

# B i a r r i t z

## Hôtel Thalasso \*\*\*\*\*



### 1- LE CENTRE DE THALASSO

Au cœur du Pays Basque, entre océan et montagnes des Pyrénées Atlantiques, la thalasso de Biarritz vous invite pour une escapade tout en douceur... Située sur la plage du Miramar, elle offre un lieu propice à la détente, idéal pour se ressourcer face aux vagues de l'Océan Atlantique.

Entièrement rénové en 2002, le centre de thalassothérapie arbore des couleurs qui rappellent la mer omniprésente, la douceur du climat et l'air tonifiant de l'océan. Avec son concept innovateur de « pavillon privatif », il vous garantit intimité et convivialité. Au nombre de 4, chacun affiche une identité propre et une ambiance agréable vous invitant à goûter à des instants de pur bonheur dans un cadre empreint de sérénité...

Soins d'hydrothérapie, massages délassants et autres soins spécifiques vous offriront une véritable parenthèse de bien-être. Unique en son genre, le 'lagon de relaxation' en forme de corolle, vous transportera dans un univers zen sur fond de musique apaisante.

Par ailleurs, parois cintrées agrémentées de larges colonnes, mosaïques et éclairage tamisé constituent l'atmosphère paisible du hammam. Piscines de jets sous-marins à colonnes séquentielles, piscines extérieure et intérieure d'eau de mer chauffée, salle de fitness et sauna complètent les installations du centre. De plus, face à l'océan, l'espace repos et la tisanerie sont une invitation à l'évasion, au rythme du ressac...

Riche d'un patrimoine culturel et historique, Biarritz fut rendue célèbre par le passage de l'Impératrice Eugénie qui en avait fait son lieu de villégiature préféré. Cette station balnéaire a été surnommée capitale du surf grâce aux vagues puissantes de l'Océan qui ont fait d'elle un « spot » réputé dans le monde.

Plus qu'une station de vacances, cette ville à l'architecture Belle Epoque se visite au gré de vos envies... Ses festivals haut en couleurs, ses traditions, son artisanat et sa gastronomie aux mille saveurs vous attendent lors de votre thalasso à Biarritz sur fond de découvertes, de loisirs et de détente...

## 2 - LES CURES ET SOINS PROPOSÉS

### Cure Thalasso Rééducation

**6 jours (18 soins)**

Cette cure est indiquée pour traiter des états douloureux, des suites d'opérations chirurgicales ou d'accidents, l'arthrose, ou encore les maladies rhumatismales.

Ce programme est personnalisé selon vos besoins et est effectué sous stricte surveillance médicale.

#### **Au programme, des soins thalasso parmi :**

- hydrothérapie
- bain relaxant
- massage thérapeutique
- séance de rééducation avec kinésithérapeute tous les deux jours...

Tous les éléments qui constituent l'environnement unique du centre de thalassothérapie de Biarritz, ainsi que les soins de grande qualité qui y sont dispensés contribueront à vous remettre vite d'aplomb.

### Cure Thalasso Post Natale

**6 jours (24 soins)**

La thalasso de Biarritz vous invite à prendre soin de vous, à retrouver forme et équilibre après la naissance de bébé.

Des soins pour Maman et bébé vous seront prodigués au programme de votre séjour. Ils vous apporteront à la fois détente et dynamisme et ils vous aideront à re-modeler votre silhouette.

Bien-être, plaisirs et éveil seront au rendez-vous pour des moments intimes et d'intense complicité !

#### **Au programme de chaque jour :**

- massages ou modelages
- soins d'hydrothérapie
- consultation avec diététicienne
- rendez-vous kiné conseil

#### **Le Plus de la cure Thalasso Post Natale :**

- 2 bains micro-bulles pour bébé
- 1 atelier massage pour bébé

Hébergement gratuit (hors repas et boissons en supplément) pour bébé et pour le papa (ou toute autre personne de votre choix).

