 soins par jour dont un collectif

- 3 soins individuels d'hydrothérapie parmi : enveloppement d'algues reminéralisantes, bain hydromassant reminéralisant, hydrojet, douche à jet, douche oscillante ou pressothérapie.
- 1 soin collectif : renforcement musculaire marin ou jet sous-marin.

Journée Thalazur

4 soins par jour dont un modelage

- 1 modelage au baume d'algues ou sous fine pluie d'eau de mer (16')
- 2 soins individuels d'hydrothérapie parmi : enveloppement d'algues reminéralisantes, bain hydromassant reminéralisant, hydrojet, douche à jet, douche oscillante ou pressothérapie.



3 soins par jour dont un modelage

- 1 modelage au baume d'algues ou sous fine pluie d'eau de mer (16')
- 2 soins individuels d'hydrothérapie parmi : bain hydromassant reminéralisant, hydrojet, douche à jet, douche oscillante ou pressothérapie.

Les soins sont planifiés par nos services selon les disponibilités. Voir descriptif des soins page 30.





Journée Soins Silhouette

- 1 enveloppement d'algues thermosudation au fucus (20')
- 1 douche à jet «minceur» (10')
- 1 modelage Body Palp by Thalgo (25')

Journée Soins Zen

- 1 enveloppement d'algues à la pulpe de coco (20')
- 1 bain hydromassant précieux au miel et au karité (15')
- 1 modelage à la cire de bougie (25')

Journée Soins Future maman

ENTRE 3 ET 7 MOIS DE GROSSESSE

- 1 modelage spécial femme enceinte (25')
- 1 pressothérapie (20') ou 1 hydrojet (17')
- 1 soin du visage Fondamental lumière by Thalgo (40')

Journée Soins Beauté

- 1 gommage du corps (20')
- 1 enveloppement au coton et à l'aloe vera (20')
- 1 soin du visage SkinC Flash Peel anti-âge à la vitamine C (30')

Descriptif des soins

Modelages (16' ou 25')

L'hydrothérapeute effectue différents mouvements enveloppants, par glissé des mains et pressions douces sur la face postérieure du corps pour l'amener à se détendre et se relaxer.

Le saviez-vous?

Le modelage s'effectue du bas vers le haut du corps pour respecter le sens du retour veineux.



Sous fine pluie d'eau de mer *

Modelage relaxant effectué sous une fine pluie d'eau de mer chaude riche en actifs marins. Ce modelage vous apporte détente et reminéralisation.

Au baume d'algues *

Techniques du modelage traditionnel qui vous procurent bienêtre et relaxation

Enveloppements & applications (20')

Le corps est entièrement (enveloppement) ou partiellement (application) recouvert d'algues ou de boues marines chaudes puis enveloppé dans une couverture chauffante. La chaleur permet une vasodilatation et une accélération de la circulation sanguine pour une meilleure pénétration des actifs (sels minéraux, oligoéléments et vitamines). Le contact direct de la peau et des actifs, permet de revitaliser l'organisme et de faire le plein d'énergie en 20 minutes.

Le saviez-vous?

Les algues ont un pouvoir de concentration extraordinaire en minéraux et oligoéléments essentiels à notre équilibre, jusqu'à 10000 fois supérieur aux plantes terrestres. Pour favoriser le passage des oligoéléments avant les enveloppements d'algues, pratiquez 5 minutes de sauna ou de hammam (en l'absence de contre-indication).



Enveloppement d'algues reminéralisantes *

Les algues chaudes permettent à l'organisme de se reminéraliser, de réhydrater les tissus et d'éliminer les toxines.

Enveloppement d'algues à la pulpe de coco

Soin aux senteurs évocatrices, les qualités nutritives de la pulpe de coco offrent régénération et hydratation.

Enveloppement au coton et à l'aloe vera

Soin aux délicieuses effluves de jasmin et à la texture particulièrement douce et onctueuse grâce au coton, à l'aloe vera et à l'oligosource. Il apporte hydratation et confort.

Enveloppement essentiel détox

Aux extraits de plantes aux propriétés purifiantes, antioxydantes, riches en vitamines et minéraux.

Application d'algues thermosudation au fucus

Soin minceur intensif de sudation accélérant l'élimination des toxines. Algues enrichies d'huiles essentielles de romarin, de lavande et d'eucalyptus.

Application de boues marines

Issues des sédiments marins, les boues marines s'appliquent chaudes localement sur le dos et les articulations. Action antalque et antirhumatismale.

Application de boues marines auto-chauffantes

Assure une reminéralisation et une stimulation énergétique tout en procurant, bien-être et relaxation musculaire.



Soins d'hydrothérapie



Bains hydromassants (15'):

Confortablement installé dans une baignoire, un modelage puissant, global ou localisé, est réalisé par des jets sous-marins suivant les trajets musculaires et le sens du retour veineux. Débutant par une chaleur douce, la température s'élève progressivement au cours du soin (entre 34° et 37°).

Reminéralisant *



Additionné de cristaux de sels marins, ce soin reminéralisant associé à la chromathérapie vous procure une relaxation musculaire profonde.

