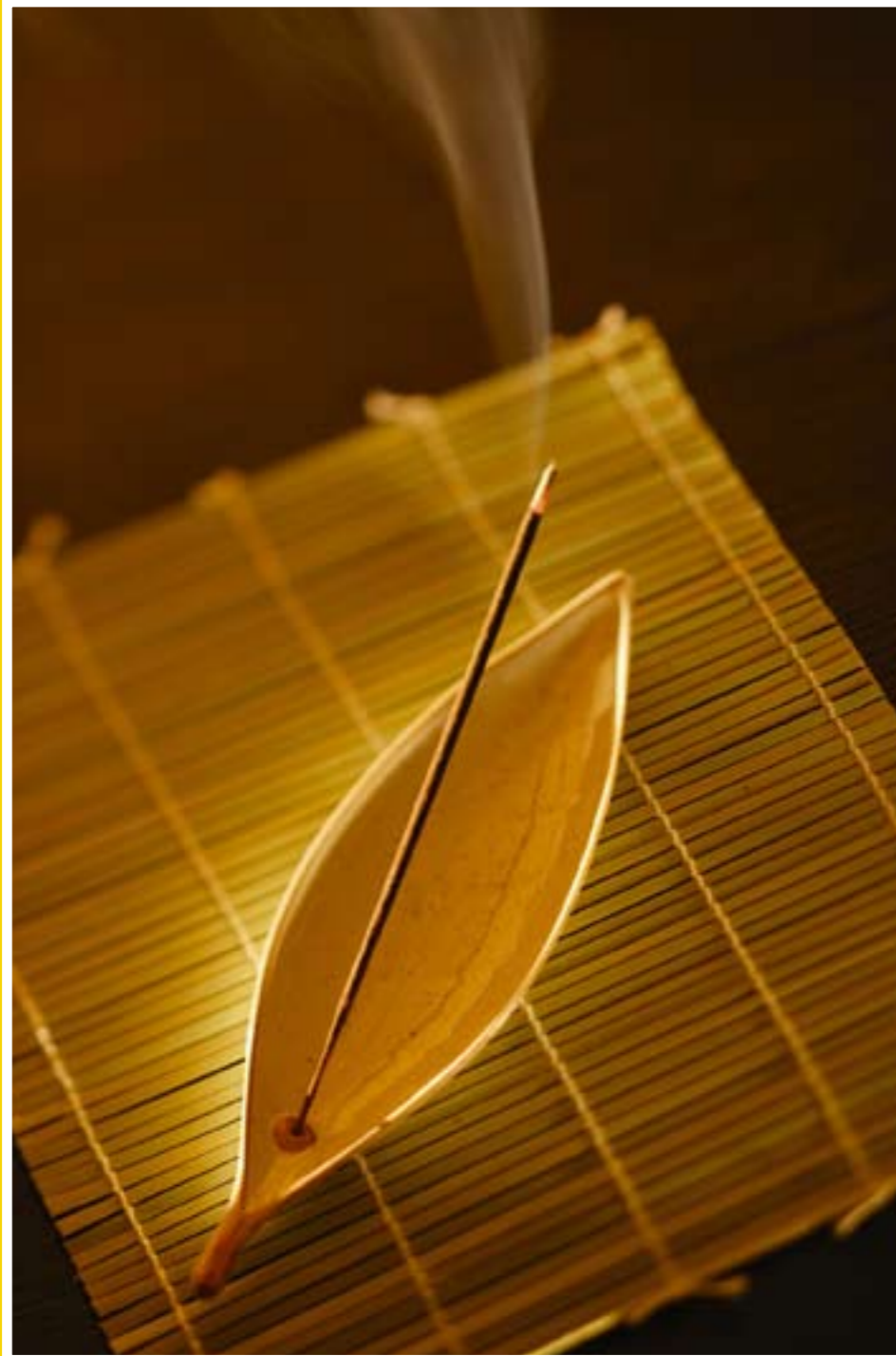


LES SABLES D'OLONNE



1- LE CENTRE DE THALASSO

Avec plus de 2600 heures d'ensoleillement par an, la Vendée bénéficie d'un climat tempéré idéal pour une cure de thalasso relaxante et tonifiante au grand air.

Directement relié à l'Hôtel, le Centre de Thalasso des Sables d'Olonne, a la particularité d'être de plain-pied et donc facilement accessible. Vous y découvrirez des cabines claires et vitrées donnant sur l'extérieur. Au cours de votre séjour de thalasso, vous pourrez profiter de multiples soins prodigués par des professionnels de la relaxation.

