



# Côte Thalasso

*L'île de Ré*



# Sommaire

<b>CÔTÉ THALASSO - ÎLE DE RÉ .....</b>	<b>04</b>
Au cœur de l'île de Ré.....	05
L'hôtel .....	06
Le restaurant .....	10
L'Espace Forme Marin.....	12
<b>NOS FORMULES DE SOINS .....</b>	<b>15</b>
Les soins à la carte.....	16
Les formules liberté .....	20
Les escales.....	22
Les cures thalasso.....	24
<b>NOS IDÉES CADEAUX &amp; BONS PLANS .....</b>	<b>34</b>
<b>PROFESSIONNELS &amp; GROUPES .....</b>	<b>35</b>
<b>LES INFOS PRATIQUES .....</b>	<b>36</b>
<b>CÔTÉ THALASSO - BANYULS-SUR-MER .....</b>	<b>38</b>

# Bienvenue chez Côté Thalasso



## Entre TRADITION

### L'ESPRIT DE FAMILLE

Sans être un groupe, « Côté Thalasso » fait le grand écart entre Méditerranée et Atlantique et **revendique un air de famille**. La fratrie PEREZ SISCAR garde le cap en offrant à ses clients détente et vitalité tout en conservant authenticité et convivialité dans ses deux établissements.

### L'EXPERTISE MÉDICALE

Depuis 20 ans, le Docteur Marie PEREZ SISCAR œuvre dans le domaine de la thalassothérapie, tout en cherchant à **faire évoluer les protocoles de soins pour rendre encore plus efficaces les formidables bienfaits de l'eau de mer sur notre organisme**.

### LA QUALITÉ

Composées de professionnels confirmés, nos équipes effectuent tous nos massages et hydro-modelages manuellement avec de l'huile d'amande douce. La qualité des soins dépend aussi de la précision et de la rigueur des protocoles mis en œuvre. **La formation de nos équipes est l'une des clés de cette exigence attendue par nos clients**. Les produits actifs utilisés et leurs atouts thérapeutiques qui en découlent sont soigneusement sélectionnés, ainsi que nos laboratoires partenaires afin de produire des soins hautement efficaces.

## et INNOVATION

### L'HUILE DE MAGNÉSIUM MARIN, UNE INNOVATION SIGNÉE CÔTÉ THALASSO

L'huile de magnésium marin pénètre efficacement la peau et rejoint les zones carencées et douloureuses de notre corps. **Cette idée d'isoler le Chlorure de Magnésium issu de l'eau de mer a été développée par le Docteur Marie PEREZ SISCAR en collaboration avec les laboratoires Thalion**. C'est une innovation inhérente à la philosophie de nos deux établissements. Trouver des solutions pour utiliser

efficacement l'eau de mer et ses éléments pour prévenir et obtenir des effets positifs sur de nombreux troubles de l'organisme : stress et nervosité, troubles du sommeil, douleurs articulaires ou musculaires, détox ou prévention anti-âge. Associée à notre savoir-faire en matière de soins, **cette huile de magnésium 100% naturelle n'a pas fini de nous surprendre par ses effets bénéfiques**.

MARIE PEREZ SISCAR

*Médecin, Directrice de Côté Thalasso  
Banyuls-sur-Mer et Présidente de France Thalasso,  
Syndicat National Professionnel de la Thalassothérapie*

&

JEAN PEREZ SISCAR

*Directeur de Côté Thalasso Île de Ré*

ont le plaisir de vous accueillir toute l'année au sein de leurs deux établissements.



L'île de Ré, à découvrir le temps d'un séjour, vous charmera par ses sites naturels préservés et ses plages accueillantes. Vous visiterez son patrimoine architectural et les monuments des 10 villages rétais : le Phare des Baleines, la Citadelle de Saint-Martin et ses fortifications Vauban, l'Abbaye des Chateliers etc.



# *Au cœur de* L'ÎLE DE RÉ

---

**À mi-chemin entre Nantes et Bordeaux, l'île de Ré est la destination idéale pour les amoureux du calme et de la nature, loin du stress et de la pollution.**

Grimper en haut du Phare des Baleines, visiter la citadelle de Saint-Martin, prendre un verre sur le port d'Ars-en-Ré ou déguster les produits du terroir issus de la terre comme de l'océan. Toutes ces richesses sont à quelques minutes de vélo de l'établissement (location à la réception).

**L'île charme ses visiteurs par son ambiance chaleureuse, sa douceur de vivre, son environnement naturel préservé et ses plages sauvages.**

Au cœur de l'île, Côté Thalasso se niche à Ars-en-Ré, un village typique de l'architecture rétaise. Ses venelles ensoleillées et fleuries de roses trémières vous invitent à un moment unique de bien-être et d'apaisement.

*Bon séjour parmi nous !*



Implantée au calme du lieu-dit de La Pointe de Grignon, notre Thalasso se trouve à 300 mètres des plages et s'y garer n'est pas un problème. Le centre ville d'Ars-en-Ré, son église typique, son marché et ses terrasses de café ne sont qu'à 15 minutes à pied.





## Notre HÔTEL

---

Pour votre confort, l'hôtel est intégré à notre complexe thalasso pour permettre un accès direct à l'espace de soins.

**Il est composé de 106 chambres de 22 à 36 m<sup>2</sup>, pouvant accueillir de 1 à 4 personnes.**





## VOTRE HÉBERGEMENT AU CŒUR DE LA THALASSO

Toutes nos chambres sont équipées de lits King Size (180x200), d'un téléviseur 40 pouces, d'un plateau de courtoisie avec thé et café. Sans sortir des locaux, en peignoir, vous pouvez rejoindre la thalasso ou l'Espace Forme Marin ou encore vous rendre au petit-déjeuner.



*Profitez de la piscine extérieure à la belle saison !*





# Tarifs HÔTEL

Chambres avec  
accès illimité à  
l'Espace Forme  
Marin

<b>CHAMBRES toutes catégories</b>	De 105 € à 325 € / nuit	<b>Enfant -12 ans</b>
<b>PETIT-DÉJEUNER BUFFET</b>	18 €	Lit enfant : 15 € / nuit Lit bébé : OFFERT
<b>Animaux</b>	19 € / nuit	10 €

**DES TARIFS D'HÉBERGEMENT PRÉFÉRENTIELS  
SONT PROPOSÉS AVEC LES SOINS**





# Le RESTAURANT

---



Dans une ambiance chaleureuse et conviviale, l'équipe vous fera découvrir une **cuisine raffinée et faite maison, à base de produits frais du terroir.**

Aux beaux jours, la terrasse orientée plein sud offre un espace calme et agréable.

Au menu ou à la carte, vous bénéficierez d'une cuisine de saison, équilibrée et gourmande, mettant à l'honneur toute l'année les produits de la mer.