Précieux au miel et au karité

Grâce à l'adjonction d'une cire au miel et au karité, ce soin vous fait découvrir la délicieuse sensation d'une peau pleinement hydratée et délicatement parfumée.

Détox

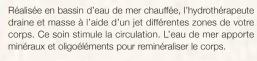
Aux huiles essentielles de citron et romarin.

Pour une peau douce. Au parfum envoutant de fleur d'hibiscus.

Douche à jet (10')

L'hydrothérapeute dirige un puissant jet d'eau de mer suivant un tracé bien défini. La pression réglable du jet améliore votre tonus musculaire et affine votre silhouette.

Douche sous-marine (12')



Douche oscillante (15')

Balayage sur tout le corps par une fine pluie d'eau de mer chaude diffusée par une rampe mobile oscillatoire. Ce soin vous procure un relâchement des tensions musculaires et une sensation de détente.



En termes de reminéralisation, en 15 minutes un bain hydromassant équivaut à 2 heures de baignade dans la mer.

Soins paramédicaux

Cryothérapie corps entier

Elle consiste à exposer le corps à une température comprise entre -130 et -160°C, pendant 1 à 3 minutes maximum. Cette immersion au froid améliore de nombreux troubles (circulatoires, sommeil, anxiété...) et s'avère bénéfique pour la préparation physique mais également pour la récupération musculaire.

Massage kiné (25')

Réalisé par un kinésithérapeute, il est relaxant, décontractant et principalement à visée thérapeutique.

Drainage lymphatique (25')

Effectué par un kinésithérapeute, cette technique de massage par pression et «pompage» sur un rythme doux et lent stimule le flux lymphatique et favorise l'élimination des toxines. Ce soin vous permet de lutter activement contre les problèmes de iambes lourdes et de rétention d'eau

Palper-rouler (25')

Cette technique manuelle est efficace pour déloger la cellulite et affiner la silhouette.

Ostéopathie (25')

Cette méthode de correction ostéo-articulaire, viscérale et crânienne, vise à rétablir le bon fonctionnement de l'organisme par des manœuvres spécifiques.

Bilan nutritionnel (45')

Pour vous aider à perdre du poids, mais aussi pour votre santé et votre bien-être, notre diététicienne vous établit un programme sur-mesure, adapté à votre rythme de vie, votre âge et vos



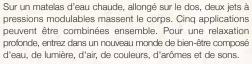






Soins secs

Hydrojet (17')



Pour optimiser les bienfaits de ce soin, trois protocoles de modelage ont été mis au point pour vous par nos experts de la thalassothérapie : Détente, Tonique & Spécial dos.

Pressothérapie (20')

Drainage lymphatique mécanique des membres inférieurs : deux grandes bottes à pression progressive pneumatique vous permettent d'améliorer le retour veineux. Affine et allège les iambes et atténue l'aspect peau d'orange.

lyashi dôme (30')

Cette technologie déclenche une sudation qui sert à évacuer les déchets de l'organisme et donc à rééquilibrer naturellement notre corps pour retrouver harmonie et mieux-être global.

Soins collectifs

Renforcement musculaire marin (25')

En eau de mer chaude, il peut être doux ou tonique, basé sur des exercices d'assouplissement, de renforcement des chaînes musculaires ou de l'augmentation des amplitudes articulaires.

Aquabiking (25')

Activité extrêmement complète et efficace, ludique et dynamisante, pratiquée sur un vélo immergé dans l'eau. Permet une dépense calorique importante, entre 300 et 500 par séance.

Jet sous-marin (25')

Mouvements réalisés sous la conduite d'une hydrothérapeute devant un jet à orientation modulable, en piscine d'eau de mer chauffée. Ce soin stimule la circulation, détend en profondeur les masses musculaires et assouplit les articulations.

Atelier conseils du dos (30')

Dispensée par un kinésithérapeute, cette séance vous permet d'acquérir les bons gestes et les bonnes postures à adopter au quotidien.









Espace marin

3 bassins d'eau de mer

- Piscine extérieure de 280m² d'eau de mer chauffée selon conditions climatiques.
- Parcours marin d'eau de mer de 240m² chauffée à 32°.
- Bassin de soins d'eau de mer de 60 m² chauffée à 32°.

Sauna et hammams

Découvrez un espace privilégié dédié aux bains de chaleur, composé d'un sauna, d'un hammam tiède et d'un hammam chaud.

Profitez de notre carte de gommages dans notre hammam privatif.

L'espace cardio-fitness

Des équipements dernière génération sont à votre disposition : tapis de marche/course, vélos, elliptiques... Une nouvelle salle pour les cours de gymnastique. Plannings de cours d'aquagym, aquabike et gymnastique en salle disponibles à l'accueil.