Laissez-vous emporter dans un océan de détente et de bien-être dans les eaux chaudes de votre bain hydromassant, sous votre douche marine ou grâce à un enveloppement d'algues. Au cours de ce séjour de détente absolue, profitez également de massages, modelages ou hydrojets...

Soins de remise en forme ou d'esthétique vous seront également proposés au cours de vos vacances bien-être. Au sein de l'espace forme, vous serez agréablement surpris par cette grande piscine couverte d'eau de mer chauffée à 30 degrés, qui se prolonge vers un vaste solarium idéal pour profiter des rayons du soleil face à l'Océan.

Cet espace vous propose également un hammam oriental, un sauna et un bain à remous. Les amateurs de sport apprécieront quant à eux la salle de musculation et de cardio-training où un professeur se tient à leur disposition pour établir un programme personnalisé. Réveil musculaire, stretching, cours de gymnastique, vous n'aurez qu'à demander !

L'espace beauté saura convaincre les hommes et les femmes à la recherche d'un lieu uniquement dédié au soin de la peau. Confortablement installés dans des cabines climatisées, ouvertes sur l'Océan, ils profiteront de soins du corps (modelage californien, soin hydratant à la cire d'abeilles, massage aux pierres chaudes) ou du visage (soin visage marin, soin douceur, modelage énergétique).

L'espace beauté propose également aux personnes qui le souhaitent des séances d'endermologie. Il s'agit d'un programme pour lutter contre la cellulite et le vieillissement. Des soins plus traditionnels sont également proposés dans l'espace beauté comme la pédicure ou les soins du cuir chevelu.

Infos pratiques :

- le centre de thalasso est ouvert de 8h30 à 12h et de 14h à 18h30 pour les soins.
- l'espace forme est ouvert de 9h à 12h45 et de 14h à 20h du lundi au samedi et de 15h à 19h le dimanche.
- de nombreuses conférences liées à la santé et l'alimentation sont proposées tout au long de l'année.

2 - LES CURES ET SOINS PROPOSÉS

Gros Plan : la Cure Thalasso Sport

6 jours (19 soins)

La Cure Thalasso Sport a la particularité d'être adaptée en fonction de vos besoins et de vos objectifs. Que vous souhaitiez renouer avec l'effort, améliorer vos performances ou simplement retrouver une bonne hygiène de vie, cette cure est faite pour vous. Allier sport et relaxation pendant vos vacances aux Sables d'Olonne sera un bon compromis, surtout si vous êtes en quête d'un séjour à la fois relaxant et dynamisant.

Au programme du 1er jour :

- visite médicale (non comprise dans le forfait)
- évaluation isocinétique (évaluation de la puissance musculaire)
- détermination de la V02 maximale (capacité respiratoire en données indirectes)

Au programme du 2ème au 6ème jour :

- séances de préparation physique personnalisées :
en salle : musculation, fitness
en piscine : natation, jogging marin, séance de gymnastique en piscine
en pleine nature : VTT, randonnée pédestre, course à pied
en extérieur : athlétisme, tennis, golf
- 16 soins de thalassothérapie dont 3 massages

Infos pratiques :

- prêt du peignoir, du bonnet et de la serviette de bain.
- sandales non fournies.
- accès à la piscine intérieure chauffée d'eau de mer, au bain à remous, au hammam, au sauna, et à la salle de musculation pendant la cure
- attention, les enfants de moins de 16 ans ont accès uniquement à la piscine chauffée.
- certificat médical d'aptitude obligatoire pour les cures de plus de 4 jours.

Cure Remise en Forme

6 jours (24 soins)

La Cure Remise en Forme est idéale pour les personnes à la recherche de soins à la fois dynamisants et relaxants.

Pendant 6 jours, les professionnels du bien-être du Centre de Thalasso des Sables d'Olonne seront aux petits soins pour faire de vos vacances un vrai moment de bonheur !

Au programme, 4 soins par jour parmi :

- bain hydromassant
- douche sous-marine
- douche à jet
- douche à affusions
- bain bouillonnant
- massages, modelages sous affusions ou hydrojets
- enveloppement revitalisant aux laminaires
- enveloppement reminéralisant aux algues brunes
- boue marine
- jet sous-marin
- jet silhouette
- phlébotomie
- pressothérapie
- séance de gymnastique en piscine
- rééducation en piscine

Cure Anti-Stress

6 jours (24 soins)

Loin de l'effervescence de la vie quotidienne, les Sables d'Olonne sont un site idéal pour une Cure de Thalasso Anti-Stress. Dans un environnement propice à une détente absolue, vous oublierez rapidement le quotidien pour ne penser qu'à une chose, vous relaxer.