## LA VAGUE D'ARGENT





## UN ESPACE DE RELAXATION

À côté de la piscine intérieure, ce solarium vous permettra de vous relaxer entre deux soins ou de patienter avant ou après un exercice physique. Thés et tisanes sont à votre disposition à volonté dans tous les espaces de détente.





## *L'espace* FORME MARIN

Faites le plein d'énergie grâce aux bienfaits des éléments marins sur votre organisme. Toutes nos prestations – cures, escales, soins à la carte ou cocktails de soins – donnent accès à l'**Espace Forme Marin**.

Il se compose de :

- **2 grands bassins**
  - 1 bassin intérieur d'eau de mer de 12x7 m, chauffé à 30°C avec jets pulsés, col de cygne et jacuzzi
  - 1 bassin extérieur de 17x10 m chauffé
- **2 saunas, 1 hammam, 1 salle de cardiofitness, 1 solarium, 1 bassin de marche en eau de mer froide et 1 salle d'aérosols marins.**



# L'espace SOINS

## DÉTENTE ET LÂCHER-PRISE

Bassin de marche en eau froide pour soulager les jambes lourdes, baignoires hydro-massantes équipées de lumino-thérapie pour une détente optimale.

**Toutes nos installations sont étudiées pour alterner repos et plaisir.**



*Baignoire  
hydro-massante*



*Bassin de marche en eau de mer froide*



*Nos*  
**FORMULES  
DE SOINS**

**SOINS À LA CARTE, FORMULES LIBERTÉ,  
ESCALES OU CURES,  
CHOISISSEZ VOTRE THALASSO !**

LES SOINS  
*à la carte*

DE 12 À 85  
MINUTES

Profitez de notre expertise



L'huile de  
magnésium  
marin

PEUT ÊTRE AJOUTÉE SUR DEMANDE  
(supplément 3€)

SOINS *Thalasso*

**AÉROSOL MARIN INDIVIDUEL**

Une nébulisation de vapeur d'eau de mer pour régénérer les voies respiratoires.

12 MIN | 35 €

**DOUCHE À JET**

Un hydromodelage général du corps, tonifiant, décontractant et drainant.

12 MIN | 49 €

**BAIN HYDROMASSANT AUX CRISTAUX MARINS**

Une alternance d'aérobains et de jets sous-marins séquentiels à effet relaxant.

12 MIN | 45 €

**HYDROMASSAGE SOUS-MARIN**

Réalisé par une thalassothérapeute dans un but drainant et décontractant, associé à un bain hydromassant.

25 MIN | 55 €

**HYDROMASSAGE SOUS PLUIE MARINE**

Un hydromassage doux sous une pluie d'eau de mer chaude pour un moment de pure détente.

12 MIN | 49 €

25 MIN | 59 €

**ENVELOPPEMENT D'ALGUES REMINÉRALISANTES**

Application d'algues sur le corps et enveloppement dans une couverture chauffante pour favoriser la pénétration des actifs marins.

25 MIN | 49 €

**ENVELOPPEMENT D'ALGUES MINCEUR**

Application d'algues favorisant l'élimination des toxines et la fermeté des tissus.

25 MIN | 59 €

**ENVELOPPEMENT DE BOUE MARINE**

Application localisée de boue marine et enveloppement dans une couverture chauffante pour soulager les douleurs articulaires.

25 MIN | 49 €

**BOUE MARINE AU MAGNÉSIUM MARIN**

Pétrissage d'un mélange d'algues et de boue marine associé à l'huile de magnésium marin pour soulager les douleurs articulaires des mains.

25 MIN | 35 €



SOINS *Sublimes*

LES « 25 MINUTES »

<b>MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES</b>	25 MIN   <b>59 €</b>
Les pierres chargées en énergie, associées à l'action d'un massage doux de la face dorsale du corps, permettent une détente profonde, diminuent le stress et apaisent les tensions musculaires.	
<b>MASSAGE HARMONIE DU VENTRE</b>	25 MIN   <b>59 €</b>
Massage associant palper-rouler et pressions glissées à l'huile de magnésium marin pour dénouer les muscles abdominaux, aider à se débarrasser efficacement des toxines, améliorer la qualité de la respiration, faciliter la digestion et apporter une aide contre les douleurs du syndrome de l'intestin irritable.	
<b>MASSAGE PIJAT KEPALA</b>	25 MIN   <b>59 €</b>
Massage indonésien du cuir chevelu, visage, décolleté, nuque et trapèzes. Maux de tête, sinusite et fatigue oculaire pourront être soulagés.	
<b>ENVELOPPEMENT COTON KEPALA</b>	25 MIN   <b>75 €</b>
Un enveloppement poudré au coton aux actifs marins pour hydrater, assouplir et subtilement parfumer la peau, associé à un massage Pijat Kepala de 12 minutes.	
<b>MASSAGE SUÉDOIS DOS</b>	25 MIN   <b>59 €</b> EN DUO   <b>125 €</b>
Un massage personnalisé tonique complet du dos basé sur les principes physiologiques de la médecine occidentale.	
<b>MASSAGE CORPS</b>	12 MIN   <b>49 €</b> 25 MIN   <b>59 €</b>
Un massage complet de tout le corps, fait de gestes traditionnels, pour un relâchement musculaire et une détente profonde.	
<b>MASSAGE JAMBES LÉGÈRES</b>	25 MIN   <b>59 €</b>
Massage des membres inférieurs à visée circulatoire.	
<b>MASSAGE SOUS PLUIE MARINE</b>	12 MIN   <b>49 €</b> 25 MIN   <b>59 €</b>
Massage complet du corps sous une rampe diffusant une fine pluie d'eau de mer chaude. Un moment particulièrement apaisant et relaxant, véritable lâcher-prise régénérateur.	
<b>MASSAGE PIEDS &amp; MAINS</b>	25 MIN   <b>59 €</b>
Un moment de détente qui relance l'énergie grâce à la sollicitation des terminaisons nerveuses.	

LES « 55 MINUTES »

<b>MASSAGE ABHYANGA</b>	55 MIN   <b>99 €</b>
Issu de la médecine ayurvédique, ce massage glissé régénère et détend le corps et le visage, nourrit la peau et assouplit les articulations. Ce massage est particulièrement indiqué pour les personnes souffrant de troubles du sommeil.	
<b>MASSAGE CALIFORNIEN</b>	55 MIN   <b>99 €</b> EN DUO   <b>199 €</b>
Un massage complet du corps et du visage, fait de gestes lents, précis et enveloppants, pour une récupération physique et psychique.	
<b>MASSAGE SUÉDOIS</b>	55 MIN   <b>99 €</b>
Un massage tonique complet basé sur les principes physiologiques de la médecine occidentale.	
<b>MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES</b>	55 MIN   <b>99 €</b>
Les pierres chargées en énergie, associées à l'action d'un massage doux permettent une détente profonde du corps et du visage, diminuent le stress, relancent la circulation sanguine, apaisent les tensions musculaires.	