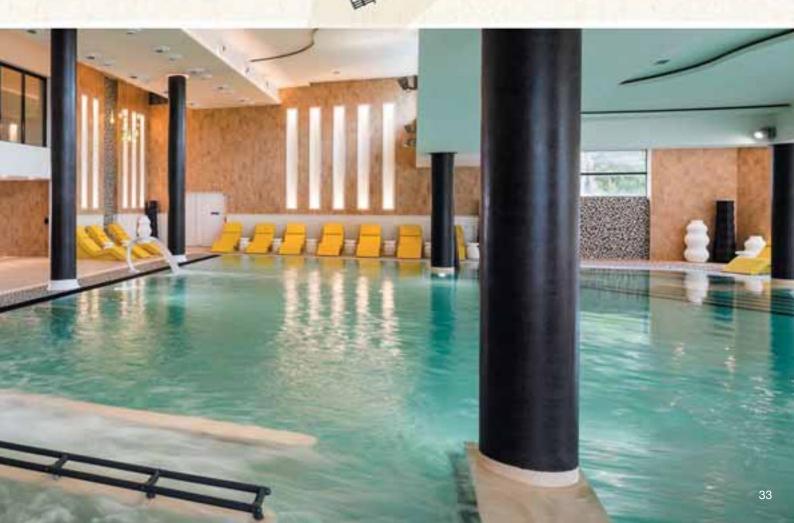
Salle de repos / Solarium Tisanerie

Pour parfaire votre séjour, profitez de la salle de repos ou du solarium pour vous détendre entre chaque soin. Il est conseillé de boire durant vos soins, des fontaines à eau sont à votre disposition. A la tisanerie, vous pouvez consommer gracieusement des tisanes bio by Thalgo aux algues.



et détente







Toutes nos cabines sont dotées d'équipements de dernière technologie

- Des lits flottants pour vos enveloppements d'algues qui permettent d'avoir la sensation de flotter tout en détendant le corps.
- Des baignoires dernière génération, avec chromothérapie.
- Des hydrojets enrichis d'un dôme combinant cinq applications différentes telles la lumière, l'air, la couleur, l'arôme et le son.
- Une cabine individuelle de cryothérapie corps entier.



Une ambiance d'où émanent l'authenticité et la gérénité

Spa masin & beauté



Gommages, modelages, rituels Spa, soins du visage, soins du corps, anti-âge, amincissement...

Deux grandes marques cosmétiques s'associent à Thalazur pour vous offrir le meilleur des soins et produits SPA & Beauté.

Demandez conseil pour un programme spa & beauté personnalisé et sur-mesure.

Des mains expertes accomplissent chaque rituel avec précision pour vous procurer un profond bien-être. Chaque soin est unique et original et vous invite à explorer de nouvelles sensations.

THALGO



Retrouvez dans notre espace boutique, la gamme de produits Thalazur utilisée en cabine lors des soins de thalassothérapie et les produits René Furterer constitués d'huiles essentielles rares et précieuses, pour la beauté et santé de vos cheveux.

Dans notre « Suite Spa », équipée d'un jacuzzi privatif, partagez des moments de détente privilégiés à deux.

Pendant votre séjour, découvrez nos différentes offres à partager à deux et vivez une expérience unique au travers d'un voyage sensoriel exceptionnel.



Hôtel les bains

Un confort à la mesure de vos envies...

A 100 mètres de la plus belle plage d'Arcachon, avec un accès direct à l'institut de thalassothérapie & spa, l'hôtel les bains d'Arguin**** vous propose :

- 109 chambres à grand lit ou 2 lits
- 13 suites de 35 à 51m² avec balcon ou terrasse
- 2 suites avec jacuzzi privatif en terrasse.

Bar «le Sterne»

Lieu idéal de détente, dégustez à tout moment de la journée boissons chaudes, cocktails ou verres de vin de grands crus de Bordeaux* au bar ou sur notre terrasse lounge au milieu des jardins.

* A consommer avec modération, l'abus d'alcool est dangereux pour la santé.



HÔTEL & SPA

* * * *





Lieu idéal de détente

d Arguin****

Les plus de l'hôtel

- Accueil 24h/24h
- Parking privé gratuit
- Possibilité de chambres ou suites famille
- Piscine extérieure de 280m² d'eau de mer chauffée selon conditions climatiques
- Solarium avec vue sur la pinède et les jardins
- Terrasse lounge
- Possibilité de location de vélos
- Connexion WiFi gratuite









▲ Chambre Premium avec balcon

Chambre de 25 m² dotée d'une large baie vitrée avec un balcon. Chambre avec 2 lits jumeaux (110x200) ou un lit double (180x200). Salle de bain avec baignoire ou douche.

◆ Chambre Executive avec balcon

Chambre de 25 m² dotée d'une large baie vitrée avec un balcon, exposée côté piscine et jardins. Chambre avec 2 lits jumeaux (110x200) ou un lit double (180x200). Salle de bain avec baignoire ou douche. A disposition : bonnet de bain, chaussons, machine Nespresso.





▲ Junior Suite

Suite Junior de 36 m², lumineuse avec balcon ou terrasse, composée d'une chambre avec lit double et coin salon avec sofa. 1 salle de bain avec baignoire ou douche. 2 TV à écran plat. A disposition : bonnet de bain, chaussons, machine Nespresso.

