

# THALASSO, SPA & BIEN-ÊTRE

## À ANGLÈT

se sentir Bien

atlANTHAL\*\*\*\*

LES TERRASSES\*\*\*

[www.biarriz-thalasso.com](http://www.biarriz-thalasso.com)

# BIARRITZ THALASSO RESORT

DEUX COMPLEXES PHARES  
DE THALASSOTHÉRAPIE SUR LA CÔTE BASQUE :

- THALMAR À BIARRITZ AVEC EN FACE  
SON HÔTEL LE BIARRITZ\*\*\*
- ATLANTHAL HÔTELS & THALASSO À ANGLET.

## NOUS VOUS PROPOSONS :

- L'hôtel Le Biarritz\*\*\* et ses 49 chambres  
face à la plage de la Milady à Biarritz
- L'hôtel Les Terrasses\*\*\* et ses 48 chambres  
& l'hôtel Atlantal\*\*\*\* et ses 99 chambres à Anglet.
- L'hôtel Le Bayonne\*\*\*\* et ses 99 chambres à Bayonne.

Biarritz Thalasso Resort possède une large palette de propositions complémentaires qui répondent aux désirs les plus variés.

N'HÉSITEZ PAS À CONTACTER L'UN DE NOS  
6 CONSEILLERS VOYAGES POUR RECEVOIR  
VOTRE DEVIS SUR MESURE : 05 59 52 75 85.

## SOMMAIRE

### HÔTELS & RESTAURANTS

Hôtels .....	4-6
Restaurants.....	7

### THALASSO

Espaces de Remise en Forme .....	8-9
Week-ends Thalasso .....	10-11
Courts séjours Thalasso .....	12-13
Cures Thalassos .....	14-25

### SOINS CARTES

Instants & Journées .....	26-27
Soins corps .....	28-29
Massages.....	30-31
Spa Privé .....	32
Soins Visage .....	33

### TARIFS

Voir livret TARIFS à la fin de la brochure.

\*brochure sous réserve de modifications.

# VOTRE



# SÉJOUR À ANGLET



## UN CADRE D'EXCEPTION ENTRE MER ET MONTAGNE

ENTRE L'ESTUAIRE DE L'ADOUR ET LE PHARE ST MARTIN, ANGLET, DITE "LA PETITE CALIFORNIE" ALIGNÉ 4,5 KM DE LITTORAL PONCTUÉ DE 11 PLAGES. CES DERNIÈRES JOUXTENT LES GREENS DU GOLF DE CHIBERTA ET LES DOUCES PELOUSES DE "MARINELLA" VIENNENT PROLONGER LE DESSIN DES DUNES. AUX ABORDS DU SABLE, EN BORDURE DU PIGNADA, PROFITEZ D'UNE PROMENADE LITTORALE AMÉNAGÉE ET BALISÉE DE SENTIERS SECONDAIRES SOUS LE COUVERT DE TAMARIS... VÉRITABLES POUMONS VERTS D'ANGLET, LES DEUX MASSIFS BOISÉS DU LAZARET ET DU PIGNADA S'OUVRENT AINSI À UN PROGRAMME PÉDAGOGIQUE ET DE PRÉSERVATION D'UN ÉCOSYSTÈME.



TOUTE L'ÉQUIPE D'ATLANTHAL VOUS ACCUEILLE DANS UN ENVIRONNEMENT PRIVILÉGIÉ ENTOURÉ DE VERDURE, ENTRE OCÉAN ET FORÊT, FACE AU GOLF DE CHIBERTA.

AVEC UN ACCÈS DIRECT DEPUIS LE COMPLEXE À LA PROMENADE DU LITTORAL ET À LA PLAGE, PROFITEZ DE CHAQUE INSTANT, DANS UN SITE PAISIBLE OÙ LA MER, LE SOLEIL ET LA NATURE PRENNENT SOIN DE VOUS.



## LES + DU COMPLEXE

- Accès Offert au Club Fitness.
- Nurserie offerte pour les thalassos Jeunes Mamans (hors dimanche).



# HÔTEL \*\*\*\* ATLANTHAL

LUMINEUX, UN VASTE PATIO VOUS ACCUEILLE ET DESSERT LA PLUPART DES CHAMBRES. POUR PROFITER AU MAXIMUM DES BIENFAITS DE L'OcéAN ET DES RAYONS DE SOLEIL SUR VOTRE ORGANISME, L'HÔTEL\*\*\*\* EST DOTÉ D'UNE PISCINE EXTÉRIEURE D'EAU DE MER (DE MAI À SEPTEMBRE).

**CLIMATISÉES ET SPACIEUSES, LES 99 CHAMBRES SONT RÉPARTIES SUR 4 NIVEAUX EN 5 CATÉGORIES :**

## CLUB

en rez-de-jardin et rez-de-chaussée, vue espaces verts.

## TRADITION

à l'étage, la plupart avec balcon, vue espaces verts.

## TRADITION MER

à l'étage, avec balcon et vue latérale mer.

## FRONT DE MER

à l'étage, avec balcon, face à la mer.

## JUNIOR

A l'étage, avec une vue panoramique sur la mer. Grande chambre avec coin salon et balcon.



**À NOTER :** sur demande, chambres triples, communicantes ou pour personnes à mobilité réduite.

## TOUTES ÉQUIPÉES DE :

- placards de rangement avec penderie,
- toilettes séparées (sauf chambre handicapée),
- salle de bain avec baignoire ou douche, sèche-cheveux, serviettes de bain,
- mini-bar,
- téléphone avec ligne directe, réveil,
- télévision avec TNT et Canal +,
- WIFI gratuit,
- coffre-fort à code.

**À NOTER :** chambres non-fumeur

## LE CONFORT DE VOTRE HÔTEL

- centre de thalassothérapie et espaces de remise en forme intégrés (accès par ascenseurs et escaliers),
- accès Internet gratuit, Business Center
- piscine extérieure d'eau de mer (de mai à septembre),
- grand parking privé et gratuit,
- réception à votre écoute 24h/24,
- petits-déjeuners en chambre,
- room service,
- blanchisserie,
- nurserie-garderie (selon disponibilités).

## VOTRE RESTAURATION SUR PLACE

Le Gulf Stream et la Bodega Bar-Brasserie. Voir page 7.



## CÔTÉ ENFANTS

### TXIKI CLUB ET NURSERIE

Tarifs (2 enfants minimum) :  
30 € la demi-journée,  
180 € les 6 demi-journées.

**Possibilité de profiter de nos installations** aquatiques avec vos enfants sous votre surveillance (accès autorisés aux enfants vaccinés du 2<sup>e</sup> rappel Penta-cocq). **À noter :** mise à votre disposition gratuitement en chambre de matériel de puériculture (sur demande et sous réserve de disponibilités).

**Bébé de 0 à 12 mois, Nurserie :** ouverte toute l'année du lundi au samedi de 8h50 à 12h30 et de 14h20 à 18h00. Dans le cadre de la Thalasso Jeune maman, la nurserie est offerte pendant les soins de la maman.

**Bébé de 12 à 36 mois :** nous consulter et sous réserve de disponibilités.

**Enfant de 3 à 12 ans :** UNIQUEMENT pendant les vacances scolaires françaises. Du lundi au samedi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h (2 enfants minimum).



# HÔTEL\*\*\* LES TERRASSES D'ATLANTHAL

AVEC UN ACCÈS SEMI-COUVERT AU CENTRE DE THALASSOTHÉRAPIE POUR PRÉSERVER VOTRE INTIMITÉ, L'HÔTEL\*\*\* LES TERRASSES, ENTIÈREMENT REDÉCORÉ SERA POUR VOUS UN VÉRITABLE HAVRE DE PAIX.

## 48 CHAMBRES LUMINEUSES RÉPARTIES SUR 2 ÉTAGES :

### CONTINENTALE

à l'étage, la plupart avec balcon et vue sur espaces verts.

### OCÉANE

au 2<sup>e</sup> étage, la plupart avec balcon, vue horizon mer.

### À NOTER :

Sur demande, chambres communicantes.



## TOUTES ÉQUIPÉES DE :

- placards de rangement avec penderie,
- salle de bain avec toilettes, baignoire ou douche, sèche-cheveux, serviettes de bain,
- téléphone avec ligne directe, réveil,
- télévision avec TNT et Canal +,
- coffre-fort,
- WIFI gratuit.

### À NOTER : chambres non-fumeur

## LE CONFORT DE VOTRE HÔTEL

- accès direct par un abri semi-couvert aux : centre de thalassothérapie, espaces de remise en forme, restaurants de l'hôtel Atlantalh (en supplément),
- grand parking privé et gratuit,
- réception à votre écoute 24h/24,
- petits-déjeuners en chambre,
- blanchisserie,
- nurserie - garderie (selon disponibilités),
- accès piscine extérieure d'eau de mer chauffée (de mai à septembre).



## CÔTÉ LOISIRS

En dehors des activités sportives intégrées à l'établissement, le complexe Atlantalh met à votre disposition des vélos en location durant la saison (sur réservation) pour découvrir la beauté des paysages. Dès la sortie du complexe, vous découvrirez une longue piste cyclable qui rejoint Bayonne et Biarritz. Possibilité de promenades à cheval, accrobranches, surf, golf, gyropode...

Transport aller-retour avec la navette du complexe pour la gare ou l'aéroport (pour les curistes) de 8h à 19h.

À Anglet, de nombreuses animations concourent aussi à la réussite de votre séjour : folklore, force basque, concerts, expositions...

## VOTRE RESTAURATION SUR PLACE

Notre restaurant les Bahines vous accueille. Voir page suivante.



# LES RESTAURANTS

## LE GULF STREAM

RESTAURANT À L'HÔTEL ATLANTHAL

**Salle de restaurant climatisée offrant une large vue sur l'océan.**

Une cuisine traditionnelle et allégée vous y est proposée tous les jours.

Une grande verrière vous accueille également en toutes saisons sur la terrasse qui borde la piscine extérieure de l'hôtel.

Vous pourrez profiter de la vue sur le premier versant des Pyrénées, tout en dégustant les plats de saison élaborés par notre chef.

**LE + :** chaque vendredi soir, laissez-vous tenter par notre soirée menu de fruits de mer.



## LA BODEGA

BAR BRASSERIE À L'HÔTEL ATLANTHAL

**Un moment de détente... vue océan.**

Profitez de la magnifique vue sur la mer, en dégustant un des nombreux cocktails proposés au bar.

Pour poursuivre votre repas, vous trouverez salades, viandes et poissons à la plancha, que vous pourrez savourer midi et soir.

**LE + :** chaque semaine, soirée cidrerie animée par des chants basques.



## LES BAHINES

RESTAURANT À L'HÔTEL LES TERRASSES D'ATLANTHAL

Vous trouverez tous les jours une cuisine traditionnelle régionale aux touches d'herbes fraîches et d'épices. Découvrez de nouvelles saveurs avec la carte du chef.



# Le Lagon

BASSIN  
INTÉRIEUR-EXTÉRIEUR  
JETS MASSANTS  
PARCOURS  
À CONTRE-COURANT  
SIÈGES ET LITS  
À MICROBULLES  
SAUNA & HAMMAM

## nos espaces Remise en forme

DURANT TOUTE LA DUREE DE VOTRE SEJOUR THALASSO, RES-SOURCEZ-VOUS DANS NOTRE BASSIN DE 350 M<sup>2</sup> D'EAU DE MER CHAUFFEE, LE LAGON, ET TONIFIEZ VOTRE CORPS GRACE A NOS COURS COLLECTIFS AQUA ET FITNESS.

### À NOTER

- Port du bonnet (en vente sur place : 2,50€) et des sandales (9€) OBLIGATOIRE pour accéder aux bassins,
- slip de bain conseillé pour les hommes (short toléré),
- accès refusé aux enfants non accompagnés de moins de 16 ans,
- serviette, tenue de sport et chaussures adaptées OBLIGATOIRES pour accéder au FITNESS.



PILATES  
STRETCHING  
BODYBALANCE  
YOGA  
DOS CONTRÔLE  
CRUNCH  
CAF,  
TOTAL SILHOUETTE  
CROSS TRAINING  
TRX  
BODYPUMP, RPM  
LIA, ZUMBA,  
STEP, FITBOXING





AQUASTRECH  
 AQUAGYM  
 AQUA TRAINING  
 AQUAPALMES  
 AQUABIKE  
 CIRCUIT TRAINING

# L'AQUA'SPORT



# LE CLUB FITNESS

ESPACES DE REMISE EN FORME




nos week-ends  
THALASSO & BIEN-ÊTRE

# RESSOURCEZ-VOUS LE TEMPS D'UN WEEK-END

ENVIE DE COUPER DU QUOTIDIEN ? OFFREZ-VOUS UNE VÉRITABLE PARENTHÈSE DE DOUCEUR GRÂCE À NOS WEEK-ENDS THALASSO & BIEN-ÊTRE. PROFITEZ DE CETTE PAUSE POUR RESPIRER, VOUS DÉTENDRE ET PRENDRE DU TEMPS POUR VOUS.


## WEEK-END PRIVILÈGE

 2 NUITS EN DEMI-PENSION  
6 SOINS SUR 2 DEMI-JOURNÉES

PROFITEZ DES BIENFAITS DES SOINS D'EAU DE MER CHAUFFÉE SUR L'ORGANISME GRÂCE À CE WEEK-END DÉCOUVERTE THALASSO.

- 1 bain marin
- 1 douche relaxante
- 1 gommage polynésien
- 1 application de boues marines
- 1 enveloppement corporel hydratant
- 1 massage polynésien (20')


## WEEK-END ESCALE COCOON

 2 NUITS EN DEMI-PENSION  
6 SOINS SUR 2 DEMI-JOURNÉES

BESOIN D'UNE PAUSE ? PROFITEZ DE CETTE PARENTHÈSE BIEN-ÊTRE & DOUCEUR, AVEC DES SOINS RELAXANTS POUR VOUS DÉTENDRE COMPLÈTEMENT LE TEMPS D'UN WEEK-END.