## SOINS *Spécifiques*

<p><b>MASSAGE MINCEUR EXPRESS AUX PERLES AMINCISSANTES</b></p> <p>L'action de perles amincissantes et gommantes combinée à 6 techniques manuelles permet d'obtenir des effets minceur visibles dès la première séance.</p>	25 MIN   <b>69 €</b>
<p><b>MASSAGE FUTURE MAMAN</b></p> <p>Un moment de symbiose parfaite avec le bébé qui soulage les tensions liées à la grossesse (douleurs lombaires et problèmes de circulation). Réalisé aux huiles naturelles sans huiles essentielles.</p>	40 MIN   <b>69 €</b>
<p><b>SOINS POUR BÉBÉ</b></p> <p>Un bain bouillonnant avec maman associé à un massage pour bébé.</p>	25 MIN   <b>69 €</b>
<p><b>FRIGITHÉRAPIE</b></p> <p>Application de bandes imbibées d'une solution à base d'eau de mer, camphre et menthol qui stimule la circulation sanguine et soulage l'effet jambes lourdes.</p>	25 MIN   <b>45 €</b>
<p><b>PRESSOTHÉRAPIE (BOTTES)</b></p> <p>Favorise la circulation veineuse et lymphatique des membres inférieurs.</p>	25 MIN   <b>45 €</b>
<p><b>SENSOLYSE</b></p> <p>Les ultrasons à basse fréquence pénètrent en profondeur. Leur action vibratoire dissocie les adipocytes et leur action thermique favorise la microcirculation.</p>	25 MIN   <b>45 €</b>
<p><b>SÉANCE D'OXYGÉNATION</b></p> <p>Pour augmenter l'oxygénation cellulaire dans un caisson de 1,3 bar.</p>	25 MIN   <b>45 €</b>
<p><b>DEPRESSO-MASSAGE VACUODERMIE OU SKIN TONIC</b></p> <p>Ce palper-rouler mécanique effectué par une thalassothérapeute soulage les douleurs musculaires, dynamise la circulation sanguine et lymphatique. Deux orientations possibles : dos et articulations ou minceur.</p>	25 MIN   <b>59 €</b>
<p><b>DERMOSTRUCTURE</b></p> <p>Un Sensolyse combiné au Skin Tonic Minceur ou vacuodermie.</p>	55 MIN   <b>89 €</b>
<p><b>PLÉNITUDE (LIT DE FLOTTAISON) AVEC SÉANCE AUDIO DE SOPHROLOGIE</b></p> <p>Vivez l'expérience de l'apesanteur pour un lâcher-prise total. Soulage les douleurs musculaires et articulaires, améliore les problèmes liés au stress.</p>	20 MIN   <b>49 €</b>
<p><b>HYDROJET</b></p> <p>Profitez d'un moment unique de détente extrême, sans vous déshabiller ni vous décoiffer, pour soulager les douleurs musculaires et articulaires et lutter contre les jambes lourdes et la cellulite.</p>	12 MIN   <b>39 €</b> 20 MIN   <b>49 €</b>
<p><b>HAMMAM SOLO OU DUO</b></p> <p>Hammam privatisé, thé à la menthe, gommage au sel de mer et massage du corps.</p>	85 MIN   <b>135 €</b> EN DUO   <b>199 €</b>

Nos massages sont réalisés manuellement par les thalassothérapeutes formé(e)s pour adapter les protocoles de soins à vos besoins.

## SOINS *Esthétiques*

<b>VISAGE</b>	<b>MASSAGE DÉTENTE - THALION</b>	25 MIN   <b>65 €</b>
	Massage du visage, nuque et décolleté qui offre plaisir et relaxation. Les traits sont apaisés.	
	<b>BEAUTÉ EXPRESS - THALION</b>	25 MIN   <b>75 €</b>
	Comble la peau d'actifs ultra concentrés pour un résultat instantané. La peau est relaxée, radieuse et retrouve sa beauté originelle. Gommage, masque, et application de crème de jour.	
	<b>BEAUTÉ ESSENTIELLE ÉCLAT - THALION</b>	55 MIN   <b>105 €</b>
Après un diagnostic de la peau, l'esthéticienne personnalise le soin pour un objectif hydratation, nutrition, douceur ou pureté. Gommage, masque et massage subliment la peau qui redevient radieuse de fraîcheur et de beauté.		
<b>OCÉAN SECRET ANTI-ÂGE - THALION</b>	85 MIN   <b>135 €</b>	
Soin prestige qui concentre la quintessence du savoir-faire technologique et sensoriel Thalion. Ce soin apporte une réponse globale anti-âge : rides, fermeté, ovale du visage, taches pigmentaires, éclat et hydratation. Effet lifté garanti.		
<b>L'INSTANT MASCULIN - THALION</b>	55 MIN   <b>105 €</b>	
Après un diagnostic de la peau, l'esthéticienne apporte une solution sur-mesure aux peaux masculines. Nettoyage, gommage, massage et masque pour une peau dynamisée, plus claire, plus nette et reposée.		

<b>CORPS</b>	<b>GOMMAGE CORPOREL</b>	25 MIN   <b>65 €</b>
	Élimine les cellules mortes de l'épiderme, laisse une peau douce, soyeuse et favorise l'absorption des minéraux et des oligo-éléments.	
	<b>ENVELOPPEMENT POWDRÉ AU COTON AUX ACTIFS MARINS</b>	25 MIN   <b>55 €</b>
	La peau est hydratée, souple et subtilement parfumée.	
	<b>DÉLICE DE PEAU</b>	55 MIN   <b>105 €</b>
	Un gommage corporel suivi d'un enveloppement poudré au coton aux actifs marins.	
	<b>DÉTENTE EXQUISE</b>	55 MIN   <b>105 €</b>
Un enveloppement poudré au coton aux actifs marins suivi d'un massage du corps.		
<b>DOUCEUR ET SÉRÉNITÉ</b>	85 MIN   <b>149 €</b>	
Un gommage corporel, un enveloppement poudré au coton aux actifs marins et un massage du corps.		
<b>GARRA RUFA - FISH PEDICURE / FISH MANUCURE</b>	20 MIN   <b>29 €</b>	
Ces poissons reproduisent sur la peau l'effet d'un gommage qui a l'avantage d'être naturel, sans produit et sans râpe. Le contact entre vos pieds et ces petits poissons procure une sensation de détente. La peau s'en trouve adoucie et la circulation sanguine améliorée.		