Suite d'Exception avec Jacuzzi Privatif ▶

Suite d'Exception de 54 m² et sa terrasse de 80m² sans vis à vis avec jacuzzi privatif. Cette suite est composée d'une chambre double et salon avec sofa, 2 TV écran plat. Salle de bain avec baignoire et douche. A disposition: bonnet de bain, chaussons, machine Nespresso



Le plaisir de la table...





Restauration

Petit déjeuner

Retrouvez le plaisir
d'un véritable petit déjeuner
savoureux et complet grâce
aux produits régionaux
de saison.
Il peut vous être servi
dans votre chambre
(petit déjeuner continental)
ou au restaurant sous forme
de buffet.

Restaurant «Côté d'Arguin»

Notre Chef vous invite à déguster une cuisine saine et de saison, à la fois simple et subtile.

Son leitmotiv? Une sélection rigoureuse des produits afin de vous offrir une qualité exceptionnelle, tout en gardant toujours à l'esprit l'équilibre des saveurs et le plaisir du goût.

Chaque jour, il vous concocte un menu selon les arrivages du marché et de la criée.

La demi-pension comprend un repas, midi ou soir, à votre convenance et selon vos envies du moment.

Savourez votre déjeuner dans un environnement empreint de quiétude grâce à une belle terrasse au cœur de la pinède. Vous pourrez en profiter été comme hiver grâce à sa pergola bio climatique: le plaisir d'être à l'extérieur tout en restant au chaud.



l'équilibre des saveurs et le plaisir du goût



«Classique ou moderne, il n'y a qu'une seule cuisine... La Bonne»

Paul Bocuse

Restaurant éphémère «La Terrasse»

De juin à septembre, ce restaurant éphémère vous séduira par son esprit authentique & convivial : Buddhas bowls, huîtres, ardoises de jambon de pays, glaces pour petits & grands...

De nombreux plaisirs salés & sucrés à déguster librement sur une belle terrasse lounge surplombant piscine, jardins et terrain de pétanque.









Amateurs d'Histoire et de patrimoine ou fins gourmets, sur le **Bassin d'Arcachon**, les goûts de chacun sont comblés.

Les visites NATURE

- la dune du Pilat
- le Banc d'Arguin
- l'Ile aux oiseaux et ses cabanes tchanquées
- le Domaine de Certes
- le parc ornithologique du Teich
- le Cap Ferret...

Les visites PATRIMOINE

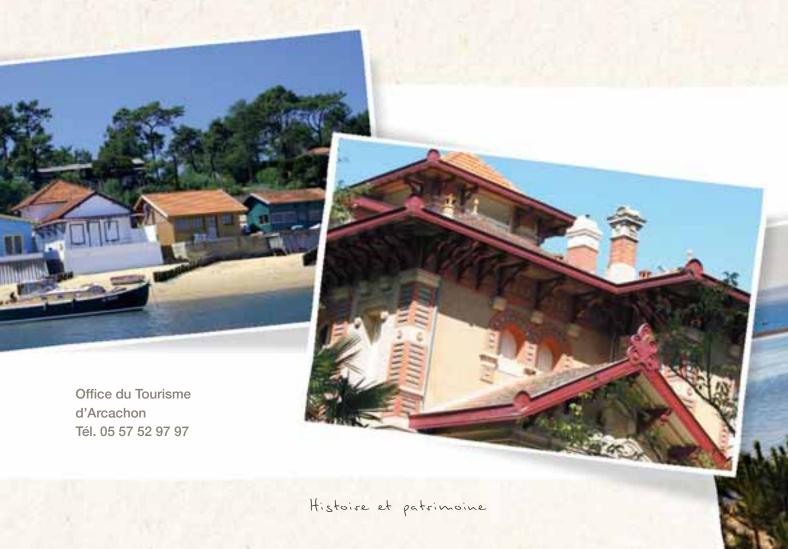
- · Arcachon et la Ville d'Hiver
- le Parc Mauresque
- les ports
- Bordeaux classée au Patrimoine Mondial de l'Unesco...