Cette cure est conseillée à partir de 3 mois après l'accouchement. Noter que bébé doit être à jour de son carnet de vaccination (2ème rappel DT polio).

Possibilité de nurserie en supplément (à réserver et régler sur place).

### Cure Thalasso Remise en Forme

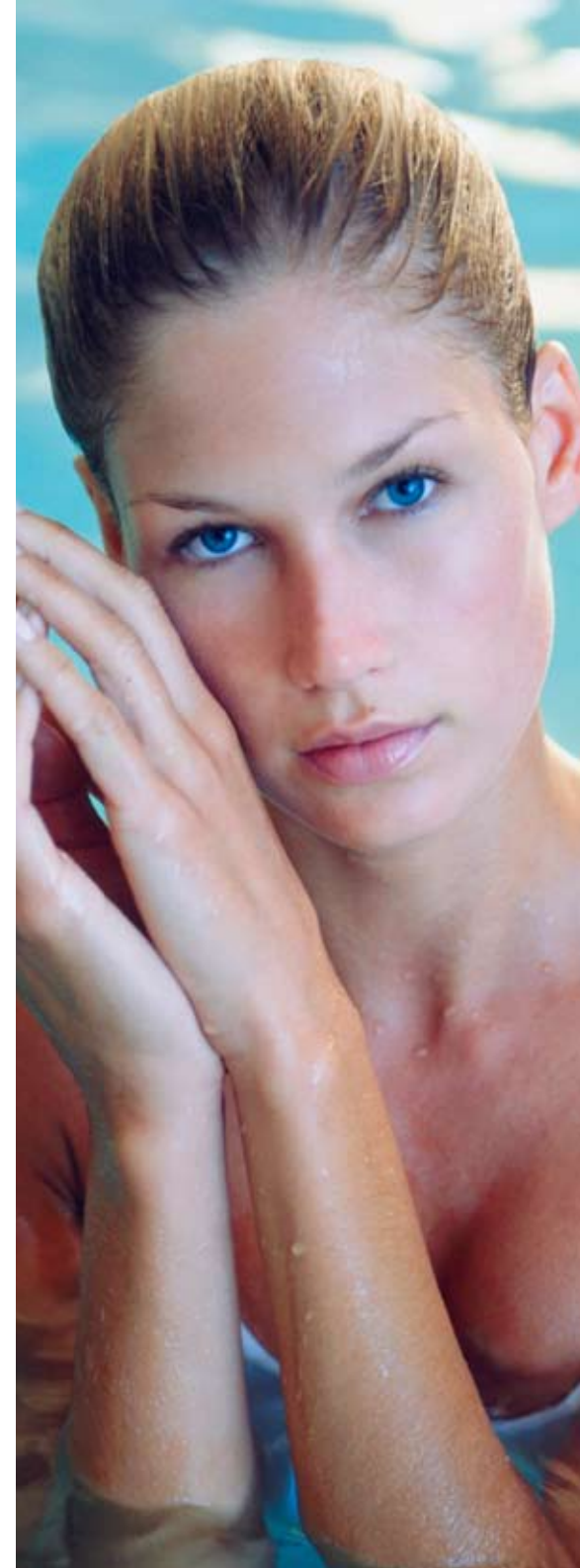
**4 à 6 jours**

Retrouvez forme et vitalité en seulement quelques jours dans l'environnement calme, serein et vivifiant de Biarritz !

#### **Au programme de votre cure, vous profiterez de 4 soins quotidiens :**

- 3 soins d'hydrothérapie individuels parmi bain bouillonnant, enveloppement d'algues...
- 1 massage ou 1 modelage en alternance 1 jour sur 2
- 1 soin en piscine 1 jour sur 2

À noter que vous pouvez commencer cette cure n'importe quel jour de la semaine.





## Cure Thalasso Diététique Marine

### 6 jours (30 soins)

La thalassothérapie de Biarritz vous propose de perdre quelques kilos superflus avec la cure Diététique Minceur.