<b>ÉPILATION</b>	Demi-jambes	<b>35 €</b>	Sourcils	<b>15 €</b>	Aisselles	<b>25 €</b>
	Jambes entières	<b>45 €</b>	Lèvres	<b>15 €</b>	Bras	<b>29 €</b>
	Maillot échancré	<b>35 €</b>	Visage	<b>35 €</b>	Torse	<b>39 €</b>
	Maillot intégral	<b>45 €</b>			Dos	<b>39 €</b>
	<b>FORFAIT : 1/2 jambes + aisselles + maillot échancré</b>			<b>65 €</b>		

LES FORMULES

*liberté*

**AVEC OU SANS  
HÉBERGEMENT**

17 cocktails de 3 soins  
pour composer  
votre séjour sur-mesure



**LA 1/2 JOURNÉE**  
À PARTIR DE **135 €** / PERS.

**LA JOURNÉE COMPLÈTE,  
DÉJEUNER AU RESTAURANT COMPRIS**  
À PARTIR DE **174 €** / PERS.

TARIFS À PARTIR DE

**135 €**

SANS HÉBERGEMENT

*Choisissez*

## VOTRE COCKTAIL DE 3 SOINS

<b>DÉCOUVERTE</b>	Bain hydromassant, massage sous pluie marine (25min), enveloppement d'algues reminéralisantes.	<b>135 €</b>
<b>THALASSO</b>	Hydromassage sous-marin, douche à jet, enveloppement d'algues reminéralisantes.	<b>135 €</b>
<b>HAMMAM</b>	Hammam privatisé avec thé à la menthe, gommage corporel et massage corps (25 min).	<b>135 €</b>
<b>ORIENTAL</b>	Enveloppement au ghassoul, massage sous pluie marine (25 min), bain hydromassant parfumé aux essences de jasmin.	<b>135 €</b>
<b>CIRCULATOIRE</b>	Douche à jet circulatoire, massage jambes légères, frigidothérapie.	<b>135 €</b>
<b>ATLANTIQUE</b>	Gommage aux sels de l'Atlantique, massage sous pluie marine (25 min), bain hydromassant parfumé aux essences de pin.	<b>149 €</b>
<b>MINCEUR</b>	Depresso massage, douche à jet drainante, enveloppement d'algues minceur.	<b>139 €</b>
<b>ADO</b>	Gommage du corps, beauté express du visage, bain hydromassant.	<b>165 €</b>
<b>FUTURE MAMAN</b>	Massage future maman (25 min), hydrojet (12 min), hydromassage sous-marin.	<b>155 €</b>
<b>BEAUTÉ</b>	Gommage du corps, enveloppement poudré au coton aux actifs marins, beauté express du visage.	<b>175 €</b>
<b>ÉQUILIBRE</b>	Massage Pijat Kepala, massage pieds et mains, massage harmonie du ventre.	<b>159 €</b>
<b>MAMAN BÉBÉ</b>	Soin pour bébé, massage suédois du dos à l'huile de magnésium marin, enveloppement d'algues reminéralisantes.	<b>159 €</b>
<b>DÉTENTE</b>	Massage Pijat Kepala, bain hydromassant aux cristaux marins, massage californien.	<b>185 €</b>
<b>MAGNÉSIUM MARIN</b>	Massage californien à l'huile de magnésium marin, massage sous pluie marine à l'huile de magnésium marin (25 min), enveloppement de boue marine.	<b>185 €</b>
<b>MASCULIN</b>	Gommage du corps, douche à jet, massage californien.	<b>189 €</b>
<b>ÉVASION</b>	Enveloppement au ghassoul, massage Pijat Kepala, massage abhyanga.	<b>185 €</b>

INFOS ET RÉSERVATIONS



Hébergement, renseignements et conseils, nos conseiller.e.s sont à votre écoute au **05 46 29 10 00** de 09h00 à 19h00 du lundi au vendredi et de 09h30 à 17h00 le samedi. Vous pouvez également nous contacter 7 jours sur 7 par mail à l'adresse suivante : [reservations@cote-thalasso.fr](mailto:reservations@cote-thalasso.fr) ou sur le site Internet [www.cote-thalasso.fr](http://www.cote-thalasso.fr)



LES  
*Escapes*

**1 OU 2 NUITS**

---

4 à 8 soins pour  
une parenthèse régénératrice

# Choisissez VOTRE ESCALE

TARIFS À PARTIR DE

**169 €**

SANS HÉBERGEMENT

## Escalées 4 soins

### ESCALE BIEN-ÊTRE

#### Une pause pour prendre soin de soi et retrouver son éclat

**4 soins :** 1 massage sous pluie marine (25 min), 1 soin dynamique marin, 1 bain hydromassant aux cristaux marins, 1 enveloppement d'algues reminéralisantes.

169 €

### ESCALE ZEN

#### Un moment de pure évasion

**4 soins :** 1 massage sous pluie marine (25 min), 1 massage aux pierres chaudes (25 min), 1 bain hydromassant aux cristaux marins, 1 enveloppement d'algues reminéralisantes.

189 €

### ESCALE À L'HUILE DE MAGNÉSIUM MARIN

#### Combattre le stress et les douleurs articulaires

**4 soins :** 1 massage suédois du dos à l'huile de magnésium marin, 1 massage sous pluie marine à l'huile de magnésium marin (25 min), 1 bain hydromassant à l'huile de magnésium marin, 1 enveloppement de boue marine.

189 €

### ESCALE MINCEUR EXPRESS

#### Des résultats minceur étonnants dès la première séance

**4 soins :** 1 douche à jet drainante, 1 massage minceur express aux perles amincissantes, 1 enveloppement d'algues minceur, 1 hydrojet minceur (12 min).

189 €

## Escalées 8 soins

### ESCALE O2

#### Dépolluer et ressourcer

**8 soins :** 2 séances d'oxygénation en caisson hyperbare (25 min), 2 séances individuelles d'aérosols marins (12 min), 1 enveloppement d'algues reminéralisantes (25 min), 1 bain hydromassant aux cristaux marins (12 min), 1 massage suédois (25 min), 1 massage Pijat Kepala (25 min).

329 €

### ESCALE PAUSE DÉTENTE

#### Une pause de détente absolue

**8 soins :** 1 massage californien à l'huile de magnésium marin, 1 massage abhyanga à l'huile de magnésium marin, 2 enveloppements d'algues reminéralisantes, 1 bain hydromassant aux cristaux marins, 1 plénitude (lit de flottaison) avec séance audio de sophrologie, 1 hydrojet, 1 douche à jet.

429 €

### ESCALE HARMONIE

#### Aider celui que l'on nomme notre « 2° cerveau » à se reconnecter

**8 soins :** 2 massages harmonie du ventre au magnésium marin, 1 massage Pijat Kepala, 1 massage pieds & mains, 1 massage sous pluie marine (25 min), 1 douche à jet drainante, 2 enveloppements d'algues reminéralisantes.

399 €

INFOS ET RÉSERVATIONS



Hébergement, renseignements et conseils, nos conseiller.e.s sont à votre écoute au **05 46 29 10 00** de 09h00 à 19h00 du lundi au vendredi et de 09h30 à 17h00 le samedi. Vous pouvez également nous contacter 7 jours sur 7 par mail à l'adresse suivante : [reservations@cote-thalasso.fr](mailto:reservations@cote-thalasso.fr) ou sur le site Internet [www.cote-thalasso.fr](http://www.cote-thalasso.fr)



LES

*Cures*

THALASSO

**5 JOURS  
SANS HÉBERGEMENT**

—  
Pour prendre soin de soi





699 €

## CURE 8 MASSAGES

*Apaiser son corps et son esprit*

Une cure orientée détente et relaxation pour échapper au stress et tracas de la vie quotidienne.