- 1 bain cocoon
- 1 douche relaxante
- 1 massage personnalisé (25')
- 1 application de boues marines
- 1 douche à jets brisés
- 1 massage Belharra (40')



## WEEK-END BALINAIS

 2 NUITS EN DEMI-PENSION  
4 SOINS SUR 2 DEMI-JOURNÉES

POUR RELÂCHER LES TENSIONS ACCUMULÉES AU QUOTIDIEN ET RECHARGER PLEINEMENT LES BATTERIES, GRÂCE À UNE MEILLEURE CIRCULATION DES ÉNERGIES.

- 1 bain fruits fleurs
- 1 massage Californien (20')
- 1 soin visage Eclat Beauté (25')
- 1 massage Balinais (50')


## WEEK-END PLAISIRS FUTURE MAMAN

  2 NUITS EN DEMI-PENSION  
5 SOINS SUR 2 DEMI-JOURNÉES  
(DE 3 À 6 MOIS DE GROSSESSE)

BESOIN DE SE SENTIR MIEUX DANS SON CORPS AVANT L'ARRIVÉE DE BÉBÉ ? PRENEZ SOIN DE VOUS, TOUT EN DOUCEUR, GRÂCE À DES SOINS RELAXANTS APPROPRIÉS POUR LA FUTURE MAMAN.

- 1 douche relaxante
- 1 application de boues marines
- 1 soin visage Eclat Beauté (25')
- 1 massage visage & cuir chevelu (25')
- 1 massage Future Maman (25')


## WEEK-END SECRET D'ORIENT

 2 NUITS EN DEMI-PENSION  
1 CÉRÉMONIE SECRET D'ORIENT EN DUO  
SUR 1 DEMI-JOURNÉE

AUTHENTIQUE EXPÉRIENCE SENSORIELLE EN DUO, QUI OFFRE UNE RÉELLE ÉVASION, POUR UNE SÉRÉNITÉ ET UN RESSOURCEMENT COMPLET.

- Bain de flottaison  
*invite à la relaxation*
- Vapeurs chaudes du hammam  
*libère les tensions*
- Gommage au savon noir  
*élimine les peaux mortes*
- Enveloppement au Ghassoul  
*élimine les impuretés et régénère la peau*
- Massage Oriental (50')  
*détente et relâchement musculaire complet*
- Dégustation de thé

## WEEK-END PLAISIRS JEUNE MAMAN

 2 NUITS EN DEMI-PENSION  
5 SOINS SUR 2 DEMI-JOURNÉES

ENVIE DE PRENDRE DU TEMPS POUR SOI APRÈS L'ARRIVÉE DE BÉBÉ ? DÉTENDEZ-VOUS ET FAITES LE PLEIN DE VITALITÉ, GRÂCE À DES SOINS RELAXANTS ADAPTÉS À LA JEUNE MAMAN.

- 1 application de boues marines
- 1 bain relaxant
- 1 douche relaxante
- 1 massage Jeune Maman (25')
- 1 soin visage Eclat Beauté (25')

€ P.2 du livret TARIFS




nos COURTS  
SÉJOURS  
THALASSO & BIEN-ÊTRE

# ÉVADEZ-VOUS QUELQUES JOURS

ENVIE DE PRENDRE UN PEU DE TEMPS POUR VOUS ?  
RECHARGEZ VOTRE CORPS EN MINÉRAUX NATURELS GRÂCE À NOS COURTS SÉJOURS  
THALASSO & BIEN-ÊTRE. LES BIENFAITS DE L'OCÉAN VIENDRONT RESSOURCER PLEINE-  
MENT VOTRE ORGANISME.

## ESCALE BIEN-ÊTRE

 3 NUITS EN DEMI-PENSION  
9 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

ENVIE DE COUPER DU QUOTIDIEN ? LAISSEZ-VOUS TENTER  
PAR UNE ESCALE BIEN-ÊTRE... VÉRITABLE PAUSE  
DÉTENTE POUR VOUS RESSOURCER PLEINEMENT.

### 8 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE


- 3 bains relaxants
- 2 douches relaxantes
- 1 application de boues marines
- 2 hydromassages sensoriels

### 1 MASSAGE BIEN-ÊTRE

- 1 massage Californien (20')

NOUVEAU

## ESCALE BIEN-ÊTRE PRESTIGE

 3 NUITS EN DEMI-PENSION  
8 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

FAITES LE PLEIN DE VITALITÉ ET RETROUVEZ SÉRÉNITÉ ET  
DOUCEUR, GRÂCE AUX SOINS CIBLÉS BIEN-ÊTRE.

### 4 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

- 1 enveloppement aux actifs marins
- 1 bain relaxant
- 1 enveloppement corporel hydratant
- 1 application de boues marines

### 3 MASSAGES BIEN-ÊTRE

- 1 massage relaxant (20')
- 1 massage Signature (50')
- 1 massage Belharra (40')

### 1 SOIN ESTHÉTIQUE

- 1 gommage corporel





Visite médicale ou certificat médical  
obligatoire (non inclus dans le tarif indiqué, à  
régler séparément au médecin) 26€.



Accès offert au Lagon bassin d'eau  
de mer chauffée.

## ESCALE LIBERTÉ

  4 NUITS EN DEMI-PENSION  
12 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

RESSOURCER-VOUS PLEINEMENT GRÂCE AUX BIENFAITS  
DES OLIGO-ÉLÉMENTS ET MINÉRAUX DU MILIEU MARIN  
SUR L'ORGANISME. CETTE PARENTHÈSE THALASSO  
VOUS APPORTERA UN REGAIN DE TONUS POUR RETROUVER  
L'HARMONIE DE SOI.

### 9 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

- 2 applications de boues marines
- 1 douche relaxante
- 1 enveloppement aux boues sédiments
- 1 douche à jets brisés
- 2 bains marins
- 2 hydromassages


### 2 MASSAGES BIEN-ÊTRE

- 2 massages relaxants (20')

### 1 SOIN ESTHÉTIQUE

- 1 gommage corporel

## ESCALE LIBERTÉ PRESTIGE

 4 NUITS EN DEMI-PENSION  
12 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

UNE CURE D'EXCEPTION AVEC LE MEILLEUR DES SOINS  
POUR UN BIEN-ÊTRE ABSOLU.

### 5 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

- 2 enveloppements Prestige
- 1 enveloppement bien-être
- 2 applications de boues marines

### 3 SOINS ESTHÉTIQUES

- 1 soin visage 3 Dimensions Rides (50')
- 1 soin dos revitalisant (50')
- 1 gommage corporel

### 2 MASSAGES BIEN-ÊTRE

- 1 massage Balinais (50')
- 1 massage Californien (50')

### 2 SOINS SPÉCIFIQUES

- 1 réflexologie plantaire (50')
- 1 expérience des 4 Sens (20')

€ P.3 du livret TARIFS

# nos THALASSOS santé & BIEN-ÊTRE

## LES +

- Pour vous permettre de repartir tranquillement après votre cure thalasso santé & bien-être, nous vous offrons la 7<sup>ème</sup> nuit en chambre et petit-déjeuner, pour toute arrivée le lundi (hors saison festive).
- Toutes nos cures de thalasso sont composées de soins individuels, et vous offrent un libre accès au bassin d'eau de mer chauffée le LAGON, ainsi qu'à tous les cours collectifs Aqua & Fitness au centre ATLANTHAL.



### REMBOURSEMENT MUTUELLE

Renseignez-vous auprès de votre mutuelle pour bénéficier d'une prise en charge de vos soins d'ostéopathie.



Visite médicale ou certificat médical obligatoire (non incluse dans le tarif indiqué, à régler séparément au médecin) 26€.



Accès offert au Lagon bassin d'eau de mer chauffée.

## RECHARGEZ VOTRE CORPS GRÂCE AUX BIENFAITS DE LA THALASSOTHÉRAPIE ET (RE)DÉCOUVREZ TOUTES LES RICHESSES DU MILIEU MARIN. . .

### L'EAU DE MER

Le saviez-vous ? Le plasma sanguin présent dans notre organisme a une composition semblable à celle de l'eau de mer.

Lorsque celle-ci est chauffée, elle provoque une dilatation des pores de la peau et une stimulation de la circulation sanguine.

Ainsi, les oligo-éléments et sels minéraux présents dans l'eau se diffusent dans tout le corps et permettent de régénérer entièrement l'organisme.

#### BIENFAITS

Renforce le système immunitaire, apporte un regain de vitalité et réactive les cellules musculaires.

### ALGOTHERAPIE ET BOUES MARINES

Ces deux alliées, riches en matières minérales et organiques, sont une véritable source d'oxygène pour votre organisme.

A forte teneur en vitamines, elles permettent une meilleure résistance aux infections.

#### BIENFAITS

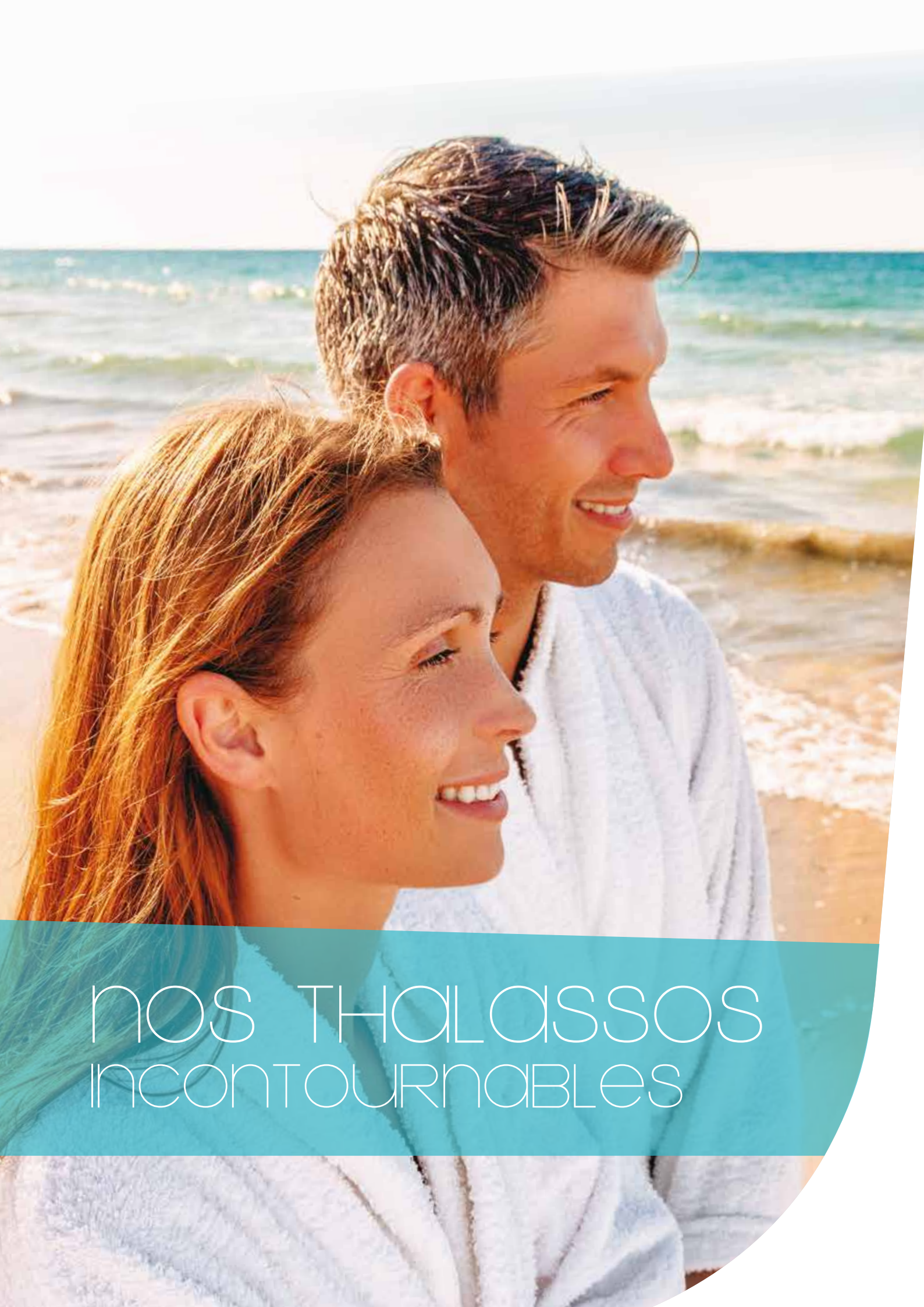
Détend les muscles, hydrate la peau et ralentit le vieillissement cellulaire.

### L'AIR MARIN

Venez profiter de notre magnifique Côte Basque pour respirer et ressentir tous les bénéfices de l'air marin sur l'ensemble du corps. Grâce à une forte présence en iode et ions négatifs, cet aérosol naturel permet d'améliorer les capacités cardio-respiratoires et de réguler le métabolisme cellulaire.

#### BIENFAITS

Diminue le stress, améliore le sommeil et débarrasse des toxines.




NOS THALASSOS  
INCONTURNABLES



# VOUS NE SAVEZ PAS QUOI CHOISIR ?

VENEZ DÉCOUVRIR OU REDÉCOUVRIR NOS GRANDS CLASSIQUES, ET LAISSEZ-VOUS TENTER PAR L'UNE DE NOS THALASSOS SIGNATURES.