Pendant 6 jours, vous combinerez soins de thalasso, activités sportives, soins beauté et alimentation équilibrée pour retrouver ligne et équilibre.

#### **Au programme :**

- 1 rendez-vous avec le médecin, la diététicienne et votre coach sportif (pour établir le programme le mieux adapté tant au niveau des soins qu'aux niveaux nutritionnel et sportif).
- Soins d'hydrothérapie et 3 soins à l'espace beauté parmi :
  - douches cellu-lissantes
  - douches cellu-marines
  - douches à jets désinfiltrantes
  - bains multi-jets aux laminaires
  - enveloppements d'algues au fucus
  - enveloppements d'algues thermo-chauffants
  - modelages pétrissage
  - soins en jets sous-marins silhouette
  - piscine aquatique (pour les hommes)...

- 1 bilan avec la diététicienne en fin de cure + des multiples conseils et recettes pour prolonger les effets jusque chez vous.

Le Plus de la Cure Thalasso Diététique Minceur

1 questionnaire, préparé par des diététiciennes, vous est envoyé avant votre arrivée (pour mieux connaître vos habitudes alimentaires)

Cours de cuisine basse-calorie inclus dans les soins quotidiens.

À noter, cette cure de thalassothérapie à Biarritz se conjugue au féminin comme au masculin. La pension complète diététique est obligatoire.

### Infos pratiques :

- Libre accès aux espaces de remise en forme pour la demi-journée de soins du curiste : piscines extérieure et intérieure d'eau de mer chauffée, salle de fitness, sauna et hammam.

## Week-end Découverte de la Thalasso

### 2 ou 3 jours (6 ou 9 soins)

Profitez d'un week-end thalasso dans le cadre vivifiant de Biarritz. Cette cure vous sera proposée sur 2 ou 3 jours et comprend 3 soins quotidiens (dont 2 soins individuels + 1 soin collectif).

#### Sur 2 jours de soins, vous profiterez de :

- 1 algorithérapie
- 1 hydrojet ou 1 douche sous-marine
- 1 bain hydromassant
- 1 soin semi-collectif en piscine
- 1 douche sous-affusions ou 1 douche à jet
- 1 hydromassage spécial jambes ou 1 hydromassage spécial dos ou 1 pressothérapie

Si vous optez pour un week-end thalasso sur 3 jours, vous profiterez de 9 soins parmi ceux cités ci-dessus.



## Court Séjour Zen

### 2 ou 3 jours (6 ou 9 soins)

Ce Court Séjour Zen peut se dérouler le week-end ou en semaine selon vos envies. Il vous sera disponible sur 2 jours ou de 3 jours de soins.

#### La formule 2 jours comprend :

- 6 soins spa et thalasso :
  - 2 massages-confort
  - 1 bain hydromassant aux huiles essentielles relaxantes
  - 1 enveloppement d'algues
  - 1 lagon de relaxation
  - 1 enveloppement sudation aux huiles essentielles

#### Sur 3 jours de soins, vous profiterez de :

- 9 soins spa et thalasso :
  - 2 massages-confort
  - 2 bains hydromassants aux huiles essentielles relaxantes
  - 1 enveloppement d'algues
  - 1 lagon de relaxation
  - 1 enveloppement sudation aux huiles essentielles
  - 1 hydrojet
  - 1 douche spéciale dos

## Court Séjour Beauté

### 2 ou 3 jours (6 ou 9 soins)

Ce court séjour du centre de thalasso de Biarritz vous propose au choix 2 ou 3 jours de soins (avec 3 soins quotidiens) entièrement dédiés à votre beauté.

#### Au programme de votre cure thalasso sur 2 jours, vous profiterez de :

- 6 soins thalasso :
  - 2 massages-confort
  - 1 bain hydromassant aux huiles essentielles
  - 1 enveloppement à la cire hydratante
  - 1 gommage corporel
  - 1 enveloppement minceur

#### Le Court Séjour Beauté sur 3 jours comprend :

- 9 soins thalasso :
  - 2 massages-confort
  - 2 bains hydromassants aux huiles essentielles
  - 1 enveloppement à la cire hydratante
  - 1 gommage corporel
  - 1 enveloppement minceur
  - 1 douche sous marine
  - 1 hydrojet

Ce court séjour peut être réalisé avec une arrivée n'importe quel jour de la semaine.