**15 soins / 5 jours**

• **8 massages :**

1 massage Pijat Kepala, 1 massage pieds & mains, 1 massage aux pierres chaudes (25 min), 1 massage corps, 1 massage suédois du dos, 1 massage harmonie du ventre, 2 massages sous pluie marine (25min).

• **7 soins thalasso**

3 bains hydromassants aux cristaux marins, 2 enveloppements d'algues reminéralisantes, 2 hydrojets (12min).



649 €

## CURE BIEN-ÊTRE

*Prendre soin de soi*

Un moment de profond relâchement.

**20 soins / 5 jours**

• **15 soins thalasso :**

3 massages sous pluie marine (12 min), 2 hydrojets (12 min), 2 douches à jet, 5 enveloppements d'algues reminéralisantes, 3 bains hydromassants aux cristaux marins.

• **5 soins dynamiques marins collectifs**

Gymnastique marine et jets sous-marins.



INFOS ET RÉSERVATIONS



Hébergement, renseignements et conseils, nos conseiller.e.s sont à votre écoute au **05 46 29 10 00** de 09h00 à 19h00 du lundi au vendredi et de 09h30 à 17h00 le samedi. Vous pouvez également nous contacter 7 jours sur 7 par mail à l'adresse suivante : [reservations@cote-thalasso.fr](mailto:reservations@cote-thalasso.fr) ou sur le site Internet [www.cote-thalasso.fr](http://www.cote-thalasso.fr)



789 €

## DÉTENTE & VITALITÉ

à l'huile de magnésium marin

L'action reminéralisante du magnésium favorise la récupération musculaire et articulaire profonde et contribue à la prévention « anti-âge ».

**20 soins / 5 jours**

• **15 soins ciblés :**

3 massages sous pluie marine à l'huile de magnésium marin (12 min), 2 massages suédois du dos à l'huile de magnésium marin, 2 hydromassages sous-marins à l'huile de magnésium marin, 5 enveloppements de boue marine, 2 bains hydromassants à l'huile de magnésium marin, 1 séance plénitude (lit de flottaison) avec séance audio de sophrologie.

• **5 soins dynamiques marins collectifs :**

Gymnastique marine et jets sous-marins.



899 €

## CURE NO STRESS

À l'huile de magnésium marin

Combattre les états de fatigue générale, l'insomnie, le stress ou l'irritabilité grâce aux vertus du magnésium.

**20 soins / 5 jours**

• **20 soins individuels :**

- **Massages :** 9 massages à l'huile de magnésium marin :  
1 massage californien, 1 massage Pijat Kepala, 1 massage pieds & mains, 2 massages suédois du dos, 1 massage corps, 1 massage harmonie du ventre, 2 massages sous pluie marine (25 min),
- **Autres soins :** 3 bains hydro-massants à l'huile de magnésium marin, 5 enveloppements d'algues reminéralisantes, 2 hydrojets (12 min), 1 séance plénitude (lit de flottaison) avec séance audio de sophrologie.





✓  
Pensez à demander  
un **certificat de  
non contre-indication**  
à votre gynécologue  
obstétricien.

799 €

## FUTURE MAMAN

*Accueillir bébé en toute sérénité*

(du 4<sup>e</sup> au 7<sup>e</sup> mois de grossesse)

Les massages sont réalisés avec des huiles  
naturelles, sans huiles essentielles.

**20 soins / 5 jours**

• **15 soins future maman :**

3 massages future maman (25 min), 2 hydromassages sous-marins circulatoires, 2 hydromassages sous pluie marine, 3 soins de pressothérapie, 3 hydrojets (12 min), 2 enveloppements d'algues reminéralisantes.

• **5 soins dynamiques marins collectifs :**

Gymnastique marine, aquabike et jets sous-marins.

## JEUNE MAMAN

*Partager des moments précieux*

(à partir du 3<sup>e</sup> mois de bébé)

**20 soins / 5 jours**

• **15 soins jeune maman :**

3 enveloppements d'algues minceur, 3 douches à jet, 3 modelages sous pluie marine (12 min), 2 bains Hydromassant aux cristaux marins, 1 séance de pressothérapie, 1 séance frigithérapie, 2 massages suédois dos.

• **5 soins dynamiques marins collectifs :**

Gymnastique marine et jets sous-marins.

**OFFERT :** l'hébergement + l'accès à l'espace  
forme marin pour l'accompagnant  
non-curiste qui garde bébé.

INFOS ET RÉSERVATIONS



Hébergement, renseignements et conseils, nos conseiller.e.s sont à votre écoute au **05 46 29 10 00** de 09h00 à 19h00 du lundi au vendredi et de 09h30 à 17h00 le samedi. Vous pouvez également nous contacter 7 jours sur 7 par mail à l'adresse suivante : [reservations@cote-thalasso.fr](mailto:reservations@cote-thalasso.fr) ou sur le site Internet [www.cote-thalasso.fr](http://www.cote-thalasso.fr)

## CURE OXYGÉNATION

*Dépollution et anti-vieillesse*



L'oxygénation <sup>(1)</sup> permet, grâce au renforcement du métabolisme cellulaire, de diminuer la fatigue et le stress, d'améliorer la qualité du sommeil, de calmer l'irritabilité et d'augmenter les performances sportives.

**25 soins / 5 jours**

• **25 soins ciblés répartis sur 5 demi-journées :**

5 séances d'oxygénation en caisson hyperbare (25 min), 5 séances d'aérosols marins individuels (12 min), 5 soins dynamiques marins (25 min), 3 enveloppements d'algues reminéralisantes (25 min), 2 bains hydromassants aux cristaux marins (12 min), 2 massages suédois (25 min), 2 massages Pijat Kepala (25 min), 1 massage sous pluie marine (25 min).

(1) L'oxygénation hyperbare est une modalité thérapeutique d'administration de l'oxygène par voie respiratoire à une pression supérieure à la pression atmosphérique standard.



