



Le Grand Spa Thermal

THERMES DE BRIDES-LES-BAINS



SAISON HIVER 2020
WINTER SEASON 2020

Entrée Spa : Accès à l'Espace Détente et à l'Espace Aquatique

Spa facilities pass: access to the Relaxation Facilities and Pool Section

ESPACE DÉTENTE DE 500M²

Véritable parcours sensoriel régénérant : hammam, bain de vapeur aromatique & bain de vapeur aux plantes, espace de repos, un jacuzzi en intérieur et deux en extérieur, terrasse-solarium et salon de repos, sauna, douches glacées & fontaine de givre, douches expérimentales.

RELAXATION FACILITIES (1,640 SQ FT)

A genuine sensorial and regenerative experience including: hammam, aromatic & plant steam baths, rest area, one indoor and two outdoor Jacuzzis, solarium-patio and rest room, sauna, ice showers, frost fountain and experimental showers.

ESPACE AQUATIQUE DE 600M²

Un parcours aquatique de 600 m² avec un couloir de nage de 25 m et un bassin ludique de 18m de long avec deux jacuzzis, deux lits à bulles, des jets sous-marins, six cols de cygne et autres jeux d'eau...et aussi une terrasse extérieure abritée.

POOL SECTION (1,969 SQ FT)

A 1,969 sq ft pool section includes: an 82 ft long swimming corridor, and a 59 ft long relaxation pool with two Jacuzzis, two bubble benches, underwater jets, six swan-neck massaging jets and other features, plus a covered outdoor patio.

Tarif entrée Spa : 30 € (sans kit linge)
Entry fee: €30 (spa kit not included)

Carnet de 10 entrées Spa : 270 €
Entry fee x 10 (booklet): €270

Pause Spa découverte à 55 € (avec kit linge) :
1 Entrée Spa + 1 enveloppement d'algues (20min)

Spa experience package €55 (spa kit included) :
1 Entry fee + 1 seaweed body wrap (20min)

KIT LINGE EN LOCATION
À L'ACCUEIL, EN SUPPLÉMENT
SPA KITS CAN BE HIRED
AT THE FRONT DESK (SUPPLEMENT)

- 1 peignoir 1 bathrobe
- 1 petite serviette de bain 1 small towel
- 1 paire de tongues 1 pair of flip-flops

TARIF DU KIT LINGE : 8 €
SPA KIT: €8

Nos soins à la carte

Treatments

Nos soins à la carte incluent le prêt d'un kit linge
(1 peignoir, 1 petite serviette de bain et 1 paire de tongues)

The treatments include a spa kit (loan of bathrobe, small towel and flip-flops)

MASSAGE DU MONDE 50 MIN : 101 €

1 entrée spa + 1 massage du monde de 50 min
au choix par un kinésithérapeute diplômé.
Liste des massages du monde dans l'encadré
ci-contre à droite.

WORLD MASSAGE, 50 MINUTES €101

1 spa facilities pass + a world massage to choose
from (with a qualified physiotherapist).
World massage list in the box below

MASSAGE DÉTENTE 30 MIN : 60 €

1 entrée spa + 1 massage détente de 30 min
(manœuvre d'effleurage et de glissé
pour une profonde détente sur l'ensemble
du corps, à but non thérapeutique)

RELAXATION MASSAGE, 30 MINUTES €60

1 spa facilities pass + 1 relaxation massage (light
circular stroking movements inducing deep
relaxation throughout the body, no therapeutic
goal)

DRAINAGE LYMPHATIQUE 30 MIN : 66 €

1 entrée spa + 1 drainage lymphatique
de 30 min (manœuvres douces, stimulant
la circulation de la lymphe sur les membres
inférieurs afin de soulager les jambes lourdes)

MANUAL LYMPHATIC DRAINAGE, 30 MINUTES €66

1 spa facilities pass + 1 manual lymphatic drainage
massage (gentle manipulations to stimulate lymph
circulation and relieve the heavy-leg sensation)

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE 30 MIN : 66 €

1 entrée spa + 1 réflexologie plantaire de
30 min (points de pressions et glissés profonds
sur des zones du pieds correspondant
à un organe ou une partie du corps)

REFLEXOLOGY, 30 MINUTES €66

1 spa facilities pass + 1 reflexology session
(pressure points and deep massage to certain parts
of the foot corresponding to organs and other parts
of the body)

LISTE DES MASSAGES DU MONDE

WORLD MASSAGE LIST

- **Massage de Brides:** massage tonique et décontractant personnalisable à la demande
Brides Massage: tonic and relaxing massage (can be tailored to requests)
- **Massage Ayurvédique:** massage indien permettant d'évacuer le stress et d'améliorer le sommeil par des manœuvres enveloppantes
Ayurvedic Massage: holistic Indian massage to release tension and wrapping techniques to improve sleep
- **Massage Californien:** massage se basant sur des mouvements longs et fluides pour favoriser la détente
Californian Massage: long, fluid massaging movements to induce relaxation
- **Massage Chinois:** massage reposant sur des points de pressions et glissés profonds effectués sur tous les méridiens du corps afin d'harmoniser les énergies vitales
Chinese Massage: pressure points and deep massages on every meridian in the body to harmonise vital energy
- **Massage Lomi-Lomi:** massage hawaïen rythmé sur le mouvement des vagues, effectué avec les coudes, bras et mains qui permet une décontraction profonde
Lomi-Lomi Massage: Hawaiian massage using elbows, arms and hands imitating the movements of the waves and inducing deep relaxation
- **Massage Thai:** massage avec des postures et des mobilisations articulaires permettant de rétablir l'équilibre et la dynamique énergétique du corps
Thai Massage: including positions and movements to restore physical balance and energy



Thermo cryolipolyse

Soin minceur

Cryo Lipolysis - slimming treatment

L'objectif est de cibler et détruire les cellules grasses situées dans les tissus adipeux.

The objective is to select an area of the body and destroy fat cells.

THERMO CRYOLIPOLYSE 1H : 99 €

1 entrée spa + 1 kit linge + 1 séance de thermo cryolipolyse (1h).
Zone à déterminer à la réservation : ventre, abdomen.

THERMO CRYOLIPOLYSIS 1H, €99

1 spa facilities pass + 1 spa kit + 1 thermo cryolipolysis session (1h).
Part of the body to select before treatment: belly, abdomen.

THERMO CRYOLIPOLYSE 1H30 : 180 €

1 entrée spa + 1 kit linge + 1 séance de thermo cryolipolyse (1h30).
Zone à choisir à la réservation : taille, cuisses, fessiers, hanches, genoux.

THERMO CRYOLIPOLYSIS 1H30, €180

1 spa facilities pass + 1 spa kit + 1 thermo cryolipolysis session (1h30).
Part of the body to select before treatment: waist, thigh, buttock, hip, knees.



Infos pratiques :

Useful information:

Ouverture du jeudi 26 décembre 2019 jusqu'à l'ouverture de la saison thermale 2020, du lundi au samedi de 15h à 20h (fermeture exceptionnelle le 1^{er} janvier 2020).

Open 3pm to 8pm Monday to Saturday, from Thursday 26th December 2019 to the beginning of thermal season 2020 (closed 1st January 2020).

Le Grand Spa Thermal
2 rue des Thermes
73570 Brides-les-Bains
Tél : +33 (0)4 79 55 26 70
contact@legrandspathermal.com