## THALASSO AQUA ESSENTIELLE

 22 SOINS SUR 6 JOURS EXCLUSIVEMENT  
6 NUITS EN DEMI-PENSION

CURE REMISE EN FORME, IDÉALE POUR RETROUVER ÉNERGIE ET HARMONIE DE SOI, GRÂCE AUX BIENFAITS DES OLIGO-ÉLÉMENTS ET MINÉRAUX PRÉSENTS DANS L'EAU DE MER.

### 16 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

(à déterminer avec le médecin)

- 10 soins d'hydrothérapie : bains, douches, pédiluves, douches à jets brisés
- 1 enveloppement hydratant
- 2 applications de boues marines
- 3 hydromassages sensoriels

### 2 MASSAGES BIEN-ÊTRE

- 1 massage Polynésien (20')
- 1 massage Californien (20')


### 4 SOINS SPÉCIFIQUES

- 1 massage relaxant (20')
- 3 séances aqua-postural

#### OPTION 2 SOINS SUPPLÉMENTAIRES :

- 1 massage Polynésien (20')
- 1 massage du cuir chevelu (20')

## THALASSO AU FÉMININ

 18 SOINS SUR 6 JOURS  
6 NUITS EN DEMI-PENSION  
A PARTIR DE 4 JOURS MIN.

POUR SE SENTIR AU MIEUX DE VOTRE FORME, GRÂCE À UNE DÉTENTE TOTALE...

### 12 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

A déterminer avec le médecin parmi : bains, douches, application de boues marines, algues...


### 5 SOINS SPÉCIFIQUES

- 2 massages relaxants (20')
- 1 séance d'ostéopathie (50')
- 1 réflexologie plantaire (50')
- 1 massage Detox One (25')

### 1 MASSAGE BIEN-ÊTRE

- 1 massage Polynésien (20')

## THALASSO SPÉCIAL HOMME

 18 SOINS SUR 6 JOURS  
6 NUITS EN DEMI-PENSION  
A PARTIR DE 4 JOURS MIN.

UN SÉJOUR LÂCHER-PRISE ET TONIFIANT...

### 12 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

A déterminer avec le médecin parmi : bains, douches, application de boues marines, algues...


### 5 SOINS SPÉCIFIQUES

- 1 massage relaxant (20')
- 1 séance d'ostéopathie (50')
- 1 massage Detox One (25')
- 1 massage sous affusion (12')
- 1 massage Craneo-Shiatsu (25')

### 1 MASSAGE BIEN-ÊTRE

- 1 massage du dos (20')

## THALASSO FORME ET SANTÉ RELAX

 24 SOINS SUR 6 JOURS  
6 NUITS EN DEMI-PENSION  
A PARTIR DE 4 JOURS MIN.

VÉRITABLE CURE "SUR MESURE" ADAPTÉE À VOS ATTENTES & BESOINS. CETTE PARENTHÈSE REMISE EN FORME VOUS PERMETTRA DE RÉGÉNÉRER ENTIÈREMENT VOTRE ORGANISME.

#### OPTION BIEN-ÊTRE

### 17 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE (à déterminer avec le médecin)

- 8 soins d'hydrothérapie
- 3 hydromassages sensoriels
- 3 enveloppements d'algues
- 3 applications de boues marines

### 5 SOINS SPÉCIFIQUES

- 3 massages relaxants (20')
- 2 séances aqua-postural

### 2 SOINS ESTHÉTIQUES

- 1 soin visage Eclat Beauté (25')
- 1 massage visage & cuir chevelu (25')

#### NOUVEAU

#### OPTION JAMBES

### 17 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE (à déterminer avec le médecin)

- 11 soins d'hydrothérapie
- 2 séances pressothérapie
- 2 enveloppements d'algues
- 2 applications de boues marines

### 7 SOINS SPÉCIFIQUES

- 1 massage Thal'Kansu (20')
- 1 massage circulatoire jambes
- 3 drainages aquatiques
- 1 séance d'ostéopathie (50')
- 1 massage Signature (50')

#### OPTION SPÉCIALE DOS

### 17 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE (à déterminer avec le médecin)

- 9 soins d'hydrothérapie
- 6 applications de boues marines
- 2 enveloppements d'algues

### 7 SOINS SPÉCIFIQUES

- 2 massages relaxants (20')
- 1 séance d'ostéopathie (50')
- 1 atelier du dos
- 2 séances aqua-postural
- 1 atelier postural

#### OPTION SANTÉ

### 17 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE (à déterminer avec le médecin)

- 9 soins d'hydrothérapie
- 2 hydromassages sensoriels
- 3 enveloppements d'algues
- 3 applications de boues marines

### 6 SOINS SPÉCIFIQUES

- 2 massages relaxants (20')
- 1 séance d'ostéopathie (25')
- 2 séances aqua-postural
- 1 massage circulatoire (20')

### 1 SOIN ESTHÉTIQUE

- 1 massage visage & cuir chevelu (25')



Visite médicale ou certificat médical obligatoire (non inclus dans le tarif indiqué, à régler séparément au médecin) 26€.



Accès offert au Lagon bassin d'eau de mer chauffée.

€ P.4 & 5 du livret TARIFS



# NOS THALASSOS BIEN-ÊTRE

# BESOIN DE COUPER DU STRESS ?

VENEZ VOUS DÉTENDRE ET VOUS RESSOURCER EN OPTANT POUR L'UNE DE NOS THALASSOS BIEN-ÊTRE QUI VOUS PERMETTRA DE TOTALEMENT LÂCHER PRISE. RELAXATION ET DÉTENTE SERONT LES MAÎTRES MOTS DE VOTRE THALASSO.

## THALASSO THAL'ZEN



24 SOINS SUR 6 JOURS  
6 NUITS EN DEMI-PENSION  
A PARTIR DE 4 JOURS MIN.

CETTE CURE S'INSPIRE DE LA MÉDECINE TRADITIONNELLE ASIATIQUE AFIN DE RETROUVER UN ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL ET PHYSIQUE.

**17 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE**  
(à déterminer avec le médecin) parmi : bains, douches, application de boues marines, algues...

### 6 SOINS SPÉCIFIQUES

- 1 massage Cranéo-Shiatsu (25')
- 1 massage Thal'Kansu (20')
- 1 massage intuitif (50')
- 1 massage Detox One (50')
- 1 massage Abhyanga fusion (50')
- 1 séance Dôme relaxant (35')

### 1 MASSAGE BIEN-ÊTRE

- 1 massage Moment de Quiétude (50')

## THALASSO LÂCHER PRISE



24 SOINS SUR 6 JOURS EXCLUSIVEMENT  
6 NUITS EN DEMI-PENSION

NOUVELLE CURE QUI STIMULE LA PHYSIOLOGIE DE L'INDIVIDU ET ACCROIT SON MENTAL.

**15 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE**  
(à déterminer avec le médecin) parmi : bains, douches, applications de boues marines, algues...

### 8 SOINS SPÉCIFIQUES

- 1 séance de yoga (50')
- 2 séances de sophrologie (50')
- 1 séance de naturopathie (90')
- 1 séance Dôme Relaxant (35')
- 1 massage Zen-Shiatsu (50')
- 1 massage intuitif (50')
- 1 expérience des 4 sens (20')

### 1 MASSAGE BIEN-ÊTRE

- 1 massage Californien (50')

€ P.5 du livret TARIFS

## THALASSO VITAL LIFT



24 SOINS SUR 6 JOURS  
6 NUITS EN DEMI-PENSION  
A PARTIR DE 4 JOURS MIN.

CURE ANTI-ÂGE, POUR REMODELER ET RAFFERMIR LA SILHOUETTE.

### 16 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

- 6 enveloppements amincissants & reminéralisants
- 2 pressotherapies
- 2 douches à jets
- 2 bains aux huiles essentielles fermeté
- 2 hydromassages sensoriels
- 2 douches relaxantes

### 7 SOINS SPÉCIFIQUES

- 2 massages relaxants (20')
- 1 massage Detox One (50')
- 2 séances Dôme Detox & Anti-Age (35')
- 2 soins Anti-Age Cellu M6 (50')

### 1 SOIN ESTHÉTIQUE

- 1 gommage corporel



# nos THALASSOS santé

# ET SI VOUS PRENIEZ DU TEMPS POUR VOUS ?

LAISSEZ-VOUS PORTER ET RÉGÉNÉREZ VOTRE ORGANISME GRÂCE AUX NOMBREUX BIENFAITS DE LA THALASSO. DES PROGRAMMES SUR-MESURE POUR RETROUVER VITALITÉ ET FORME.

## THALASSO ANTI-TABAC



22 SOINS & ACTIVITÉS  
SUR 6 JOURS EXCLUSIVEMENT  
6 NUITS EN DEMI-PENSION

POUR UN SEVRAGE TOUT EN DOUCEUR : PRISE EN CHARGE SPÉCIFIQUE EN TABACOLOGIE, RELAXATION & RÉADAPTATION PROGRESSIVE À L'EFFORT.

**12 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE**  
(à déterminer avec le médecin) parmi : bains, douches, applications de boues marines...

### 7 SOINS SPÉCIFIQUES

- 2 massages relaxants (20')
- 1 séance Dôme Detox (35')
- 1 expérience des 4 sens (20')
- 1 séance d'ostéopathie (25')
- 1 massage Craneo-Shiatsu (25')
- 1 séance d'ostéopathie viscérale (50')

### 1 SOIN ESTHÉTIQUE

- 1 soin visage Detox (50')

### 2 AUTRES ACTIVITÉS

- 2 séances de coaching individualisé (60') en intérieur ou extérieur

## THALASSO POST-CANCER



17 SOINS & 1 BILAN SANTE  
SUR 6 JOURS EXCLUSIVEMENT  
6 NUITS EN DEMI-PENSION

VÉRITABLE CURE SUR MESURE POUR VOUS RESSOURCER APRÈS LES TRAITEMENTS. GRÂCE À L'ALLIANCE DES BIENFAITS D'EAU DE MER CHAUFFÉE SUR L'ORGANISME ET DES SOINS SPÉCIFIQUES RELAXANTS, CETTE CURE VOUS PERMETTRA DE VOUS RÉGÉNÉRER ENTIÈREMENT, POUR RETROUVER ÉNERGIE ET HARMONIE DE SOI.

### 1 ACTIVITÉ AVEC LE MÉDECIN

- 1 bilan santé

### 11 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

A déterminer avec le médecin parmi : bains, douches, application de boues marines...

### 2 MASSAGES BIEN-ÊTRE

- 2 massages personnalisés (25')

### 4 SOINS SPÉCIFIQUES

- 2 séances de sophrologie (60')
- 1 séance d'hypnose (50')
- 1 massage relaxant (20')

## THALASSO OBJECTIF MINCEUR



26 SOINS & ACTIVITÉS  
SUR 6 JOURS EXCLUSIVEMENT  
6 NUITS EN PENSION COMPLETE  
UNIQUEMENT A L'HOTEL ATLANTHAL 4\*

PRISE EN CHARGE GLOBALE : MINCEUR & REMISE EN FORME

### 13 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

A déterminer avec le médecin parmi : bains, douches, application de boues marines, enveloppements d'algues, amincissants...

### 6 SOINS SPÉCIFIQUES

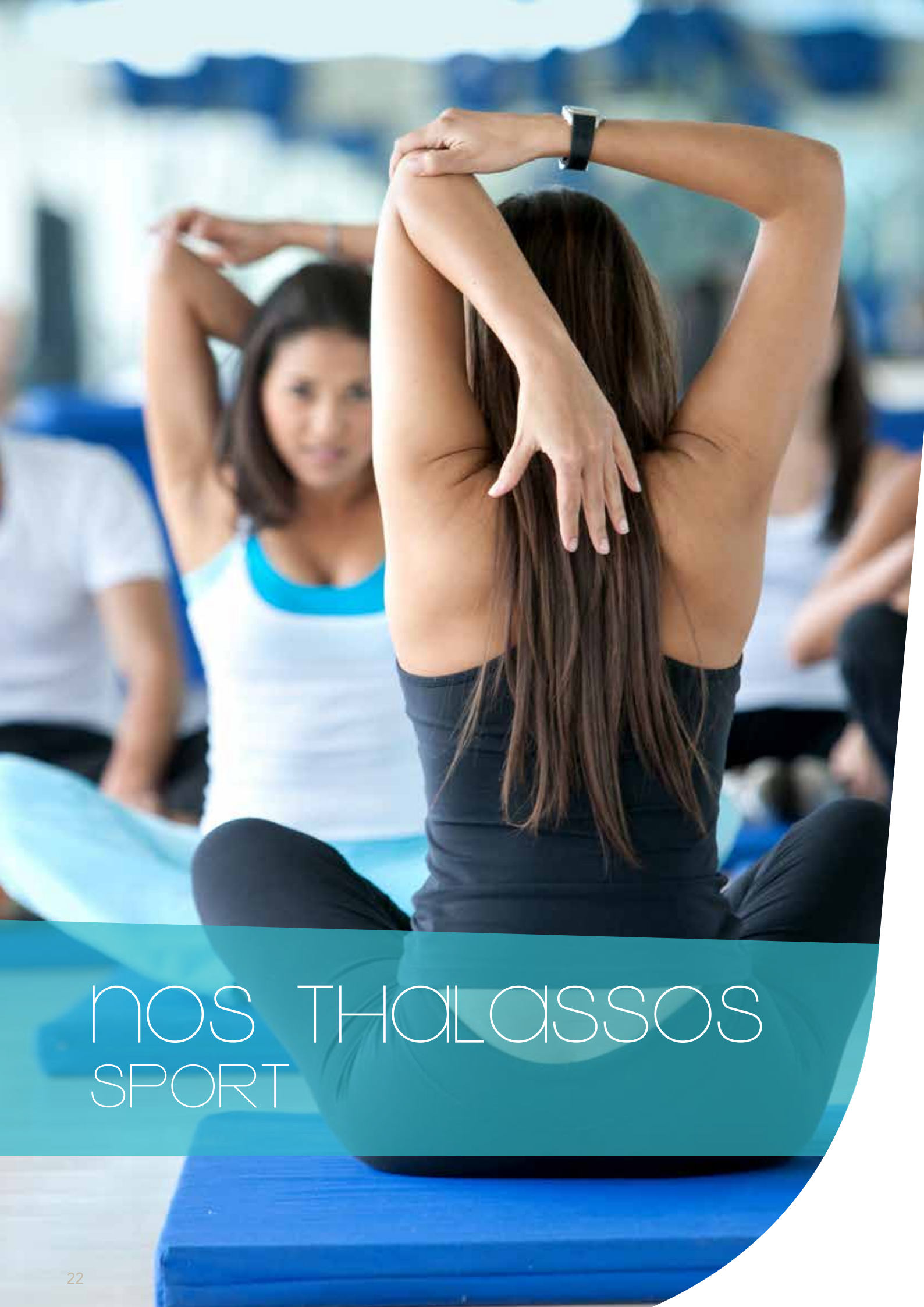
- 3 séances de palper rouler (20')
- 1 massage aroma-drainant (20')
- 1 massage Detox One (25')
- 1 massage Thal'Kansu (20')