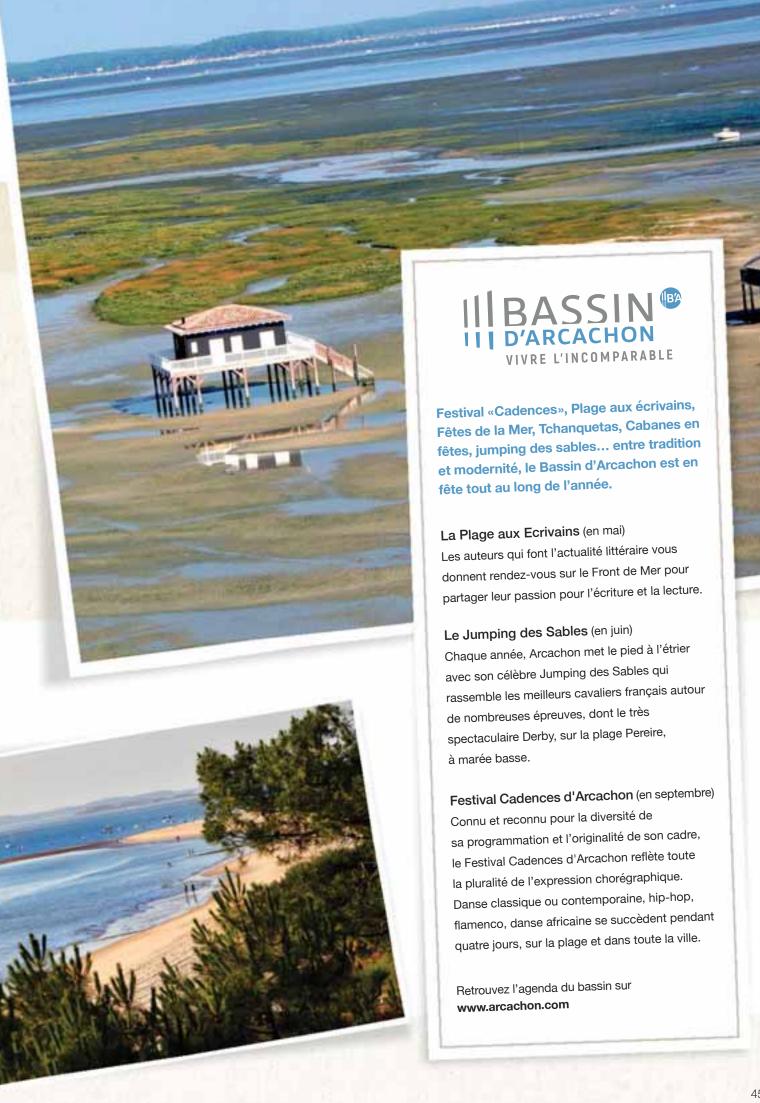
Les visites GASTRONOMIE

- les villages ostréicoles
- les châteaux et les vignobles du bordelais
- le caviar d'Aquitaine...

Les activités SPORTIVES

- 3 golfs 18 trous
- tennis (22 courts dont 10 en terre battue)
 à 100m de la thalassothérapie
- pistes cyclables : des vélos en location à l'hôtel vous permettront de découvrir la ville et la forêt le long des 220km de pistes
- activités aquatiques : surf, voile, jet ski, promenades en bateau, descente de la Leyre en canoë...





Conseils & réservation

7j/7 au +33 (0)1 48 88 89 90

Nos experts se tiennent à votre disposition :

- en semaine de 9h à 19h30
- le week-end de 9h30 à 17h30

inforeservation@thalazur.fr

Profitez toute l'année d'offres spéciales*



Jusqu'à -20% sur votre séjour pour toute réservation effectuée au moins 60 jours avant votre date de séjour. Offre no flex**.



Jusqu'à -10% sur votre séjour pour toute réservation effectuée au minimum 7 jours et maximum 60 jours avant la date d'arrivée. Offre no flex**.



Semaines «SOLO»: jusqu'à 360 € offerts. Thalazur vous offre le supplément chambre individuelle pour toute réservation d'une cure 6 jours/6 nuits en demi-pension ou

pension complète.

Offre valable du 13/01 au 02/02; du 03 au 23/03; du 16/06 au 06/07; du 10 au 30/11 et du 15 au 21/12/2019.

*Offres non cumulables entre elles ni avec toute autre offre en cours. Sous réserve de disponibilité Voir conditions générales de ventes sur http://thalazur.fr/offres-speciales.

** Paiement total à la réservation, non échangeable, non remboursable et non modifiable.





Les soins à la carte

Découvrez toute notre expertise dans notre brochure Soins à la carte sur

www.thalazur.fr/thalasso-arcachon/brochures

Modelages, soins visage, soins minceur, épilations, cryothérapie... nous vous proposons une multitude de soins à la carte pour parfaire votre séjour ou celui de votre accompagnant non curiste.

A réserver avant votre arrivée au +33 (0)5 57 72 06 66 ou par mail arcachon@thalazur.fr pour avoir un maximum de disponibilités.

Ce qu'il faut prévoir...

- Un maillot de bain en synthétique adapté aux conditions marines (eau de mer, chlore...). Le port du short de bain est non-toléré.
- Des sandales ou tongs antidérapantes et un bonnet de bain (offerts pour toutes les cures).
- Une tenue de sport pour accéder à la salle de fitness.
- · Pour les cures Vitalité Marine, Thalazur et Santé Marine, ainsi que pour tout séjour à partir de 3 jours, un certificat médical de non contre-indication datant de moins de trois mois ou possibilité de consultation médicale sur place (30€, non remboursée).

Ce qui est inclus dans votre séjour...

- · Accès libre et illimité pour le curiste à l'espace marin et détente (sauna, hammam, parcours marin, solarium, cours d'aquagym, salle de cardio-fitness et cours de gymnastique en salle).
- Les peignoirs et serviettes sont fournis pour tous les séjours avec soins.
- Tisanes Bio by Thalgo en libre-service durant vos soins.
- · La consultation médicale pour les cures (excepté cure Vitalité Marine, Thalazur et Santé Marine).

Ce qu'il faut savoir...

côté hôtel et restaurant...