## Court Séjour Tonique

### 2 ou 3 jours (6 ou 9 soins)

#### Sur 2 jours vous profiterez de :

- 6 soins spa et thalasso :
  - 2 massages-confort
  - 1 bain hydromassant aux algues
  - 1 enveloppement d'algues
  - 1 hydrojet
  - 1 douche à jet

#### Le Court Séjour Tonique sur 3 jours comprend :

- 9 soins thalasso :
  - 2 massages-confort
  - 2 bains hydromassants aux algues
  - 2 enveloppements d'algues
  - 1 hydrojet
  - 1 douche à jet
  - 1 douche sous marine



### 3 - L'HEBERGEMENT

#### Hôtel Thalasso \*\*\*\*

Entièrement rénové en 2002, cet hôtel 5 étoiles est directement relié au centre de thalassothérapie de Biarritz.

Il est situé dans un cadre exceptionnel, sur la plage même du Miramar, et à quelques pas du centre ville.

Son architecture moderne et son ambiance feutrée et élégante ajoutent au confort et au prestige des lieux. Sa décoration faite de couleurs claires et naturelles de sable, écru, miel et ambre apporte une touche d'élégance. Vous y profiterez de prestations haut de gamme.

L'Hôtel met à votre disposition 126 chambres (dont 17 suites) réparties sur 6 étages. Toutes possèdent une baie vitrée donnant sur un balcon ou une terrasse.

Elles sont équipées de : air conditionné, téléphone direct, coffre-fort, télévision, satellite, sèche-cheveux dans la salle de bains, pay-TV (télévision à la carte), lecteur DVD avec location de DVD sur demande (payant) et minibar.

À noter que l'Hôtel offre l'hébergement aux enfants de moins de 12 ans (un enfant de moins de 12 ans hébergé dans la chambre des parents). Possibilité de baby-sitting (en supplément et à réserver sur place).

Pour votre séjour à Biarritz, vous pourrez également choisir d'être hébergé à l'Hôtel Regina (4 étoiles) qui se situe à 300 mètres de l'Hôtel Thalasso 5 étoiles. (possibilité de navette sur demande).

### 4 - LA RESTAURATION

Découvrez la grande cuisine française ainsi qu'une cuisine fusion du monde. Dans le cadre élégant et convivial de ses restaurants, vous goûterez à des saveurs authentiques et exceptionnelles.

#### Restaurant Gastronomique

Ce restaurant vous permettra d'apprécier une cuisine raffinée et inventive combinant à merveille les saveurs de la mer et du Sud-Ouest. Primé par de nombreux guides, il fait partie des grandes tables de Biarritz. Il s'ouvre sur la terrasse de la piscine et offre une vue magnifique sur le bleu de l'Océan Atlantique.

#### Restaurant Diététique

Si vous souhaitez une cuisine allégée mais néanmoins savoureuse, le restaurant diététique de l'Hôtel vous propose des menus basses calories. Vous pourrez ainsi allier plaisirs des papilles et cuisine équilibrée selon vos envies. Vous aurez même la possibilité de prendre des cours avec le Chef.

### 5 - DECOUVERTE DE BIARRITZ ET DES ENVIRONS

A la fois station balnéaire de renom et ville d'Histoire et de culture, Biarritz regorge de trésors et de richesses insoupçonnés. Les visites incontournables à ne pas manquer à Biarritz : le Musée de la Mer à 800 mètres de l'Hôtel, la Chapelle Impériale à 300 m, le Musée du Chocolat à 200 m.