### 7 ACTIVITÉS SPÉCIFIQUES

- 2 séances nutrition Objectif & Bilan (60')  
*Pour retrouver un équilibre alimentaire*
- 1 bilan Objectif Sport (45')  
*Pour établir votre bilan forme personnalisé*
- 3 séances individuelles de coaching sportif (90') ou coaching Aqua (60')  
*Pour resculpter votre silhouette*
- 1 séance d'hypnose (50')  
*Agit sur les troubles alimentaires, l'estime de soi...*

**LES +** Programme de soins personnalisé établi par le médecin du centre. Menus sur mesure établis par le nutritionniste et le chef du restaurant

€ P 5 & 6 du livret TARIFS




nos THALASSOS  
SPORT

# envie DE TONIFIER VOTRE ORGANISME?

DÉBUTANT OU CONFIRMÉ : IL Y EN A POUR TOUS LES GOÛTS ! LAISSEZ-VOUS TENTER PAR L'ALLIANCE DE LA THALASSOTHÉRAPIE ET D'ACTIVITÉS SPORTIVES. C'EST LA COMBINAISON GAGNANTE POUR GARDER LA FORME !

## THALASSO SPORT POUR ELLE & LUI

 18 SOINS & ACTIVITÉS  
SUR 6 JOURS EXCLUSIVEMENT  
6 NUITS EN DEMI-PENSION

POUR SCULPTER VOTRE SILHOUETTE.

**6 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE**  
(à déterminer avec le médecin) parmi : bains, douches, applications de boues marines, algues...


### 6 SOINS SPÉCIFIQUES

- 1 séance Dôme Sportif (35')
- 1 séance d'ostéopathie (50')
- 2 massages sportifs (25')
- Pour Elle : 1 séance de palper rouler (20')  
ou pour Lui : 1 massage relaxant (20')
- 1 soin fermeté Cellu M6 (50')

### 6 AUTRES ACTIVITÉS

- 4 séances de coaching individualisé (1h30)  
en intérieur ou extérieur
- 2 séances objectif - bilan Sport

## THALASSO REMISE EN MARCHÉ

 20 SOINS & ACTIVITÉS  
SUR 6 JOURS EXCLUSIVEMENT  
6 NUITS EN DEMI-PENSION

L'OBJECTIF DE CETTE CURE EST D'ENTREtenir SA FORME POUR SE SENTIR BIEN, EN ALLIANT SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE ET MARCHÉ DYNAMIQUE. CES ACTIVITÉS EXTÉRIEURES PERMETTENT DE DÉCOUVRIR LA CÔTE BASQUE TOUT EN TRAVAILLANT LE SOUFFLE, L'ENDURANCE ET L'ENSEMBLE DES MUSCLES DU CORPS.

### 12 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

A déterminer avec le médecin parmi : bains, douches, application de boues marines, algues...

### 6 SOINS SPÉCIFIQUES

- 3 massages sportifs (20')
- 1 massage Detox One (50')
- 1 massage Thai-Shiatsu (50')
- 1 séance d'ostéopathie (45')


### 2 AUTRES ACTIVITÉS

- 1 sortie nature de marche BUNGYPUMP (prêt matériel inclus) (90')
- 1 séance de marche Afghane (90')

LE +

La technologie des bâtons BUNGYPUMP qui sollicite 90% des muscles du corps. Ils activent la musculature stabilisante du ventre et du dos, ce qui permet de soulager les vertèbres et d'avoir une meilleure posture.

## THALASSO ET GOLF

 17 SOINS & ACTIVITÉS GOLF  
SUR 6 JOURS EXCLUSIVEMENT  
6 NUITS EN DEMI-PENSION


PARTEZ À LA DÉCOUVERTE DES PLUS BEAUX GREENS DE GOLF DU PAYS BASQUE. L'ALTERNANCE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DES SOINS DE RÉCUPÉRATIONS, VOUS APPORTERA UN REGAIN DE TONUS, POUR VOUS SENTIR AU MIEUX DE VOTRE FORME.

### 12 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE (à déterminer avec le médecin)

- 2 bains relaxants
- 2 enveloppements d'algues
- 2 applications de boues marines
- 3 douches à affusion
- 1 douche à jet
- 2 massages relaxants (20')

### 5 DEMI-JOURNÉES DE STAGE INITIATION OU PERFECTIONNEMENT (véhicule obligatoire)

## THALASSO SPÉCIAL SILHOUETTE

 26 SOINS SUR 6 JOURS EXCLUSIVEMENT  
6 NUITS EN DEMI-PENSION

POUR DIMINUER L'EFFET "PEAU D'ORANGE" ET RETROUVER TONICITÉ ET ÉLASTICITÉ.

### 18 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

- 12 soins d'hydrothérapie (à déterminer avec le médecin)  
parmi : bains, douches, applications de boues marines...
- 6 enveloppements amincissants

### 8 SOINS SPÉCIFIQUES

- 1 Soin Fermeté Cellu M6 (50')
- 1 séance de palper rouler (20')
- 1 séance Dôme Amincissant (35')
- 1 consultation diététique (45')
- 1 massage Thal'Kansu (20')
- 3 drainages aquatiques (12')

€ P 5 du livret TARIFS



# NOS THALASSOS SPECIFIQUES



# À CHACUN SA CURE SUR-MESURE

QUE VOUS SOYEZ FUTURE MAMAN, JEUNE MAMAN OU QUE VOUS SOUHAITIEZ PARTAGER UN MOMENT PRIVILÉGIÉ AVEC VOTRE ADO, VOUS TROUVEREZ REPOS, ÉVASION ET LÉGÈRETÉ AVEC NOS THALASSOS SUR-MESURE.

## THALASSO ADO ZEN



12 SOINS SUR 6 JOURS  
6 NUITS EN DEMI-PENSION  
A PARTIR DE 14 ANS  
A PARTIR DE 4 JOURS MIN.

FAITES DÉCOUVRIR TOUS LES BIENFAITS DE L'EAU DE MER CHAUFFÉE SUR L'ORGANISME À VOS ENFANTS.

**8 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE**  
(à déterminer avec le médecin) parmi : bains multi-jets, douches relaxantes, applications de boues marines

### 4 SOINS BIEN-ÊTRE

- 1 hydromassage sensoriel
- 2 massages Ado (20')
- 1 soin visage Eclat ou 1 massage du cuir chevelu

## THALASSO FUTURE MAMAN



26 SOINS SUR 6 JOURS  
6 NUITS EN DEMI-PENSION  
DE 3 A 6 MOIS DE GROSSESSE  
A PARTIR DE 4 JOURS MIN.

DOUCEUR ET RELAXATION POUR LA FUTURE MAMAN AVEC UN PROGRAMME ADAPTÉ SANS SURCROÎT DE FATIGUE, NI RISQUE POUR LE BÉBÉ.

**14 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE**  
(à déterminer avec le médecin) parmi : bains, douches, wapplications de boues marines, algues...

### 6 SOINS SPÉCIFIQUES

- 3 massages relaxants (20')
- 2 séances aqua-relax
- 1 séance de sophrologie (50')

### 4 MASSAGES BIEN-ÊTRE

- 3 massages Future Maman (25')
- 1 massage du cuir chevelu (25')

### 2 SOINS ESTHÉTIQUES

- 1 soin visage hydra tonifiant (50')
- 1 soin du buste (45')

## THALASSO JEUNE MAMAN



26 SOINS & ACTIVITÉS SUR 6 JOURS  
6 NUITS EN DEMI-PENSION  
A PARTIR DE 4 JOURS MIN.

POUR RETROUVER UNE SILHOUETTE APRÈS L'ACCOUCHEMENT ET ACCROÎTRE VOTRE COMPLICITÉ AVEC BÉBÉ...  
SOINS DE LA MAMAN ADAPTÉS PAR RAPPORT À LA DATE D'ACCOUCHEMENT (ENTRE 1 À 4 MOIS ET 4 À 12 MOIS).

**POUR LA MAMAN : 13 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE**  
(à déterminer avec le médecin) :

- 6 enveloppements amincissants et raffermissants
- 7 soins d'hydrothérapie

### 5 SOINS SPÉCIFIQUES

- 1 soin Cellu M6 jeune maman (50')
- 1 soin visage personnalisé (50')
- 3 massages aqua-drainants

### 4 MASSAGES BIEN-ÊTRE

- 2 massages Jeune Maman (25')
- 2 massages relaxants (20')

### 2 AUTRES ACTIVITÉS

- 1 expérience des 4 Sens (20')
- 1 consultation diététique (50')

**POUR LE BÉBÉ : 2 SOINS & ACTIVITÉS  
AVEC LA MAMAN**

- 2 séances massages du nourrisson

### NURSERIE OFFERTE PENDANT LES SOINS DE LA MAMAN (SAUF LE DIMANCHE)

À NOTER : Vaccin obligatoire pour l'accès au bassin d'eau de mer chauffée (2e injection Pentacoq) et certificat de non contagion à la tuberculose (pour la nurserie). Les massages du nourrisson s'effectuent les mardis et jeudis.

€ P 5 et P 6 du livret TARIFS



nos soins  
à la carte  
BEAUTÉ & BIEN-ÊTRE

# envie DE VOUS FAIRE PLOISIR ?

CRAQUEZ POUR UN INSTANT DÉTENTE AVEC NOS SOINS À LA CARTE. CORPS OU VISAGE, EN SOLO OU EN DUO, VOUS N'AVEZ PLUS QU'À CHOISIR ET VOUS LAISSER PORTER PAR UN MOMENT DE DOUCEUR.

## INSTANT RELAX

2 SOINS SUR 1 DEMI-JOURNÉE

- massage Polynésien (20')
- hydromassage sensoriel

## INSTANT PLAISIR

3 SOINS SUR 1 DEMI-JOURNÉE

- bain multi-jets
- douche relaxante
- massage Californien (20')

## INSTANT ADO

3 SOINS SUR 1 DEMI-JOURNÉE  
A PARTIR DE 14 ANS

- bain relaxant
- douche relaxante
- massage Ado (20')

Massage Ado en page 25

## INSTANT DOUCEUR

4 SOINS SUR 1 DEMI-JOURNÉE

- bain aromatique
- douche relaxante
- application de boues marines
- massage Californien (20')

## INSTANT ATLANTHAL

3 SOINS SUR 1 DEMI-JOURNÉE

- bain aux huiles relaxantes
- application de boues marines
- massage Belharra signé Atlantal (40')

## INSTANT SÉRÉNITÉ

4 SOINS SUR 1 DEMI-JOURNÉE

- soin visage Eclat (25')
- bain relaxant aux huiles essentielles
- massage Zen (20')
- application de boues marines

## POUR LES MAMANS

### INSTANT FUTURE MAMAN

3 SOINS SUR 1 DEMI-JOURNÉE  
(DE 3 À 6 MOIS DE GROSSESSE)

- douche relaxante
- application de boues marines
- massage Future Maman (25')

### INSTANT JEUNE MAMAN

3 SOINS SUR 1 DEMI-JOURNÉE

- bain aux cristaux marins
- application de boues marines
- massage Jeune Maman (25')



## L'OR BLEU D'EXCEPTION



2H20 - 3 SOINS BEAUTÉ  
SUR 1 DEMI-JOURNÉE

- Gommage selon votre type de peau (20')
- Soin du visage Phytomer (50') adapté à votre type de peau
- Massage Californien ou Balinais (50')

€ P 8 du livret TARIFS

## JOURNÉE DÉTENTE

3 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

- bain relaxant aux huiles
- hydromassage sensoriel
- douche relaxante

1 REPAS AU RESTAURANT LES BAHINES

Entrée / plat ou plat / dessert du jour,  
hors boissons (hors soirées spécifiques)

1 ENTRÉE AU LAGON

## JOURNÉE PLAISIR

4 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE

- bain aromatique
- douche relaxante
- application de boues marines
- massage Californien (20')

1 REPAS AU RESTAURANT LES BAHINES

Entrée / plat ou plat / dessert du jour,  
hors boissons (hors soirées spécifiques)

1 ENTRÉE AU LAGON

## JOURNÉE DUO

1 MASSAGE DUO

Effleurage en duo des jambes et du dos  
avec des huiles essentielles (20 minutes -  
2 personnes dans la même cabine)

2 REPAS AU RESTAURANT LES BAHINES

Entrée / plat ou plat / dessert du jour,  
hors boissons (hors soirées spécifiques)

2 ENTRÉES AU LAGON

### IDÉE CADEAU

Possibilité de faire cette  
journée entre mère et fille

TOUTES CES JOURNÉES & INSTANTS PEUVENT ÊTRE COMBINÉS AVEC NOS HÔTELS

€ P 8 du livret TARIFS

# nos soins corps

## nos soins corps *by* PHYTOMER

### SOIN MINCEUR

#### 50 MINUTES

Soin ciblé zone bermuda et ventre, application d'une argile marine auto-chauffante amincissante, suivi d'un massage sculptant tonique pour remodeler votre corps et drainer la cellulite.