- Votre chambre est disponible à partir de 16h le jour de votre arrivée et elle doit être restituée pour 12h le jour de votre départ.
- Le jour de l'arrivée, comme le jour du départ, vous bénéficiez de l'accès à l'espace marin. Des vestiaires et casiers sont à votre disposition à l'institut de thalassothérapie.
- · Parking fermé gratuit.
- La navette gare d'Arcachon-hôtel est offerte pour les cures de 6 jours, sur réservation.
- La demi-pension comprend un petit déjeuner et un repas, midi ou soir, à votre convenance.
- L'accompagnant non curiste partage la chambre du curiste. Selon le tarif en vigueur, l'accompagnant adulte peut accéder à l'espace marin et détente.
- · Lit bébé, baignoire, chauffe-biberons, matelas à langer sont à votre disposition à l'hôtel (sur demande préalable lors de la réservation). Chaises hautes au restaurant.
- Hébergement et petit déjeuner offerts pour les enfants jusqu'à 12 ans dormant dans la chambre des parents. Repas enfant à régler sur place.

côté thalassothérapie et spa...

- Vos soins sont planifiés par demi-journée en alternance le matin et l'après-midi, à partir du lendemain de votre arrivée.
- Pour toutes questions concernant votre séjour ou planning de soins, nous vous invitons à nous contacter avant votre arrivée.
- Possibilité de soins kiné ou esthétiques pour les futures mamans, nous consulter.
- Accès piscine autorisé pour les enfants deplus de 12 ans, voir horaires d'accès spécifiques page 51. Sauna et hammam non autorisés aux enfants.
- Nos locaux sont conçus pour permettre l'accès aux personnes handicapées. Pour faciliter l'organisation des soins de thalassothérapie, il est conseillé de prendre contact avec notre médecin. L'accompagnement par une personne valide est exigé lorsque la personne handicapée n'est pas autonome.
- Un oubli ? Vous trouverez dans notre espace boutique des maillots de bain, produits cosmétiques, sandales...

Tarifs Arcachon 2019

Cures de thalassothérapie 6 jours

Tarifs en euros par personne / séjour

Suppléments cures 6 jours

6 jours de soins	oins Basse saison		Moyenne saison		Saison	
+ 6 nuits + 1/2 pension hébergement en chambre double PREMIUM	Public	Meilleur tarif EARLY BOOKING	Public	Meilleur tarif EARLY BOOKING	Public	Meilleur tarif EARLY BOOKING
Vitalité marine (24 soins dont 6 collectifs)	1 458	1 166	1 578	1 262	1 800	1 620
Thalazur (24 soins dont 6 modelages) Santé marine	1 650	1 320	1 770	1 416	1 992	1 792
Équilibre & harmonie NOUVEAUTÉ 2019 Expert du dos Modelages du monde	1 968	1 574	2 088	1 670	2 310	2 079
Anti-âge Liberté suprême	2 076	1 660	2 196	1 756	2 418	2 176
Silhouette & nutrition (en pension complète diététique)	2 220	1 776	2 340	1 872	2 562	2 305
Accompagnant non curiste 6 nuits + 1/2 pension hébergement en chambre double PREMIUM	828	662	948	758	1 170	1 053

Catégorie	saison		saison		Saison	
de chambre Par chambre pour 6 nuits	Public	Meilleur tarif EARLY BOOKING	Public	Meilleur tarif EARLY BOOKING	Public	Meilleur tarif EARLY BOOKING
Executive	120	96	180	144	240	216
Junior suite	600	480	600	00 480 Sur demand		lemande

Chambre individuelle Par chambre pour 6 nuits Basse saison Moyenne saison Saison Public Meilleur tarif EARLY BOOKING Public EARLY BOOKING 270 216 360 288 570 513

Pension complète traditionnelle ou diététique	Public	Meilleur tarif EARLY BOOKING		
Par personne pour 6 repas	252	201		

Basse saison : du 01/01 au 13/04 ; du 27/10 au 01/12 et du 15/12 au 21/12/2019 **Moyenne saison :** du 14/04 au 13/07 ; du 25/08 au 26/10 et du 22/12/2019 au 04/01/2020

Saison: du 14/07 au 24/08/2019

Escales 3 jours

Tarifs en euros par personne / séjour

3 jours de soins	Pu	blic	Meilleur tarif
+ 3 nuits + petits déjeuners hébergement en chambre double PREMIUM	À partir de	Jusqu'à	EARLY BOOKING
Anti-âge Détente zen Silhouette	732	1 023	585
Liberté suprême NOUVEAUTÉ 2019	822	1 113	657
Accompagnant non curiste 3 nuits + petits déjeuners hébergement en chambre double PREMIUM	252	543	201

Suppléments escales 3 jours

Catégorie de chambre Par chambre pour 3 nuits	Public			Meilleur tarif EARLY BOOKING
Executive	90			72
Junior suite		Sur de	ema	nde
200				
Chambre	Public			Meilleur tarif EARLY
individuelle	À partir de	Jusqu	'à	BOOKING
Par chambre pour 3 nuits	165	360		132
Demi-pension	Public			Meilleur tarif EARLY BOOKING
Par personne pour 3 repas	126			100
Pension complète Public		c		Meilleur tarif EARLY BOOKING
Par personne pour 6 repas	252		201	