Amoureux des promenades et des découvertes, vous apprécierez les nombreuses attractions à proximité du centre de thalassothérapie : le Rocher de la Vierge, le Port des pêcheurs, et l'Eglise St Martin entre autres vous émerveilleront à coup sûr !

Le Pays Basque, c'est aussi une multitude de villes et de villages typiques et authentiques que vous prendrez plaisir à découvrir lors de votre séjour de détente. A Bayonne, découvrez les remparts de Vauban, le cœur piétonnier et les quais de la Nive, la Cathédrale Gothique, le Cloître, le Musée Bonnat et le Musée Basque.



À Anglet, visitez l'embouchure de l'Adour, la forêt de pins, le lac de Chiberta, les plages, ou encore la Grotte de la Chambre d'Amour. A Saint Jean de Luz, découvrez le port de pêche, la Maison de l'Infante, la Maison de Louis XIV, la plage et la baie, la pointe Ste Barbe, l'église et le centre piétonnier.

D'autres villes pittoresques vous accueilleront à bras ouverts : Bidart (Chapelle de la Madeleine, l'église, la place du marché et le fronton, plages et chapelle Parlementia), Guéthary (le port, la plage, la place du fronton, le musée Saraleguinéa), Ciboure, Hendaye, Biriadou, Ascain, le train à crémaillère jusqu'au sommet de la Rhune 900 m, Sare, Dancharia, Ainhoa, Espelette, St Pée Sur Nivelle, Arcangues.

Finalement, découvrez la culture gastronomique du Pays Basque dans toute sa splendeur ! Le gâteau basque, le poulet « à la basquaise », le piment d'Espelette ou encore le Jambon de Bayonne et les piquillos n'auront plus aucun secret pour vous !

## 6 - ACTIVITES

Situé sur la plage de Miramar et face à l'Océan Atlantique, le centre de thalassothérapie de Biarritz est un point de départ idéal pour conjuguer bien-être et loisirs.

Au sein de la thalasso, vous profiterez de : piscine d'eau de mer extérieure chauffée, sauna, hammam, solarium, parcours bio-marin, salle de gymnastique et de musculation.

Les amoureux de la grande bleue ne seront pas en reste. À 200 mètres du centre thalasso, vous pourrez vous essayer au surf, un des sports les plus pratiqués de la Côte Basque. Reine du surf, Biarritz vous offre également ses plages magnifiques, son climat tempéré et ses spots classés parmi les meilleurs dans le monde. La pêche en haute mer et la plongée sont également deux autres activités nautiques qui feront le bonheur des amateurs avertis ! Que pensez-vous d'une pêche au thon, à la bonite ou à l'espadon ?



Du côté des activités terrestres, vous pourrez profiter à proximité de la thalasso de : location de VTT, tennis à 1 km, équitation à 3 km, Casino de Biarritz à 200 m, cinéma à 400 m, randonnée en 4x4 sur demande.

Si le golf vous passionne, vous n'aurez aucun mal à vous adonner à votre sport favori car vous trouverez pas moins de 10 golfs dans un rayon de 20 kilomètres autour de Biarritz. Idéalement situés entre l'océan et les Pyrénées, ils offrent un décor exceptionnel entre plages, collines verdoyantes et forêts. Parmi, découvrez les parcours les plus réputés tels que le Golf du Phare et le centre d'entraînement d'Illbarritz.

Le centre de thalasso de Biarritz organise également des festivals culturels et thématiques.

## INFORMATIONS PRATIQUES

### Train :

- TGV Paris / Biarritz : 4h45

### Voiture :

- Paris / Biarritz : 8h (750 km)

- Bordeaux / Biarritz : 2h30 (195 km)

### Avion :

- Aéroport International de Biarritz à 10 minutes du centre thalasso

- Paris - Orly / Biarritz : 1h15

## POUR RÉSERVER :



Appel gratuit (depuis un poste fixe)

	0800 800 136
	00800 0800 8088
	866 676 2416
	866 676 2417

Autres Pays (appel non surtaxé) : 0033 5 620 777 40

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