## nos gommages

#### 25 MINUTES

L'ensemble de nos gommages s'effectuent sous forme de massage suivi d'une application de lait hydratant.

### SUR LA ROUTE DES ÉPICES EFFET TONIFIANT.

Gommage aux sels et huiles aux essences parfumées.

### FLEUR DE BALI EFFET EMBELLISSEUR.

Gommage au lotus et fleur de frangipanier.

## nos voyages *by* SULTANE DE SABAI

#### 50 MINUTES

Gommage du corps, suivi d'un massage bien-être aux huiles d'essences parfumées.

### VOYAGE SUR LA ROUTE D'UDAIPUR

Senteurs musc, encens et vanille, inspiré de la légende indienne.

## nos soins spécifiques

### MASSAGE ESSENTIEL

**25 MINUTES OU 50 MINUTES.** Soins complets du corps personnalisés. Dénoue les tensions nerveuses et fluidifie la circulation sanguine.

### MASSAGE RELAXANT

**25 MINUTES.** Soins ciblés personnalisés.

### SÉANCE SOPHROLOGIE

**60 MINUTES.** Permet d'harmoniser le corps et l'esprit, en développant la conscience.

### SÉANCE HYPNOSE

**60 MINUTES.** Séance personnalisée. État d'intense relaxation physique et mentale qui permet d'accéder à votre esprit inconscient (gestion du stress, arrêt du tabac, perte de poids...).

### SOIN DOS REVITALISANT

#### 50 MINUTES

Nettoyage minutieux du dos suivi d'un massage relaxant. La boue marine auto-chauffante qui sera appliquée va supprimer les toxines et reminéraliser la peau. Durant l'application, un massage du cuir chevelu ou des pieds vous sera proposé.

**VAHINÉ EFFET NUTRITIF.** Gommage aux lames de bambou, fleur de tiaré et aloé véra.

**MARIN EFFET REVITALISANT.** Gommage aux sels marins et algues concentrées.

**TAJ PALACE EFFET HYDRATANT.** Gommage musc et rose.

### VOYAGE DANS LES ÎLES

Senteurs fleur de tiaré et aloe vera, inspiré des îles.

### VOYAGE EN ORIENT

Senteurs musc, ambre et santal, inspiré de l'univers oriental.

### SÉANCE OSTÉOPATHIE

**50 MINUTES.** Approche thérapeutique. Permet un soulagement du trouble fonctionnel.

### OSTÉOPATHIE AQUATIQUE

**50 MINUTES.** Séance ostéopathie/ostéopathie aquatique (bassin d'eau de mer chauffée).

### RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

**50 MINUTES.** Permet de libérer les facultés d'autorégulation du corps. Basée sur la stimulation des zones réflexes des pieds.

Renseignez-vous auprès de votre mutuelle pour bénéficier d'une prise en charge de vos soins d'ostéopathie.

€ P 9 du livret TARIFS



## VITAL DÔME

35 MINUTES

Séance d'infrathérapie (rayons infrarouges longs) qui permet de détoxifier l'organisme et favoriser la régénération des cellules, avec un massage du cuir chevelu.

### OPTIONS AU CHOIX :

- Dôme RELAXANT : améliore le sommeil, réduit le stress et relaxe intensément.
- Dôme DETOX : élimine les toxines et oxygène les tissus.
- Dôme AMINCISSANT : atténue la peau d'orange, améliore le drainage et affine la silhouette.
- Dôme ANTI-AGE : raffermi la peau et régénère les tissus endommagés.
- Dôme SPORTIF : améliore les capacités physiques et mentales, meilleure récupération.

### EFFET : RELAXATION INTENSE

5 SÉANCES / 10 SÉANCES

## EXPÉRIENCE DES 4 SENS

20 MINUTES

Matelas d'eau nouvelle génération, équipé d'un dôme qui associe chromothérapie, musicothérapie et aromathérapie, à la chaleur et la force de l'eau, pour un massage sec.

Séances à la carte ou Pack Beauté & Bien-être :  
Voir livret Tarifs

€ P 9 du livret TARIFS

## CELLU m6 DERNIÈRE TECHNOLOGIE LPG



## ENDERMOLOGIE® CORPS Amincissant & Anti-cellulite

LE NOUVEAU BREVET ENDERMOLOGIE® CORPS COMBINE  
UNE TRIPLE ACTION :

- Déstockage des graisses résistantes
- Lissage de la peau d'orange
- Redensification naturelle du derme (collagène, élastine et acide hyaluronique)

## ENDERMOLOGIE® VISAGE Anti-ride et Éclat du teint

VÉRITABLE FITNESS POUR LA PEAU, L'ENDERMOLOGIE®  
VISAGE RÉVEILLE NATURELLEMENT LES SUBSTANCES  
ESSENTIELLES DE LA PEAU :

- Le collagène pour la fermeté
- L'élastine pour plus de souplesse
- L'acide hyaluronique pour plus de volume et d'hydratation



# nos massages

## Bien-être & THAL'ZEN

### massages Bien-être

#### CALIFORNIEN

20 OU 50 MINUTES

**EFFETS : APAISEMENT, RELAXATION.**

Massage du corps qui élimine le stress et permet de dénouer les tensions musculaires.

#### POLYNÉSIE

20 MINUTES. **EFFETS : RELAXATION, ÉVASION.** Massage relaxant qui chasse les énergies négatives et combat le stress.

#### BELHARRA

40 MINUTES. Massage signé Atlantal, qui permet de retrouver un profond bien-être corporel ainsi qu'une peau lisse et soyeuse.

#### SINGAPOURIEN

50 MINUTES. Massage exclusif qui réunit les techniques de massage chinois, malais, indiens. Il rééquilibre les énergies et chasse la fatigue du corps et de l'esprit.

#### AKWATERRA

50 MINUTES. Massage qui s'inspire de la légende indienne avec l'utilisation de pochons en porcelaine chauds. Ce soin libère l'esprit et la fatigue musculaire.

#### INDIARA **NOUVEAU**

20 MINUTES

**EFFETS : APAISEMENT**

Détente du visage et du haut du corps, ce massage procure bien-être et sérénité.

#### THAL'KANSAU **NOUVEAU**

20 MINUTES

**EFFETS : DETOXIFIANT**

Massage jambes et pieds avec l'utilisation du Bol Kansu.

#### MASSAGE ADO

20 MINUTES. A PARTIR DE 14 ANS.

Effleurage du dos à visée relaxante.

#### POUR LES MAMANS

##### MASSAGE FUTURE MAMAN

25 MINUTES (DE 3 À 6 MOIS DE GROSSESSE)

Massage qui permet d'éliminer les tensions.

Travail sur le dos, trapèzes et membres inférieurs.

##### MASSAGE JEUNE MAMAN

25 MINUTES

Massage du dos et des jambes (drainage des membres inférieurs, ainsi qu'un travail sur le ventre). Il permet de se réapproprier son corps après une grossesse. Massage rassurant pour la maman.

€ P 10 du livret TARIFS

## EN DUO

### LE DUO

#### 20 MINUTES. EFFETS : DÉTENTE ET COMPLICITÉ

Effleurage en duo des jambes et du dos avec des huiles essentielles (2 personnes dans la même cabine).

2 ENTRÉES AU LAGON OFFERTES

## DÉTENTE SENSORIELLE EN DUO

20 MINUTES. Pause détente en duo. Allongé sur un matelas d'eau chaude, laissez-vous détendre par des jets massants. Ambiance co-cooning. (Soin sec).

2 ENTRÉES AU LAGON OFFERTES

## BELHARRA EN DUO

40 MINUTES. Massage signé Atlantal, qui permet de retrouver un profond bien-être corporel ainsi qu'une peau lisse et soyeuse.

2 ENTRÉES AU LAGON OFFERTES

# massages Thal'zen

SOINS ISSUS DE LA MÉDECINE TRADITIONNELLE HINDOUISTE.

## CRANEO-SHIATSU

25 MINUTES. Focus sur la partie haute du corps et principalement la tête. On travaille sur la circulation sanguine pour fortifier le système nerveux et soulager le cerveau.

## DETOX ONE

### 25 OU 50 MINUTES

Massage lent et profond pour permettre à l'organisme de drainer les toxines accumulées par le corps et stimuler son métabolisme.

## PADABHYANGA

45 MINUTES. Le "petit frère" de l'abhyanga est spécifiquement orienté vers les jambes et les pieds. On cherche à équilibrer la circulation et sensibiliser les terminaisons nerveuses.

## ABHYANGA FUSION

50 MINUTES. Ce soin descend d'une tradition millénaire hindouiste. Il reprend, de nos jours, différentes techniques orientales et occidentales dans le but d'harmoniser et développer nos "CHAKRAS" (centres énergétiques).

## ZEN-SHIATSU

50 MINUTES. Ce soin développé au Japon utilise exactement les mêmes points d'énergie que l'acupuncture. Par des gestes doux, on stimule la respiration et les défenses immunitaires. Agit sur : anxiété, dépression, insomnie, fatigue, mauvaise humeur, fibromyalgie.



TENUE CONFORTABLE OBLIGATOIRE

## THAI-SHIATSU

50 MINUTES. La combinaison parfaite entre 2 thérapies ancestrales pour un travail en profondeur. On rétablit l'équilibre entre le corps et son énergie vitale. Agit sur : contractures, stress, douleurs musculaires, rigidité.



TENUE CONFORTABLE OBLIGATOIRE

€ P 10 du livret TARIFS

# SPA PRIVÉ *by* ATLANTHAL

SAVOUREZ L'INTIMITÉ DU LIEU QUI  
RENDRA CE MOMENT UNIQUE...

ENTIÈREMENT PENSÉ POUR VOUS  
DÉTENDRE EN TOUTE INTIMITÉ,  
LE SPA PRIVÉ OFFRE UNE RÉELLE  
ÉVASION, POUR UNE SÉRÉNITÉ ET UN  
RESSOURCEMENT COMPLET, DANS UN  
ESPACE PRIVATIF DE 40M2.

## CÉRÉMONIE HAMMAM ORIENTAL *by* ATLANTHAL

1H30 - EN SOLO OU EN DUO

- **bain de flottaison**  
*invite à la relaxation*
- **vapeurs chaudes du hammam**  
*libère les tensions*
- **gommage au savon noir**  
*élimine les peaux mortes*
- **massage relaxant (20')**  
*pour retrouver un profond bien-être*
- **dégustation de thé**



## CÉRÉMONIE SECRET D'ORIENT *by* ATLANTHAL

2H30 - EN SOLO OU EN DUO

- **bain de flottaison**  
*invite à la relaxation*
- **vapeurs chaudes du hammam**  
*libère les tensions*
- **gommage au savon noir**  
*élimine les peaux mortes*
- **enveloppement au Ghassoul**  
*élimine les impuretés et régénère la peau*
- **massage Oriental (50')**  
*détente et relâchement musculaire complet*
- **dégustation de thé**





# nos soins visage

## soins visage *by* PHYTOMER

### SOIN VISAGE PERSONNALISÉ

50 MINUTES

Selon les besoins de votre peau et sur les conseils de nos esthéticiennes :

- Douceur marine
- Peau neuve au masculin
- Pureté absolue.

### SOIN ECLAT BEAUTÉ

25 MINUTES

Coup d'éclat avec un nettoyage, gommage, masque. Teint hydraté et éclatant en un clin d'œil !

### SOIN CITADINE

50 MINUTES

Balaie les microparticules toxiques et répare les dégâts cutanés causés par la pollution.

### SOIN PIONNIER RÉVÉLATEUR DE BEAUTÉ



75 MINUTES

Soin d'exception pour des résultats visibles, instantanément.

Ce soin est le summum de la performance, ilaffermit et redonne à la peau toute sa jeunesse et sa douceur.

## soins visage *by* SULTANE DE SABA

### L'ORIENT EXPRESS

25 MINUTES

Démaquillage, gommage, masque et hydratation.

### SOIN ANTI-ÂGE OR & CAVIAR

50 MINUTES

Retrouvez votre jeunesse grâce à l'association or/caviar de ce soin d'exception.

## soins visage anti-âge *by* VIE COLLECTION

### 3 DIMENSIONS RIDES



50 MINUTES

Ce soin de haute performance estompe visiblement les rides profondes, lifte et redessine l'ovale du visage.

NOUVEAU

### SOIN PERSONNALISÉ HAUTE PERFORMANCE



50 MINUTES

Selon les besoins de votre peau et sur les conseils de nos esthéticiennes :

- Manque d'éclat
- Peau sensible
- Peau déshydratée
- Taches cutanées
- Peau sèche



ACCÈS OFFERT AU LAGON  
BASSIN D'EAU DE MER

€ P 11 du livret TARIFS

# RÉSERVEZ malin !



## LE +

POUR VOUS PERMETTRE DE REPARTIR TRANQUILLEMENT APRÈS VOTRE CURE THALASSO & SANTÉ, NOUS VOUS OFFRONS LA 7<sup>E</sup> NUIT EN CHAMBRE ET PETIT-DÉJEUNER, POUR TOUTE ARRIVÉE LE LUNDI (HORS SAISON FESTIVE).

## VOS AVANTAGES

DURANT TOUTE LA DURÉE DE VOTRE SÉJOUR THALASSO, BÉNÉFICIEZ D'UN LIBRE ACCÈS AU BASSIN D'EAU DE MER CHAUFFÉE, LE LAGON, AINSI QU'À TOUS LES COURS COLLECTIFS AQUA & FITNESS DU CENTRE ATLANTHAL.