Devis et réservation auprès de nos experts:

+33 (0)1 48 88 89 90 / inforeservation@thalazur.fr ou sur www.thalazur.fr

Courts séjours de 1 à 5 jours

Tarifs en euros par personne / jour

Séjour tradition	Pui	blic	Meilleur tarif EARLY BOOKING
1 jour de soins + 1 nuit + 1/2 pension hébergement chambre double PREMIUM	À partir de	Jusqu'à	
Vitalité marine (4 soins dont 1 collectif)	242	339	193
Thalazur (4 soins dont 1 modelage) Journées à thème (3 soins) Silhouette, Future maman, Zen ou Beauté	276	373	220
Accompagnant non curiste 1 nuit + 1/2 pension hébergement chambre double PREMIUM	126	223	100

Séjour découverte	Pu	blic	Meilleur tarif	
1 jour de soins + 1 nuit +petit déjeuner hébergement chambre double PREMIUM	À partir de	Jusqu'à	EARLY BOOKING	
Découverte Thalazur (3 soins dont 1 modelage)	205	302	164	
Accompagnant non curiste 1 nuit + petit déjeuner hébergement chambre double PREMIUM	84	181	67	

Suppléments courts séjours

Catégorie de chambre Par chambre par nuit	Public	Meilleur tarif EARLY BOOKING		
Executive	30	24		
Junior suite	Sur demande			

Chambre	Fublic		Meilleur tarif EARLY
individuelle			BOOKING
Par chambre par nuit	55	120	44

Restauration	Public	Meilleur tarif EARLY BOOKING
Par personne pour 1 repas	42	33

Cures & Escales sans hébergement

Tarifs en euros par personne (toute l'année)

Cures 6 jours de soins sans hébergement	Public	Meilleur tarif EARLY BOOKING
Vitalité marine (24 soins dont 6 collectifs)	696	556
Thalazur (24 soins dont 6 modelages) Santé marine	888	710
Équilibre & harmonie NOUVEAUTÉ 2019 Expert du dos Modelages du monde Silhouette	1 182	945
Anti-âge Liberté suprême	1 290	1032

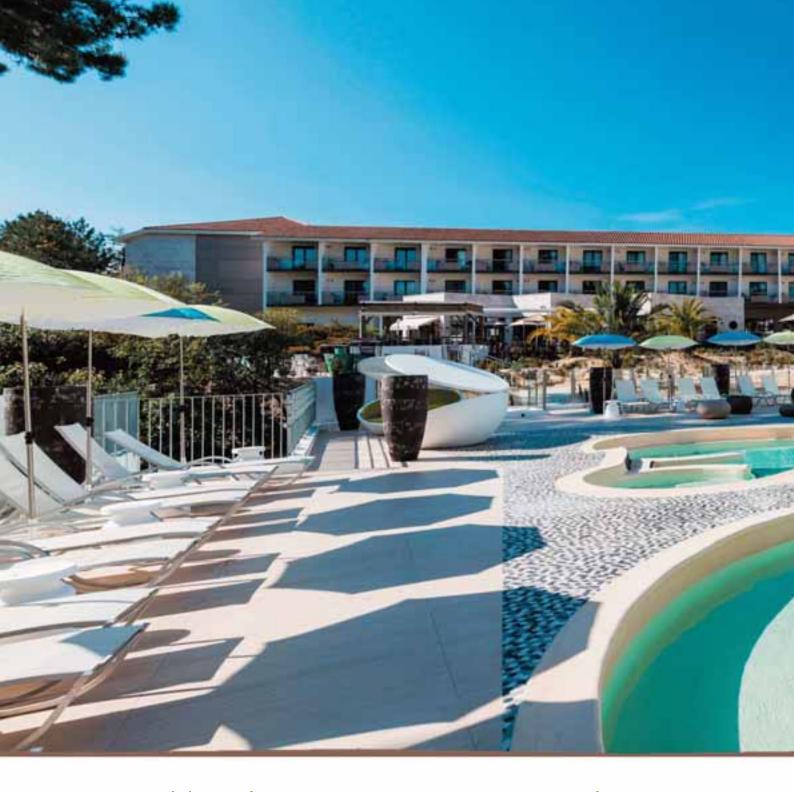
Escales 3 jours de soins sans hébergement	Public	Meilleur tarif EARLY BOOKING
Anti-âge Détente zen Silhouette	498	398
Liberté suprême NOUVEAUTÉ 2019	588	470

Retrouvez en page 46 nos offres SPÉCIALES jusqu'à -20%









CONDITIONS GÉNÉRALES HÔTEL LES BAINS D'ARGUIN**** THALAZUR THALASSOTHÉRAPIE & SPA

Prix fermes en € TTC, sujets à modification sans avis préalable.

Taxes et services compris hors taxe de séjour. Taxe de séjour à régler sur place : environ 1,35€/jour/personne (sous réserve de modification par la mairie).

Toute prestation non consommée dans le cadre d'un forfait, ne peut être assujettie à un remboursement.

Chèques vacances acceptés.