## MIEUX VIVRE LE CANCER

*Retrouver confort et dynamisme*

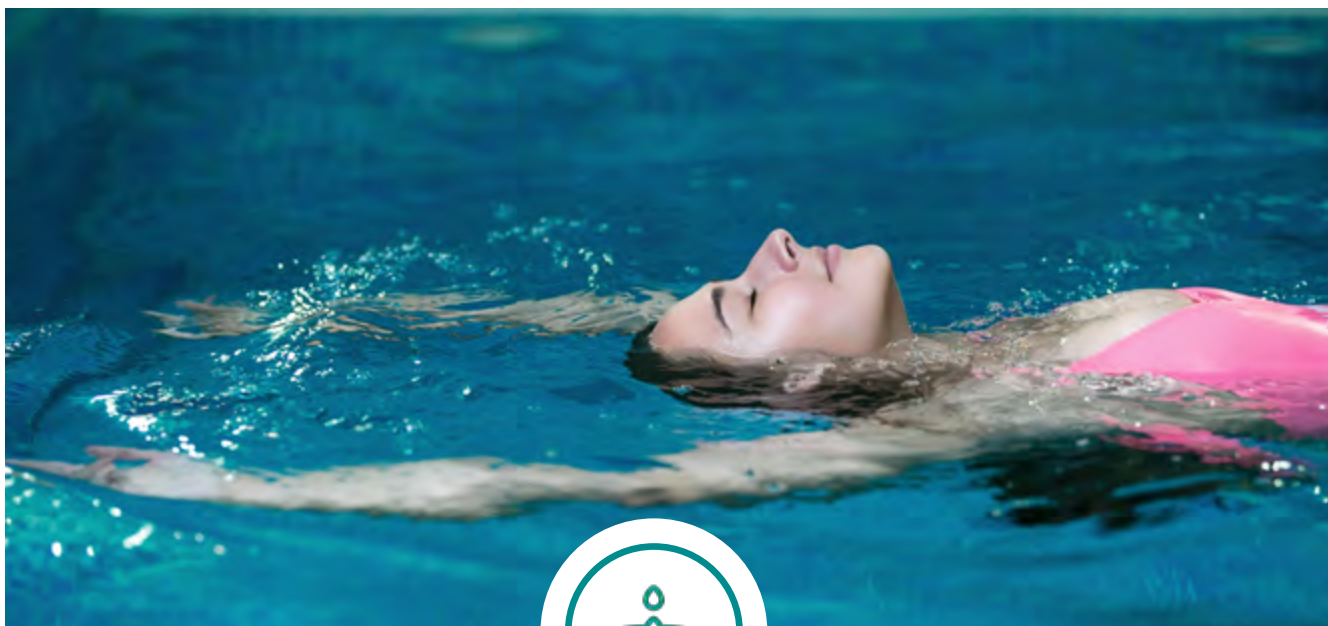


**Une cure qui ne ressemble à aucune autre ! Chaque curiste est choyé et encadré dès son arrivée. Il s'agit d'un protocole global et personnalisé** qui permet de reprendre son souffle, d'améliorer sa qualité de vie et de s'accorder une véritable parenthèse de bien-être.

Elle n'est pas uniquement post-cancer mais peut être réalisée à tout moment de la maladie. Elle permet **de reprendre confiance en soi et en l'avenir, de lutter contre l'anxiété et les troubles du sommeil.**

**22 soins / 5 jours**

3 enveloppements d'algues reminéralisantes, 2 enveloppements poudrés au coton aux actifs marins, 3 séances d'oxygénation en caisson hyperbare, 2 séances d'aérosols marins individuels, 3 séances de soins dynamiques marins, 3 séances de plénitude avec séance audio de sophrologie, 1 douche à jet, 1 hydro massage sous-marin, 4 massages à l'huile de magnésium marin dont : 1 massage pieds & mains, 1 massage corps, 1 massage harmonie du ventre, 1 massage Pijat Kepala.



## CURE DÉTENTE & AMPLITUDE

*Se libérer des tensions du stress quotidien, reconnecter le corps et l'esprit*

**Une cure unique conçue en collaboration avec Pablo Olabe, docteur en physiothérapie aquatique et fondateur de la méthode IPPO.**

**IPPO est un modèle thérapeutique qui combine ainsi les bienfaits thérapeutiques de l'eau avec les effets de techniques de kinésithérapie exclusives, Water Dream et Aqua Elastic. La méthodologie de cette technique permet de sentir le mouvement naturel et active l'équilibre physique, elle libère le corps et l'esprit, réveille le bien-être naturel. Une nouvelle façon d'activer le mouvement global du corps, d'améliorer l'élasticité et de stimuler la coordination et l'équilibre physique.**

**3 séances individuelles** de waterdream et ou d'aqua Elastic en bassin d'eau de mer chaude (45 min).

### **6 soins de thalassothérapie :**

1 massage corps (25 min), 1 massage sous pluie marine (25 min),  
1 enveloppement d'algues reminéralisantes (25 min),  
1 enveloppement de boue marin (25 min),  
2 bains hydromassant aux cristaux marins.

INFOS ET RÉSERVATIONS



**Hébergement, renseignements et conseils**, nos conseiller.e.s sont à votre écoute au **05 46 29 10 00** de 09h00 à 19h00 du lundi au vendredi et de 09h30 à 17h00 le samedi. Vous pouvez également nous contacter 7 jours sur 7 par mail à l'adresse suivante : [reservations@cote-thalasso.fr](mailto:reservations@cote-thalasso.fr) ou sur le site Internet [www.cote-thalasso.fr](http://www.cote-thalasso.fr)



899 €

## ANTI BURN-OUT

*S'évader et se ressourcer*

Échappez au stress quotidien et au surmenage grâce à cette cure conçue pour combattre les premiers signes de fatigue.

**20 soins / 5 jours**

• **20 soins ciblés :**

3 séances oxygénation en caisson hyperbare, 5 séances plénitude (lit de flottaison) avec séance audio de sophrologie, 3 massages suédois du dos à l'huile de magnésium marin, 2 massages sous pluie marine à l'huile de magnésium marin (25 min), 2 hydrojets (12 min), 3 enveloppements d'algues reminéralisantes, 2 bains hydromassants à l'huile magnésium marin.



789 €

## JAMBES LÉGÈRES

*Retrouver confort et dynamisme*

Combattre en profondeur la sensation de jambes lourdes, l'aspect disgracieux de la cellulite et les problèmes circulatoires.

**20 soins / 5 jours**

• **15 soins ciblés :**

3 massages jambes légères, 3 soins de pressothérapie, 2 soins de frigithérapie, 2 hydromassages circulatoires sous-marins, 2 hydromassages sous pluie marine (25 min), 3 douches à jet circulatoires.

• **5 soins dynamiques marins collectifs :**

Gymnastique marine et jets sous marins.



## CURE EXPERTE

*Sur-mesure et rien que pour vous*

Un programme de **15 à 20 soins** répartis sur **5 demi-journées**, adapté à votre profil suite à un questionnaire de santé établi par le docteur Marie PEREZ SISCAR\*

Afin d'anticiper la bonne planification de votre programme (choix, durée et l'ordre des soins), **un questionnaire vous est adressé au moment de votre réservation.**

Ce questionnaire permettra au docteur Marie Perez Siscar de planifier votre cure en fonction de vos réponses. Si elle l'estime nécessaire, un entretien téléphonique vous sera également proposé.

Cette cure exclusive permettra de **répondre au mieux à vos besoins et attentes et d'optimiser les bienfaits des soins** de Thalasso.