### EARLY BOOKING\*

- 25% de remise
  - 7<sup>e</sup> nuit OFFERTE en chambre et petit-déjeuner
  - Surclassement OFFERT\*\*
- Pour toute réservation d'une cure Thalasso 6 jours en demi-pension effectuée jusqu'à 60 jours avant la date d'arrivée.

\*Hors Saint Sylvestre et saison Festive. \*\*Offres non cumulables. Sous réserve de disponibilité.

### OFFRE SOLO

- Supplément chambre individuelle OFFERT\*\*
- Voir conditions sur le livret TARIFS.

### OFFRE ENFANT

- Hébergement en petit-déjeuner OFFERT
- Pour les enfants de moins de 4 ans partageant la chambre des parents.



6 CONSEILLERS EN SÉJOUR SONT À VOTRE ÉCOUTE POUR RÉPONDRE À VOS QUESTIONS ET ÉTABLIR VOTRE DEVIS PERSONNALISÉ AU 05 59 52 75 85 OU SUR [WWW.BIARRITZ-THALASSO.COM](http://WWW.BIARRITZ-THALASSO.COM)



### REMBOURSEMENT MUTUELLE

Renseignez-vous auprès de votre mutuelle pour bénéficier d'une prise en charge de vos soins thérapeutiques



# OFFREZ

...UN MOMENT DÉTENTE  
& BIEN-ÊTRE À VOS PROCHES



VOS BONS  
CADEAUX  
EN QUELQUES  
CLICS  
SEULEMENT...



RETROUVEZ TOUTES NOS IDÉES  
CADEAUX THALASSO, SPA & BIEN-ÊTRE

sur notre boutique en ligne [www.biarritz-thalasso.com](http://www.biarritz-thalasso.com)





#### PAR LA ROUTE

Depuis Paris - Bordeaux par l'Autoroute A 63, sortie n°5 - Bayonne Sud  
Depuis Toulouse - Pau par l'Autoroute A 64, sortie n°5 - Bayonne Sud



#### PAR AVION

Aéroport de Biarritz Pays Basque avec des vols directs & lignes Low Coast depuis : Paris, Lyon, Lille, Marseille, Nice, Strasbourg, Londres, Bruxelles, Bâle Mulhouse, Dublin, Genève.



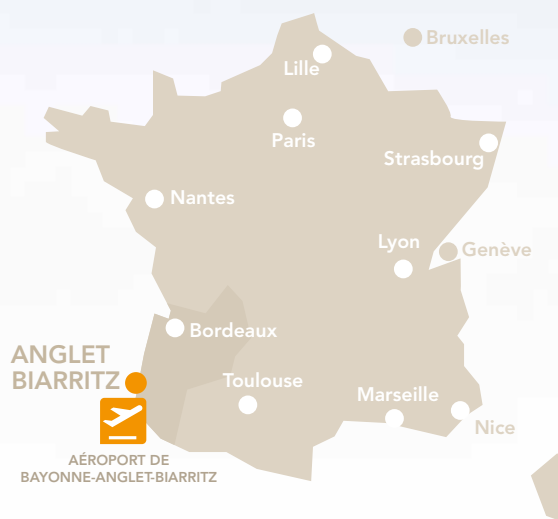
#### PAR LE TRAIN

Gare de Bayonne et Gare de Biarritz desservies par lignes TGV



#### POINT GPS

Atlantalh 43°31'16"N - 1°31'24"O

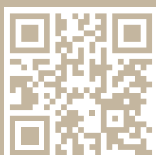


**À ANGLET**  
**ATLANTHAL - LES TERRASSES**  
153 bd des plages - 64600 ANGLET

**CENTRALE DE RÉSERVATIONS**

**05 59 52 75 85**

votre devis en ligne  
sur [www.biarritz-thalasso.com](http://www.biarritz-thalasso.com)



**RENDEZ-VOUS SUR**  
**[www.biarritz-thalasso.com](http://www.biarritz-thalasso.com)**

ACHATS EN LIGNE, BONS CADEAUX,  
PROMOTIONS, ACTUS ET NOUVEAUTÉS...

**BIARRITZ THALASSO RESORT**

Biarritz | Anglet | Bayonne

**[www.biarritz-thalasso.com](http://www.biarritz-thalasso.com)**



## SAISONS 2023



### SAISON DOUCE

02/01 AU 12/03/23 (DÉPART DE L'HÔTEL)  
11/11 AU 17/12/23 (DÉPART DE L'HÔTEL)

### SAISON TONIQUE

12/03 AU 09/07/23 (DÉPART DE L'HÔTEL)  
02/09 AU 11/11/23 (DÉPART DE L'HÔTEL)  
17/12 AU 02/01/24 (DÉPART DE L'HÔTEL)

### SAISON FESTIVE

09/07 AU 02/09/23 (DÉPART DE L'HÔTEL)

### OFFRE SOLO

02/01 AU 09/01/23 (DÉPART DE L'HÔTEL)  
30/01 AU 06/02/23 (DÉPART DE L'HÔTEL)  
13/03 AU 20/03/23 (DÉPART DE L'HÔTEL)  
13/11 AU 18/12/23 (DÉPART DE L'HÔTEL)

## TARIFS 2023

## HÔTEL \*\*\*\* ATLANTHAL

CHAMBRE + PETIT-DÉJEUNER + ACCÈS AU CLUB FITNESS

PRIX PAR CHAMBRE	CHAMBRE CLUB			CHAMBRE TRADITION			CHAMBRE TRADITION MER			CHAMBRE FRONT DE MER			CHAMBRE JUNIOR		
	SAISONS	DOUCE	TONIQUE	FESTIVE	DOUCE	TONIQUE	FESTIVE	DOUCE	TONIQUE	FESTIVE	DOUCE	TONIQUE	FESTIVE	DOUCE	TONIQUE
Chambre double (2 pers)	216	256	336	260	300	380	280	320	400	304	344	424	324	364	444
Chambre single (1 pers)	163	183	223	185	205	245	195	215	255	207	227	267	217	237	277

- DÉJEUNER OU DÎNER (HORS BOISSONS) : 36€ par pers. et par repas
- MENU FRUITS DE MER VENDREDI SOIR (HORS BOISSONS) : 46€ par pers.

- SUPPLÉMENT LAGON : 18€ par pers. et par nuit

## HÔTEL \*\*\* LES TERRASSES D'ATLANTHAL

CHAMBRE + PETIT-DÉJEUNER + ACCÈS AU CLUB FITNESS

PRIX PAR CHAMBRE	CHAMBRE CONTINENTALE			CHAMBRE OCÉANE		
	SAISONS	DOUCE	TONIQUE	FESTIVE	DOUCE	TONIQUE
Chambre double (2 pers)	174	190	258	246	262	330
Chambre single (1 pers)	131	139	173	167	175	209

- DÉJEUNER OU DÎNER (HORS BOISSONS) : 28€ par pers. et par repas
- SUPPLÉMENT LAGON : 18€ par pers. et par nuit



## À SAVOIR

### L'HÉBERGEMENT DE VOS ENFANTS

- Hébergés dans la chambre des parents avec petit-déjeuner inclus :
  - Jusqu'à 4 ans (lit bébé ou enfant) : GRATUIT
  - De 4 à 12 ans (lit supplémentaire dans la chambre des parents) :
    - Atlanthal : 20 € par nuit
    - Les Terrasses d'Atlanthal : 16 € par nuit

- Repas :
  - Menu BÉBÉ : 5 €
  - Menu ENFANT (jusqu'à 12 ans) : à partir de 9 €

- Offre Monoparentale : 1 adulte avec 1 enfant jusqu'à 12 ans dans la même chambre : supplément chambre individuelle offert

Vos enfants en chambre communicante avec petit déjeuner (jusqu'à 12 ans) : 50% de réduction (25% de réduction en Saison Festive) - sous réserve de disponibilité.

- Animaux domestiques acceptés
  - Atlanthal : 15 € par jour
  - Les Terrasses d'Atlanthal : 13 € par jour

# RESSOURCEZ-VOUS LE TEMPS D'UN WEEK-END

## WEEK-END PRIVILÈGE P11

- 2 NUITS EN DEMI-PENSION
- 6 SOINS SUR 2 DEMI-JOURNÉES
- ACCÈS OFFERT AU LAGON, CLUB FITNESS ET AQUA'SPORT

### HÔTEL\*\*\*\* ATLANTHAL

PAR PERSONNE EN €	CHAMBRE CLUB			CHAMBRE TRADITION			CHAMBRE TRADITION MER			CHAMBRE FRONT DE MER			CHAMBRE JUNIOR		
	SAISONS	DOUCE	TONIQUE	FESTIVE	DOUCE	TONIQUE	FESTIVE	DOUCE	TONIQUE	FESTIVE	DOUCE	TONIQUE	FESTIVE	DOUCE	TONIQUE
Chambre double (2 pers)	466	506	586	510	550	630	530	570	650	554	594	674	574	614	694
Accompagnant sans soins	288	328	408	332	372	452	352	392	472	376	416	496	396	436	516

- SUPPLÉMENT CHAMBRE INDIVIDUELLE : 110€ pour 2 nuits
- OPTION PENSION COMPLÈTE (HORS BOISSONS) : supplément de 72€ par pers. pour 2 nuits

### HÔTEL\*\*\* LES TERRASSES D'ATLANTHAL

PAR PERSONNE EN €	CHAMBRE CONTINENTALE			CHAMBRE OCÉANE		
	SAISONS	DOUCE	TONIQUE	FESTIVE	DOUCE	TONIQUE
Chambre double (2 pers)	404	420	488	476	492	560
Accompagnant sans soins	226	242	310	298	314	382

- SUPPLÉMENT CHAMBRE INDIVIDUELLE : 88€ pour 2 nuits
- OPTION PENSION COMPLÈTE (HORS BOISSONS) : supplément de 56€ par pers. pour 2 nuits

## WEEK-END SPÉCIFIQUES P11

- 2 NUITS EN DEMI-PENSION
- 4 À 6 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE SUR 2 DEMI-JOURNÉES
- ACCÈS OFFERT AU LAGON, CLUB FITNESS ET AQUA'SPORT

BALINAIS (4 SOINS) .....	<span style="background-color: #f96; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">P11</span>
COCOON (6 SOINS) .....	<span style="background-color: #f96; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">P11</span>
SECRET D'ORIENT .....	<span style="background-color: #f96; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">P11</span>
PLAISIRS FUTURE ET JEUNE MAMAN (5 SOINS).....	<span style="background-color: #f96; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">P11</span>

### HÔTEL\*\*\*\* ATLANTHAL

PAR PERSONNE EN €	CHAMBRE CLUB			CHAMBRE TRADITION			CHAMBRE TRADITION MER			CHAMBRE FRONT DE MER			CHAMBRE JUNIOR		
	SAISONS	DOUCE	TONIQUE	FESTIVE	DOUCE	TONIQUE	FESTIVE	DOUCE	TONIQUE	FESTIVE	DOUCE	TONIQUE	FESTIVE	DOUCE	TONIQUE
Chambre double (2 pers)	486	526	606	530	570	650	550	590	670	574	614	694	594	634	714
Accompagnant sans soins	288	328	408	332	372	452	352	392	472	376	416	496	396	436	516

- SUPPLÉMENT CHAMBRE INDIVIDUELLE : 110€ pour 2 nuits
- OPTION PENSION COMPLÈTE (HORS BOISSONS) : supplément de 72€ par pers. pour 2 nuits

### HÔTEL\*\*\* LES TERRASSES D'ATLANTHAL

PAR PERSONNE EN €	CHAMBRE CONTINENTALE			CHAMBRE OCÉANE		
	SAISONS	DOUCE	TONIQUE	FESTIVE	DOUCE	TONIQUE
Chambre double (2 pers)	424	440	508	496	512	580
Accompagnant sans soins	226	242	310	298	314	382

- SUPPLÉMENT CHAMBRE INDIVIDUELLE : 88€ pour 2 nuits
- OPTION PENSION COMPLÈTE (HORS BOISSONS) : supplément de 56€ par pers. pour 2 nuits

# COURTS SÉJOURS : nos escales

## ESCALE BIEN-ÊTRE

P13

- 3 NUITS EN DEMI-PENSION
- 9 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE SUR 3 DEMI-JOURNÉES
- ACCÈS OFFERT AU LAGON, CLUB FITNESS ET AQUA'SPORT

ESCALE BIEN-ÊTRE PRESTIGE ..... P13

- 3 NUITS EN DEMI-PENSION
- 8 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE SUR 3 DEMI-JOURNÉES
- ACCÈS OFFERT AU LAGON, CLUB FITNESS ET AQUA'SPORT

### HÔTEL\*\*\*\* ATLANTHAL

PAR PERSONNE EN €	CHAMBRE CLUB			CHAMBRE TRADITION			CHAMBRE TRADITION MER			CHAMBRE FRONT DE MER			CHAMBRE JUNIOR		
	SAISONS	DOUCE	TONIQUE	FESTIVE	DOUCE	TONIQUE	FESTIVE	DOUCE	TONIQUE	FESTIVE	DOUCE	TONIQUE	FESTIVE	DOUCE	TONIQUE
Chambre double (2 pers)	636	696	816	702	762	882	732	792	912	768	828	948	798	858	978
Accompagnant sans soins	432	492	612	498	558	678	528	588	708	564	624	744	594	654	774

- SUPPLÉMENT CHAMBRE INDIVIDUELLE : 165€ pour 3 nuits
- OPTION PENSION COMPLÈTE (HORS BOISSONS) : supplément de 108€ par pers. pour 3 nuits
- OPTION ESCALE BIEN-ETRE PRESTIGE : supplément de 147 € par pers. pour 3 nuits