Modalités de paiement

S'agissant des forfaits hébergement, restauration et thalassothérapie, et sauf offre particulière prévoyant le paiement de la totalité du montant de la prestation au moment de la réservation (notamment, les offres spéciales, les offres «no flex», «avant-première» et «bon plan»), le client doit payer au minimum un acompte de 30% ou 50% du montant total de la prestation au moment de la réservation; le solde étant réglé sur place à l'hôtel, avant le départ du client à la fin du séjour.

Assurance annulation

Thalazur* informe ses clients de l'existence d'un contrat d'assurance couvrant les conséquences de l'annulation : possibilité, sur demande et selon conditions, de contracter l'assurance annulation au moment de la réservation. L'assurance portera sur les modifications ou annulation du fait du client. Les conditions générales de vente de l'assurance annulation proposée sont disponibles sur demande auprès des conseillers Thalazur*.

Modification du fait du client

- Si, et sous réserve d'acceptation par l'institut Thalazur*, des demandes de modification portent sur la prolongation de séjour, l'augmentation du nombre de personnes ou l'achat d'une prestation supplémentaire, seul le prix de ces modifications sera facturé en supplément.
- Dans le cas où Thalazur* ne pourrait accéder aux demandes de modification, Thalazur* ne saurait en être tenu pour responsable et si le client souhaite, suite à cela, annuler sa réservation, les conditions d'annulation de l'article 13 s'appliquent alors.
- Toute modification portant sur les dates de prestation, sous réserve d'acceptation par l'institut Thalazur* concerné, entraînera la facturation de frais de dossier de 60€ par séjour réservé pour les forfaits hébergement, restauration et thalassothérapie et de 31€ pour les cures externes, les forfaits hébergement et restauration et l'hébergement seul. Le cas échéant, le client devra s'acquitter de la différence de prix entre le séjour initial et le nouveau séjour. Pour toute modification portant sur la diminution du nombre de personnes, le changement de saisonnalité sur une saison inférieure ou la suppression d'une des prestations réservées, le montant de la commande initiale reste dû.
- Toute cession d'un séjour à un tiers n'est possible qu'en vertu des dispositions de l'article L211-11 du Code de tourisme.



Annulation du fait du client

Il est rappelé au client, conformément à l'article L.221-28 12° du Code de la consommation, qu'il ne dispose pas du droit de rétractation prévu à l'article L.221-18 du Code de la consommation (hors prestations en externe)

Toute annulation fera l'objet d'un écrit (courrier électronique ou courrier postal) et donnera lieu :

- À 22 jours et plus avant la date de début de la prestation :
- À la conservation de l'acompte, (sauf conditions d'offres «no flex», «avant-première» ou «bon plan» exigeant le paiement total et définitif dès la réservation).
- À 21 jours et moins avant la date de début de la prestation :
- À l'envoi d'une facture, par l'institut Thalazur* concerné, du solde à régler dans le cas où un acompte a été versé par le client au moment de la réservation.
- À la conservation du montant total du forfait hébergement, restauration et thalassothérapie ou de la cure externe dans le cas où la totalité du prix a été versé par le client au moment de la réservation.

Toute demande d'annulation devra parvenir à Thalazur* impérativement par écrit (courrier électronique ou postal) aux coordonnées suivantes :

- Par courrier électronique à : serviceclient@thalazur.fr
- Par courrier postal à : Thalazur 93, rue Jouffroy d'Abbans 75017 Paris

Nos conditions générales de vente sont disponibles sur demande auprès des conseillers Thalazur* et sur **www.thalazur.fr/info/cgv**

HORAIRES D'OUVERTURE**

L'institut de thalassothérapie est ouvert toute la semaine.

Les soins sont planifiés :

Du lundi au samedi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30.

Le dimanche de 9h à 12h30 et pendant les vacances scolaires de 14h à 17h30

Espace détente

Du lundi au samedi de 9h à 19h30

Le dimanche de 9h à 12h30 et de 14h à 18h

Pour les enfants, l'accès piscine se fait à partir de 12 ans de 12h à 14h et de 16h30 à 19h30**, accompagnés des parents sauf le dimanche aprèsmidi* sans limite d'âge.

Espace beauté

Du lundi au samedi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h30

Le dimanche de 9h à 12h30 et pendant les vacances scolaires de 14h à 17h30

^{*} Thalazur est une marque utilisée par les instituts de Thalassothérapie et hôtels intégrés affiliés. Chaque site est indépendant et assure seul la totalité des prestations réservées.

^{**} Horaires susceptibles d'être modifiés.









CONSEILS & RÉSERVATION

7j/7 au +33(0)148888990

Nos experts se tiennent à votre disposition :

- en semaine de 9h à 19h30
- le week-end de 9h30 à 17h30

inforeservation@thalazur.fr



Bayonne, sortie Arcachon. Sur la voie rapide prendre direction « Le Moulleau Les Abatilles », puis hôtel les bains d'Arguin, Thalasso.

Par avion : Aéroport Bordeaux Mérignac. 1h15 de Paris,

Possibilité de navette sur réservation avec supplément.

puis 40 minutes en voiture.