**Quelle cure choisir quand on souffre à la fois d'insuffisance veineuse et d'arthrose ? La Cure Experte permet justement d'y répondre.**

\* 21 ans d'expérience en Thalasso, Présidente de France Thalasso (3 mandats consécutifs)  
Pour les échanges confidentiels : [docteur@cote-thalasso.fr](mailto:docteur@cote-thalasso.fr)

INFOS ET RÉSERVATIONS



**Hébergement, renseignements et conseils**, nos conseiller.e.s sont à votre écoute au **05 46 29 10 00** de 09h00 à 19h00 du lundi au vendredi et de 09h30 à 17h00 le samedi. Vous pouvez également nous contacter 7 jours sur 7 par mail à l'adresse suivante : [reservations@cote-thalasso.fr](mailto:reservations@cote-thalasso.fr) ou sur le site Internet [www.cote-thalasso.fr](http://www.cote-thalasso.fr)



799 €

## CURE DÉTOX

*Silhouette et légèreté*

Un programme de soins ciblés pour drainer, chasser les toxines et libérer l'organisme des cellules graisseuses.

**15 soins / 5 jours**

• **15 soins ciblés :**

3 massages minceur express aux perles amincissantes,  
2 douches à jet drainantes, 1 skintonic minceur,  
1 vacuodermie, 2 sensolyses, 1 soin de pressothérapie,  
3 enveloppements d'algues minceur,  
2 hydrojets drainants (12 min).

• **5 soins dynamiques marins collectifs :**

Gymnastique marine et jets sous-marins.



899 €

## CURE BEAUTÉ

*Retrouver son éclat*

Cette cure combine un programme de thalassothérapie complet et des soins esthétiques visage et corps.

**18 soins / 5 jours**

• **18 soins ciblés**

1 gommage corporel, 2 enveloppements poudrés au coton aux actifs marins, 1 beauté essentielle éclat Thalion, 2 séances d'oxygénation en caisson hyperbare, 1 massage détente du visage, 2 massages sous pluie marine, 2 enveloppements d'algues reminéralisantes, 3 massages corps, 1 massage Pijat Kepala, 3 bains hydromassants aux cristaux marins.





## CURE TONIQUE

*Relaxante et tonifiante*

Une cure énergisante basée sur l'alternance de soins toniques et détente du corps.

**20 soins / 5 jours**

• **18 soins ciblés :**

1 gommage corporel, 1 soin beauté express du visage,  
2 massages suédois du dos, 2 massages sous pluie marine (25 min),  
1 massage pieds & mains, 1 massage Pijat Kepala,  
5 bains hydromassants aux cristaux marins, 3 douches à jet,  
2 enveloppements d'algues reminéralisantes.

• **2 soins dynamiques marins collectifs :**

Gymnastique marine et jets sous-marins.



## CURE DÉCOUVERTE

*Ma première thalasso*

Une cure spécialement conçue pour découvrir les bienfaits de la thalasso, en alternant détente et moments de loisirs. Cette cure est également adaptée pour les plus jeunes (à partir de 12 ans).

**10 soins / 5 jours**

1 gommage corporel, 1 soin beauté express du visage,  
1 massage du visage, 1 séance d'hydrojet (12 min),  
1 massage sous pluie marine (25 min), 1 massage  
du corps, 2 enveloppements d'algues reminéralisantes,  
2 bains hydromassants aux cristaux marins.



INFOS ET RÉSERVATIONS



Hébergement, renseignements et conseils, nos conseiller.e.s sont à votre écoute au **05 46 29 10 00** de 09h00 à 19h00 du lundi au vendredi et de 09h30 à 17h00 le samedi. Vous pouvez également nous contacter 7 jours sur 7 par mail à l'adresse suivante : [reservations@cote-thalasso.fr](mailto:reservations@cote-thalasso.fr) ou sur le site Internet [www.cote-thalasso.fr](http://www.cote-thalasso.fr)

# IDÉES *cadeaux*

## FAIRE PLAISIR OU SE FAIRE PLAISIR



### ESCALE *Pétillante*

Tous les ans pour finir l'année en beauté, nous vous proposons une escale « pétillante » – **une coupe de champagne offerte chaque soir.** Au programme de cette pause bien-être : **2 nuits en demi-pension,**

**en chambre double, avec 4 soins. Un accès illimité à l'Espace Forme Marin** (bassin intérieur d'eau de mer chauffée, jacuzzi, hammam, sauna, espace fitness, etc.).

### LES *coffrets*

**85 €**  
/PERS.

COFFRET

#### *Plaisir*

- **1 menu plaisir et équilibre** dans notre restaurant La Vague d'Argent (entrée, plat et dessert du jour) **et accès à l'Espace Forme Marin.**
- **1 massage de 25 minutes au choix.**

**125 €**  
/PERS.

COFFRET

#### *Délice*

- **1 menu plaisir et équilibre** dans notre restaurant La Vague d'Argent (entrée, plat et dessert du jour) **et accès à l'Espace Forme Marin.**
- **1 massage de 55 minutes au choix.**

COFFRET

#### *Sur-mesure*

**Composez vous-même votre coffret cadeau.** Toutes nos prestations peuvent s'offrir : cures, escales, soins à la carte, cocktails de soins, restaurant, etc. **Nous sommes à votre disposition pour vous guider ou vous conseiller dans vos choix par téléphone ou par e-mail.**

Réservation directement sur notre site internet [www.cote-thalasso.fr](http://www.cote-thalasso.fr)  
ou en contactant notre service réservation par téléphone au **05 46 29 10 00**  
ou par mail à [reservations@cote-thalasso.fr](mailto:reservations@cote-thalasso.fr)

## NE MANQUEZ PAS NOS *bons plans*

### LES RDV *Thalasso*

Tous les premiers mercredis du mois, découvrez sur notre site internet des offres exclusives valables une semaine seulement. Inscrivez-vous à notre newsletter pour ne rien manquer !

### EARLY *Booking*

Réservez au moins deux mois avant la date de début de séjour et profitez d'une remise de 20% sur les cures et escales hébergées.

### LAST *Minute*

Profitez d'une remise de 15% pour des départs à J-7 valable sur les Cures, Séjours liberté et les Escales.

### *Solo*

Le supplément en chambre individuelle est offert pour les cures hébergées de 6 nuits.

## DÉCOUVREZ NOS OFFRES POUR

## *professionnels et groupes*



Des activités complémentaires peuvent être proposées selon vos besoins et contraintes. Cocktail dînatoire, pot d'accueil, brunch... Notre restaurant s'adapte à vos envies !

### GROUPES . GIR . VOUCHER

Séjour groupé ou individuel, avec ou sans transport. Nous concevons ensemble une offre de séjour qui vous correspond à un tarif négocié !