### HÔTEL\*\*\* LES TERRASSES D'ATLANTHAL

PAR PERSONNE EN €	CHAMBRE CONTINENTALE			CHAMBRE OCÉANE		
	SAISONS	DOUCE	TONIQUE	FESTIVE	DOUCE	TONIQUE
Chambre double (2 pers)	543	567	669	651	675	777
Accompagnant sans soins	339	363	465	447	471	573

- SUPPLÉMENT CHAMBRE INDIVIDUELLE : 132€ pour 3 nuits
- OPTION PENSION COMPLÈTE (HORS BOISSONS) : supplément de 84€ par pers. pour 3 nuits
- OPTION ESCALE BIEN-ETRE PRESTIGE : supplément de 147 € par pers. pour 3 nuits

## THALASSO LIBERTÉ

P13

- 4 NUITS EN DEMI-PENSION + 5<sup>e</sup> NUIT OFFERTE EN PETIT-DÉJEUNER POUR TOUTE ARRIVÉE LE DIMANCHE (HORS SAISON FESTIVE)
- 12 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE SUR 4 DEMI-JOURNÉES
- ACCÈS OFFERT AU LAGON, CLUB FITNESS ET AQUA'SPORT

THALASSO LIBERTÉ PRESTIGE ..... P13

- 4 NUITS EN DEMI-PENSION + 5<sup>e</sup> NUIT OFFERTE EN PETIT-DÉJEUNER POUR TOUT ARRIVÉE LE DIMANCHE (HORS SAISON FESTIVE).
- 12 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE SUR 4 DEMI-JOURNÉES
- ACCÈS OFFERT AU LAGON, CLUB FITNESS ET AQUA'SPORT

### HÔTEL\*\*\*\* ATLANTHAL

PAR PERSONNE EN €	CHAMBRE CLUB			CHAMBRE TRADITION			CHAMBRE TRADITION MER			CHAMBRE FRONT DE MER			CHAMBRE JUNIOR		
	SAISONS	DOUCE	TONIQUE	FESTIVE	DOUCE	TONIQUE	FESTIVE	DOUCE	TONIQUE	FESTIVE	DOUCE	TONIQUE	FESTIVE	DOUCE	TONIQUE
Chambre double (2 pers)	890	970	1130	978	1058	1218	1018	1098	1258	1066	1146	1306	1106	1186	1346
Accompagnant sans soins	576	656	816	664	744	904	704	784	944	752	832	992	792	872	1032

- SUPPLÉMENT CHAMBRE INDIVIDUELLE : 220€ pour 4 nuits
- OPTION PENSION COMPLÈTE (HORS BOISSONS) : supplément de 144€ par pers. pour 4 nuits
- OPTION THALASSO LIBERTÉ PRESTIGE : supplément de 332 € par pers. pour 4 nuits

### HÔTEL\*\*\* LES TERRASSES D'ATLANTHAL

PAR PERSONNE EN €	CHAMBRE CONTINENTALE			CHAMBRE OCÉANE		
	SAISONS	DOUCE	TONIQUE	FESTIVE	DOUCE	TONIQUE
Chambre double (2 pers)	766	798	934	910	942	1078
Accompagnant sans soins	452	484	620	596	628	764

- SUPPLÉMENT CHAMBRE INDIVIDUELLE : 176€ pour 4 nuits
- OPTION PENSION COMPLÈTE (HORS BOISSONS) : supplément de 112€ par pers. pour 4 nuits
- OPTION THALASSO LIBERTÉ PRESTIGE : supplément de 332 € par pers. pour 4 nuits

# NOS THALASSOS



THALASSO AVEC HÉBERGEMENT + ACCÈS PERMANENT AU CLUB FITNESS, AQUA'SPORT & LAGON

## THALASSO AQUA ESSENTIELLE

P17

- 6 NUITS EN DEMI-PENSION + 7<sup>E</sup> NUIT OFFERTE (CHAMBRE ET PETIT-DÉJEUNER) POUR TOUTE ARRIVÉE LE LUNDI (HORS SAISON FESTIVE)
- 22 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE SUR 6 DEMI-JOURNÉES
- ACCÈS OFFERT AU LAGON, CLUB FITNESS ET AQUA'SPORT

### HÔTEL\*\*\*\* ATLANTHAL

PAR PERSONNE EN €	CHAMBRE CLUB			CHAMBRE TRADITION			CHAMBRE TRADITION MER			CHAMBRE FRONT DE MER			CHAMBRE JUNIOR		
	SAISONS	DOUCE	TONIQUE	FESTIVE	DOUCE	TONIQUE	FESTIVE	DOUCE	TONIQUE	FESTIVE	DOUCE	TONIQUE	FESTIVE	DOUCE	TONIQUE
Chambre double (2 pers)	1416	1530	1746	1548	1662	1878	1608	1722	1938	1680	1794	2010	1740	1854	2070
Accompagnant sans soins	864	984	1224	996	1116	1356	1056	1176	1416	1128	1248	1488	1188	1308	1548

- SUPPLÉMENT CHAMBRE INDIVIDUELLE : 330€ pour 6 nuits
- OPTION PENSION COMPLÈTE (HORS BOISSONS) : supplément de 216€ par pers. pour 6 nuits
- OPTION 2 SOINS SUPPLÉMENTAIRES : 94€ par pers.

### HÔTEL\*\*\* LES TERRASSES D'ATLANTHAL

PAR PERSONNE EN €	CHAMBRE CONTINENTALE			CHAMBRE OCÉANE		
	SAISONS	DOUCE	TONIQUE	FESTIVE	DOUCE	TONIQUE
Chambre double (2 pers)	1206	1254	1458	1422	1470	1674
Accompagnant sans soins	678	726	930	894	942	1146

- SUPPLÉMENT CHAMBRE INDIVIDUELLE : 264€ pour 6 nuits
- OPTION PENSION COMPLÈTE (HORS BOISSONS) : supplément de 168€ par pers. pour 6 nuits
- OPTION 2 SOINS SUPPLÉMENTAIRES : 94€ par pers.



# THALASSOS SANTÉ RELAX

P17 à P23

- 6 NUITS EN DEMI-PENSION + 7<sup>E</sup> NUIT OFFERTE (CHAMBRE ET PETIT-DÉJEUNER) POUR TOUTE ARRIVÉE LE LUNDI (HORS SAISON FESTIVE)
- 18 À 24 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE ET ACTIVITÉS SUR 6 DEMI-JOURNÉES
- ACCÈS OFFERT AU LAGON, CLUB FITNESS ET AQUA'SPORT

FORME ET SANTÉ RELAX (24 SOINS).....	P17
AU FÉMININ (18 SOINS).....	P17
SPÉCIAL HOMME (18 SOINS).....	P17
POST CANCER (18 SOINS).....	P21
SPORT ELLE & LUI (18 SOINS).....	P23
REMISE EN MARCHÉ (20 SOINS).....	P23

## HÔTEL\*\*\*\* ATLANTHAL

PAR PERSONNE EN €	CHAMBRE CLUB			CHAMBRE TRADITION			CHAMBRE TRADITION MER			CHAMBRE FRONT DE MER			CHAMBRE JUNIOR		
	SAISONS	DOUCE	TONIQUE	FESTIVE	DOUCE	TONIQUE	FESTIVE	DOUCE	TONIQUE	FESTIVE	DOUCE	TONIQUE	FESTIVE	DOUCE	TONIQUE
Chambre double (2 pers)	1569	1683	1899	1701	1815	2031	1761	1875	2091	1833	1947	2163	1893	2007	2223
Accompagnant sans soins	864	984	1224	996	1116	1356	1056	1176	1416	1128	1248	1488	1188	1308	1548

- SUPPLÉMENT CHAMBRE INDIVIDUELLE : 330€ pour 6 nuits
- OPTION PENSION COMPLÈTE (HORS BOISSONS) : supplément de 216€ par pers. pour 6 nuits

## HÔTEL\*\*\* LES TERRASSES D'ATLANTHAL

PAR PERSONNE EN €	CHAMBRE CONTINENTALE			CHAMBRE OCÉANE		
	SAISONS	DOUCE	TONIQUE	FESTIVE	DOUCE	TONIQUE
Chambre double (2 pers)	1359	1407	1611	1575	1623	1827
Accompagnant sans soins	678	726	930	894	942	1146

- SUPPLÉMENT CHAMBRE INDIVIDUELLE : 264€ pour 6 nuits
- OPTION PENSION COMPLÈTE (HORS BOISSONS) : supplément de 168€ par pers. pour 6 nuits

# THALASSOS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE SPÉCIFIQUES

P19 à P25

- 6 NUITS EN DEMI-PENSION + 7<sup>E</sup> NUIT OFFERTE (CHAMBRE ET PETIT-DÉJEUNER) POUR TOUTE ARRIVÉE LE LUNDI (HORS SAISON FESTIVE)
- 17 À 26 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE ET ACTIVITÉS SUR 6 DEMI-JOURNÉES
- ACCÈS OFFERT AU LAGON, CLUB FITNESS ET AQUA'SPORT

VITAL LIFT (24 SOINS).....	P19	SILHOUETTE (26 SOINS).....	P23
THAL'ZEN (24 SOINS).....	P19	THALASSO ET GOLF (17 SOINS).....	P23
LÂCHER PRISE (24 SOINS).....	P19	JEUNE MAMAN (26 SOINS).....	P25
ANTI-TABAC (22 SOINS).....	P21	FUTURE MAMAN (26 SOINS).....	P25

## HÔTEL\*\*\*\* ATLANTHAL

PAR PERSONNE EN €	CHAMBRE CLUB			CHAMBRE TRADITION			CHAMBRE TRADITION MER			CHAMBRE FRONT DE MER			CHAMBRE JUNIOR		
	SAISONS	DOUCE	TONIQUE	FESTIVE	DOUCE	TONIQUE	FESTIVE	DOUCE	TONIQUE	FESTIVE	DOUCE	TONIQUE	FESTIVE	DOUCE	TONIQUE
Chambre double (2 pers)	1824	1938	2154	1956	2070	2286	2016	2130	2346	2088	2202	2418	2148	2262	2478
Accompagnant sans soins	864	984	1224	996	1116	1356	1056	1176	1416	1128	1248	1488	1188	1308	1548

- SUPPLÉMENT CHAMBRE INDIVIDUELLE : 330€ pour 6 nuits
- OPTION PENSION COMPLÈTE (HORS BOISSONS) : supplément de 216€ par pers. pour 6 nuits

## HÔTEL\*\*\* LES TERRASSES D'ATLANTHAL

PAR PERSONNE EN €	CHAMBRE CONTINENTALE			CHAMBRE OCÉANE		
	SAISONS	DOUCE	TONIQUE	FESTIVE	DOUCE	TONIQUE
Chambre double (2 pers)	1614	1662	1866	1830	1878	2082
Accompagnant sans soins	678	726	930	894	942	1146

- SUPPLÉMENT CHAMBRE INDIVIDUELLE : 264€ pour 6 nuits
- OPTION PENSION COMPLÈTE (HORS BOISSONS) : supplément de 168€ par pers. pour 6 nuits

# THALASSO OBJECTIF MINCEUR

P21

UNIQUEMENT  
À L'HÔTEL  
ATLANTHAL\*\*\*\*

- 6 NUITS EN PENSION COMPLÈTE DIÉTÉTIQUE + 7<sup>E</sup> NUIT OFFERTE (CHAMBRE ET PETIT-DÉJEUNER) POUR TOUTE ARRIVÉE LE LUNDI (HORS SAISON FESTIVE)
- 26 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE ET ACTIVITÉS SUR 6 DEMI-JOURNÉES
- PETIT-DÉJEUNER MINCEUR EN CHAMBRE RECOMMANDÉ
- ACCÈS OFFERT AU LAGON, CLUB FITNESS ET AQUA'SPORT

Pour un résultat optimum, nous préconisons une consultation médicale avec le médecin du centre, afin d'établir un programme personnalisé, ainsi qu'une rencontre avec le chef de cuisine lors de votre arrivée.