### SÉMINAIRES . TEAM BUILDING

Différents espaces plus ou moins formels accueillent vos équipes pour des échanges professionnels agréables. Lumineuse, notre salle peut accueillir jusqu'à 15 personnes. Un matériel de visioconférence performant est à votre disposition.



Pour créer votre offre sur-mesure, contactez  
**Alice PENALBA** - commerciale Groupes & Séminaires  
Tel. 06 12 90 25 33  
[servicecommercial@cote-thalasso.fr](mailto:servicecommercial@cote-thalasso.fr)

# Les Infos PRATIQUES



## VOTRE SÉJOUR

**Les chambres sont disponibles à partir de 16h00.** Afin que vous puissiez profiter dès votre arrivée de l'Espace Forme Marin, **nous mettons à votre disposition notre bagagerie, douches et vestiaires**, ainsi que notre pack thalasso composé de **sandalettes, serviette de bain et peignoir** pour les adultes. Le jour de votre départ, nous vous remercions de bien vouloir libérer les chambres pour 12h00. Pour Monsieur, les shorts de bain sont interdits.

## VOTRE PROGRAMME DE SOINS

**Le programme de soins vous est remis à votre arrivée.** Le planning des soins est spécialement adapté pour alterner loisirs, détente et profiter de notre environnement.

## MINEURS

**Les mineurs doivent être accompagnés d'un adulte** pour accéder à l'espace forme marin.  
**Les bébés doivent porter des couches étanches.**

## RESTAURATION

**La demi-pension comprend le petit-déjeuner et 1 repas.** Vous pouvez choisir entre le déjeuner et le dîner en prévenant le restaurant.

## CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE ET ANNULATION

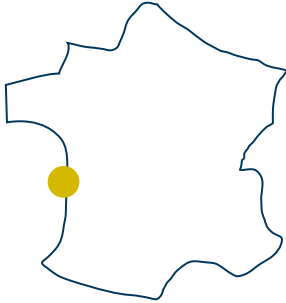
Les tarifs publiés dans ce document sont sous réserve de modifications en cours d'année.

Notre site internet **www.cote-thalasso.fr** est régulièrement mis à jour et nous sommes à votre disposition pour vous renseigner au moment de votre réservation par téléphone. Le versement de 30% d'arrhes vous sera demandé pour valider votre réservation. Toute demande d'annulation doit faire l'objet d'un écrit (courrier, fax, email) jusqu'à J-7 (frais de dossiers : 10% du montant total de la réservation). Au-delà de cette date, l'intégralité des arrhes sera conservée par l'établissement. Vous avez également la possibilité de souscrire une garantie annulation. Pour cela n'hésitez pas à consulter notre service réservation. Retrouvez le détail de nos conditions générales de vente sur notre site internet : **www.cote-thalasso.fr**



CÔTÉ THALASSO  
Ars-en-Ré

# Venir À ARS-EN-RÉ



### PAR LA ROUTE

Depuis 1988, l'île de Ré est reliée à La Rochelle par un pont à péage long de 3 km.  
Le pont est ouvert 7j/7 et 24h/24.

**Nos coordonnées GPS :**  
Latitude : 46.204708  
Longitude : -1.527815

### EN TRAIN

**Trains TGV directs depuis Paris, la gare de La Rochelle est à 35 km de l'établissement.**  
Des cars vous attendent à votre arrivée devant la gare SNCF de La Rochelle et vous emmènent directement sur l'île de Ré (le titre de transport s'achète directement auprès du conducteur).

**Plus d'infos :**  
[www.transports.nouvelle-aquitaine.fr](http://www.transports.nouvelle-aquitaine.fr)

### EN AVION

**Aéroport La Rochelle / île de Ré**  
0 892 23 01 03  
[www.larochelle.aeroport.fr](http://www.larochelle.aeroport.fr)

Pour les transferts en taxi ou toute demande particulière, n'hésitez pas à nous consulter au 05 46 29 10 00.

Création/mise en page : Images et Médias - La Rochelle.  
Crédits photos : Côte Thalasso / Yann Werdefroy / Philippe Mèmeteau - Deniz Atlindas - Alan Caishan - Brooke Lark - Jesper aggergaard - Jeremy Bishop - Marissa Rodriguez - Bonnie Kittle - Bailey Mahon - Adobe Stock - Fotolia.com - Unsplash - iStock



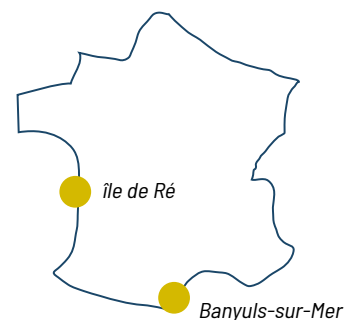
Côte Thalamo

*C'est aussi*

*Baignés-  
sur-mer*

---

# Version MÉDITERRANÉE



Côté Thalasso, c'est aussi la thalassothérapie la plus méridionale de France, au cœur d'un environnement naturel protégé et riche en activités de loisirs. **La même exigence professionnelle est à votre service dans chacun de nos lieux**, avec la volonté de faire de votre séjour, une parenthèse bénéfique. Notre idéal correspond à notre engagement à votre service : la volonté de proposer une thalassothérapie de référence.



## ENTRE MER ET MONTAGNE, GOUTEZ AUX CHARMES DU SUD

Si vous choisissez la Méditerranée pour votre séjour, vous bénéficierez du climat exceptionnel de Banyuls-sur-Mer, charmant petit village blotti entre mer et montagne, entre Collioure et la frontière espagnole. Cette Côte Vermeille, où se rencontrent la chaîne des Pyrénées et la Méditerranée, se dessine en vallons abrupts et en coteaux couverts tantôt de vignes, tantôt de garrigue.

Côté Thalasso est **perché sur les hauteurs, surplombant le village et la magnifique baie de Banyuls-sur-Mer et offre, depuis l'établissement, un panorama unique sur la Grande bleue.**

Notre restaurant et sa grande terrasse vous accueillent pour les instants gourmands de votre séjour. Vous apprécierez une cuisine savoureuse aux accents du Sud préparée avec des produits frais du terroir.

Notre hôtel et ses chambres avec terrasse donnant sur la mer vous permettront de vous détendre et de prolonger les bienfaits de votre séjour en thalasso.



POUR PLUS D'INFORMATIONS, CONTACTEZ CÔTÉ THALASSO BANYULS-SUR-MER  
04 68 98 36 66 ou [reservations@cote-thalasso.fr](mailto:reservations@cote-thalasso.fr)



### CÔTÉ THALASSO ÎLE DE RÉ

Avenue d'Antioche, 17590 Ars-en-Ré, 05 46 29 10 00

### CÔTÉ THALASSO BANYULS-SUR-MER

Route de Cerbère, 66650 Banyuls-sur-Mer, 04 68 98 36 66

[reservations@cote-thalasso.fr](mailto:reservations@cote-thalasso.fr) | [www.cote-thalasso.fr](http://www.cote-thalasso.fr)