## HÔTEL\*\*\*\* ATLANTHAL

PAR PERSONNE EN €	CHAMBRE CLUB			CHAMBRE TRADITION			CHAMBRE TRADITION MER			CHAMBRE FRONT DE MER			CHAMBRE JUNIOR		
	DOUCE	TONIQUE	FESTIVE	DOUCE	TONIQUE	FESTIVE	DOUCE	TONIQUE	FESTIVE	DOUCE	TONIQUE	FESTIVE	DOUCE	TONIQUE	FESTIVE
SAISONS															
Chambre double (2 pers)	2220	2334	2550	2352	2466	2682	2412	2526	2742	2484	2598	2814	2544	2658	2874
Accompagnant sans soins	1080	1200	1440	1212	1332	1572	1272	1392	1632	1344	1464	1704	1404	1524	1764

- SUPPLÉMENT CHAMBRE INDIVIDUELLE : 330€ pour 6 nuits
- OPTION PENSION COMPLÈTE MINCEUR (HORS BOISSONS) POUR L'ACCOMPAGNANT: supplément de 216€ par pers. pour 6 nuits

# THALASSO ADO ZEN

P25

- 6 NUITS EN DEMI-PENSION + 7<sup>E</sup> NUIT OFFERTE (CHAMBRE ET PETIT-DÉJEUNER) POUR TOUTE ARRIVÉE LE LUNDI (HORS SAISON FESTIVE)
- 12 SOINS DE THALASSOTHÉRAPIE SUR 6 DEMI-JOURNÉES
- ACCÈS OFFERT AU LAGON, CLUB FITNESS ET AQUA'SPORT

## HÔTEL\*\*\*\* ATLANTHAL

PAR PERSONNE EN €	CHAMBRE CLUB			CHAMBRE TRADITION			CHAMBRE TRADITION MER			CHAMBRE FRONT DE MER			CHAMBRE JUNIOR		
	DOUCE	TONIQUE	FESTIVE	DOUCE	TONIQUE	FESTIVE	DOUCE	TONIQUE	FESTIVE	DOUCE	TONIQUE	FESTIVE	DOUCE	TONIQUE	FESTIVE
SAISONS															
Chambre double (2 pers)	1215	1329	1545	1347	1461	1677	1407	1521	1737	1479	1593	1809	1539	1653	1869
Accompagnant sans soins	864	984	1224	996	1116	1356	1056	1176	1416	1128	1248	1488	1188	1308	1548

- SUPPLÉMENT CHAMBRE INDIVIDUELLE : 330€ pour 6 nuits
- OPTION PENSION COMPLÈTE (HORS BOISSONS) : supplément de 216€ par pers. pour 6 nuits

## HÔTEL\*\*\* LES TERRASSES D'ATLANTHAL

PAR PERSONNE EN €	CHAMBRE CONTINENTALE			CHAMBRE OCÉANE		
	DOUCE	TONIQUE	FESTIVE	DOUCE	TONIQUE	FESTIVE
SAISONS						
Chambre double (2 pers)	1005	1053	1257	1221	1269	1473
Accompagnant sans soins	678	726	930	894	942	1146

- SUPPLÉMENT CHAMBRE INDIVIDUELLE : 264€ pour 6 nuits
- OPTION PENSION COMPLÈTE (HORS BOISSONS) : supplément de 168€ par pers. pour 6 nuits

# RÉSERVEZ MALIN !

### EARLY BOOKING\*

- 25% de remise
  - 7<sup>e</sup> nuit OFFERTE en chambre et petit-déjeuner
  - Surclassement OFFERT\*\*
- Pour toute réservation d'une cure Thalasso 6 jours en demi-pension effectuée jusqu'à 60 jours avant la date d'arrivée.

### OFFRE SOLO

- Supplément chambre individuelle OFFERT\*\*
- Voir conditions sur la page 1 du livret TARIFS.

### OFFRE ENFANT

- Hébergement en petit-déjeuner OFFERT
- Pour les enfants de moins de 4 ans partageant la chambre des parents.

\*Hors Saint Sylvestre et saison Festive. \*\*Offres non cumulables. Sous réserve de disponibilité.

# N'OUBLIEZ PAS POUR VOTRE SÉJOUR



## Pour accéder au BASSIN :

- Sandales
- Maillot de bain (short toléré pour les hommes)
- Bonnet de bain

À noter : articles en vente sur place dans notre boutique.



## Pour accéder aux espaces SPORT :

- Chaussures de sport
- Tenue de sport
- Serviette

À noter : penser à prendre votre gourde pour bien vous hydrater.



## Pour accéder à l'espace SOINS :

- Maillot de bain
- Sandales

À noter : serviette et peignoir fournis pendant votre séjour THALASSO



## Pour accéder au restaurant :

- Prévenez nous en cas d'intolérances alimentaires pour un menu adapté.

## UNE QUESTION ?

Nos conseillers séjours restent à votre disposition pour l'organisation de votre séjour.



05 59 52 75 85



info@biarritz-thalasso.com



# NOS FORFAITS & SOINS CARTES

## INSTANTS

INSTANT RELAX.....	55€
2 SOINS SUR 1 DEMI-JOURNÉE	
INSTANT PLAISIR.....	67€
3 SOINS SUR 1 DEMI-JOURNÉE	
INSTANT ADO.....	64€
3 SOINS SUR 1 DEMI-JOURNÉE	
INSTANT DOUCEUR.....	109€
4 SOINS SUR 1 DEMI-JOURNÉE	
INSTANT ATLANTHAL.....	115€
3 SOINS SUR 1 DEMI-JOURNÉE	
INSTANT SÉRÉNITÉ.....	129€
4 SOINS SUR 1 DEMI-JOURNÉE	
INSTANT FUTURE MAMAN.....	97€
3 SOINS SUR 1 DEMI-JOURNÉE	
INSTANT JEUNE MAMAN.....	97€
3 SOINS SUR 1 DEMI-JOURNÉE	
L'OR BLEU D'EXCEPTION.....	199€
3 SOINS SUR 1 DEMI-JOURNÉE	

## JOURNÉES

JOURNÉE DÉTENTE.....	79€
3 SOINS + 1 REPAS + ACCÈS LAGON	
JOURNÉE PLAISIR.....	119€
4 SOINS + 1 REPAS + ACCÈS LAGON	
JOURNÉE DUO.....	132€ pour 2 pers
1 MASSAGE DUO + 1 REPAS + ACCÈS LAGON	



# SOINS DU CORPS

## SOINS SPÉCIFIQUES

---

MASSAGE ESSENTIEL	
25 MINUTES .....	55€
50 MINUTES .....	106€
MASSAGE RELAXANT .....	55€
25 MINUTES	
SEANCE SOPHROLOGIE .....	66€
60 MINUTES	
SEANCE HYPNOSE.....	79€
60 MINUTES	
SEANCE OSTÉOPATHIE .....	73€
50 MINUTES	
OSTÉOPATHIE AQUATIQUE .....	70€
50 MINUTES	
REFLEXOLOGIE PLANTAIRE.....	77€
50 MINUTES	

## SOINS CORPS *by* PHYTOMER

---

SOIN MINCEUR.....	86€
50 MINUTES	
SOIN DOS REVITALISANT .....	86€
50 MINUTES	

## GOMMAGES

---

GOMMAGE CORPS .....	45€
25 MINUTES	

## SOINS CORPS *by* SULTANE DE SABA

---

LES VOYAGES <i>by</i> SULTANE DE SABA...	72€
50 MINUTES	

# soins e-sens

## CELLU M6

---

### SÉANCES À LA CARTE

SÉANCE CORPS OU VISAGE .....	60€
30 minutes	
5 SÉANCES CORPS OU VISAGE .....	280€
30 minutes   Bilan + combinaison OFFERTS	
10 SÉANCES CORPS OU VISAGE .....	480€
30 minutes   Bilan + combinaison OFFERTS	
SÉANCE TOTAL CORPS OU TOTAL VISAGE .....	150€
50 minutes   bilan OFFERT (10')	
5 SÉANCES TOTAL CORPS OU TOTAL VISAGE .....	510€
50 minutes   bilan (10') + combinaison OFFERTS	
10 SÉANCES TOTAL CORPS OU TOTAL VISAGE.....	960€
50 minutes   bilan (10') + combinaison OFFERTS	

## SOINS CORPS

---

EXPÉRIENCE DES 4 SENS .....	40€
20 MINUTES	
VITAL DOME.....	54€
35 MINUTES	
5 SÉANCES 234€ / 10 SÉANCES 468€	



# PRENEZ SOIN DE VOUS...

## MASSAGES BIEN-ÊTRE

### EN SOLO

CALIFORNIEN	
20 MINUTES .....	45€
50 MINUTES .....	90€
INDIARA .....	45€
20 MINUTES	
POLYNESIEN .....	47€
20 MINUTES	
THAL'KANSA .....	49€
20 MINUTES	
BELHARRA .....	74€
40 MINUTES	
SINGAPOURIEN .....	96€
50 MINUTES	
AKWATERRA.....	96€
50 MINUTES	
MASSAGE ADO.....	45€
20 MINUTES	

### MASSAGES THAL'ZEN

CRANEO-SHIATSU.....	53€
25 MINUTES	
DETOX ONE	
25 MINUTES .....	52€
50 MINUTES .....	86€
PADABHYANGA.....	75€
45 MINUTES	
ABHYANGA FUSION .....	97€
50 MINUTES	
ZEN-SHIATSU .....	86€
50 MINUTES	
THAI-SHIATSU .....	86€
50 MINUTES	

### EN DUO

DETENTE SENSORIELLE	
EN DUO.....	64€
20 MINUTES POUR 2 PERS.	
LE DUO.....	94€
20 MINUTES POUR 2 PERS.	
BELHARRA EN DUO .....	148€
40 MINUTES POUR 2 PERS.	
<b>POUR LES MAMANS</b>	
MASSAGE FUTURE MAMAN.....	54€
25 MINUTES	
MASSAGE JEUNE MAMAN .....	54€
25 MINUTES	



# Bien Dans mon CORPS...

## SOINS VISAGE

---

SOIN VISAGE PERSONNALISE

PHYTOMER..... 86€

50 MINUTES - DOUCEUR MARINE, PEAU NEUVE AU MASCULIN,  
PURETÉ ABSOLUE.

SOIN ECLAT BEAUTE ..... 47€

25 MINUTES

SOIN CITADINE..... 92€

50 MINUTES

SOIN PIONNIER

REVELATEUR DE BEAUTE..... 142€

75 MINUTES

ORIENT EXPRESS..... 52€

25 MINUTES

OR & CAVIAR..... 85€

50 MINUTES

3 DIMENSIONS RIDES..... 110€

50 MINUTES

SOINS VISAGE

HAUTE PERFORMANCE ..... 119€

50 MINUTES



## SPA PRIVÉ

---

CEREMONIE HAMMAM ORIENTAL - 1H30

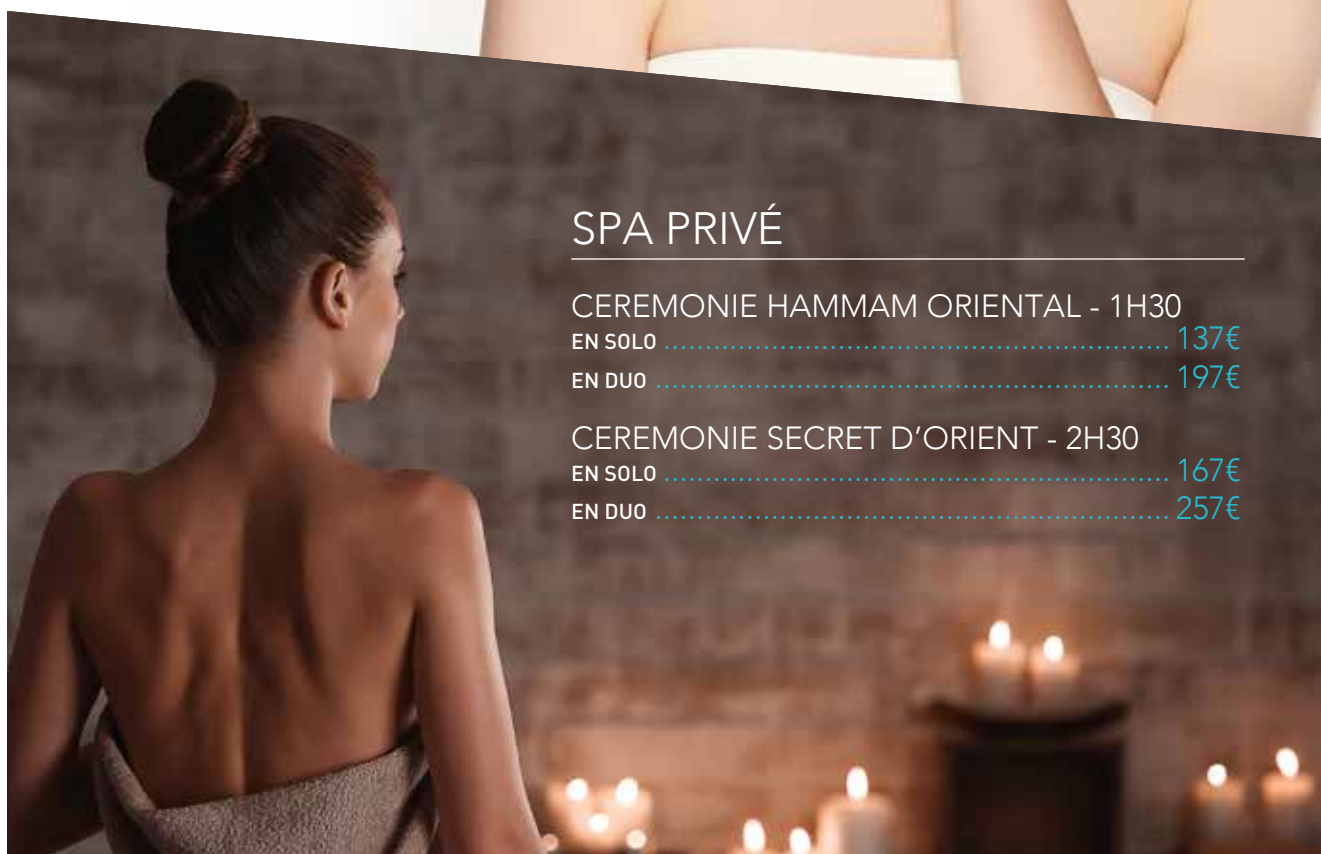
EN SOLO ..... 137€

EN DUO ..... 197€

CEREMONIE SECRET D'ORIENT - 2H30

EN SOLO ..... 167€

EN DUO ..... 257€





# OFFREZ

...UN MOMENT DÉTENTE  
& BIEN-ÊTRE À VOS PROCHES



VOS BONS  
CADEAUX  
EN QUELQUES  
CLICS  
SEULEMENT...

[www.biarritz-thalasso.com](http://www.biarritz-thalasso.com)



6 CONSEILLERS EN SÉJOUR  
SONT À VOTRE ÉCOUTE POUR  
RÉPONDRE À VOS QUESTIONS ET  
ÉTABLIR VOTRE DEVIS PERSONNALISÉ

INFOS & RESERVATIONS  
AU 05 59 52 75 85 OU SUR  
[WWW.BIARRITZ-THALASSO.COM](http://WWW.BIARRITZ-THALASSO.COM)



  
BIARRITZ THALASSO RESORT

Biarritz | Anglet | Bayonne

[www.biarritz-thalasso.com](http://www.biarritz-thalasso.com)