Au programme 4 soins par jour parmi :

- jet sous-marin
- douche sous-marine
- algorithérapie
- soin sous affusion
- modelage hydrojet
- bain hydromassant aux huiles essentielles
- bain bouillonnant
- relaxation en piscine
- 1 séance quotidienne de relaxation individuelle de 50 minutes (dont 1 réflexologie plantaire)

Cure Post-Natale

6 jours (30 soins)

Que diriez-vous de profiter d'une thalasso avec votre bébé dans les premiers mois de sa vie ? La Cure Post-Natale est idéale pour prendre soin de vous et de votre enfant. Au cours de ce séjour de détente avec bébé, vous ne pourrez qu'apprécier les bienfaits de ces soins de thalasso.

Attention, la Cure Post-Natale ne peut s'effectuer qu'au minimum trois mois après l'accouchement.

Au programme 5 soins par jour parmi :

- 1 soin de kinésithérapie quotidien
- 1 séance de gymnastique aquatique post-natale par jour
- jet sous-marin
- douche sous-marine
- algorithérapie
- bain hydromassant aux huiles essentielles
- hydrojet ou modelage
- douche à jet
- soin sous affusion
- bain bouillonnant
- 1 consultation avec l'esthéticienne
- en option, un massage bébé (à partir de 3 mois et selon la tonicité de l'enfant)

Cure Beauté

6 jours (24 soins)

Six jours de Cure Beauté aux Sables d'Olonne équivalent à six jours de relaxation absolue. Laissez-vous chouchouter pendant cette Cure Thalasso Beauté qui mélange de manière originale soins issus de la thalassothérapie et soins esthétiques. L'espace d'une semaine, votre peau retrouvera tout son éclat.

Au programme 3 soins par jour parmi :

- douche sous-marine
- douche à jet
- algorithérapie
- modelage sous-affusion
- bain hydromassant aux huiles essentielles
- hydrojet
- jet marin silhouette



Deux options s'offriront à vous pour cette cure : Beauté et Anti-Âge. En fonction de l'option choisie, vous bénéficierez de soins supplémentaires parmi :

Option « Beauté » :

- hammam
- peeling
- soin du visage
- modelage du visage
- soin en cocon avec jet hydromassant
- masque thermique aux huiles essentielles d'orange
- massage des mains
- enveloppement à la cire hydratante
- massage du cuir chevelu
- masque aux algues

Option « Anti-Âge » :

- soin anti-rides
- massage chinois du visage
- soin liftant

Cure Minceur

6 jours (30 soins)

Besoin de perdre quelques kilos superflus pour vous sentir bien ? La Cure Minceur qui allie soins de thalasso, activité physique et menu diététique contribuera à vous aider à atteindre vos objectifs. Muni d'équipement de dernière technologie et accompagné de professionnels qualifiés et expérimentés, perdre quelques rondeurs sera d'une réelle simplicité. Drainer les tissus, brûler des calories et remuscler votre corps seront les maîtres-mots de votre séjour en Cure Minceur.

Au programme 5 soins par jour parmi :

- jet sous-marin silhouette
- douche marine
- douche à jet minceur
- enveloppement d'algues amincissantes au fucus
- gymnastique et aquagym minceur
- bain hydromassant aux huiles essentielles
- bain bouillonnant
- soins esthétiques amincissants et raffermissants (dont 3 séances d'endermologie, massages amincissants et tonifiants, ou soin en cocon avec jets hydromassants)
- 1 activité physique quotidienne (tenue de sport obligatoire)

Cure Tonus et Vitalité

6 jours (24 soins)

Sur les bords de l'Océan Atlantique, le climat ensoleillé de la Vendée est parfait pour combiner les plaisirs de la thalasso à des activités sportives. Dès votre arrivée, un bilan physique complet sera effectué par un professionnel et une consultation avec une diététicienne permettra de vous établir un programme personnalisé. Tout au long de votre séjour, votre Centre de Thalasso met également à votre disposition un cardio-fréquence-mètre (appareil permettant de contrôler la fréquence cardiaque).

Attention, pour cette cure, un certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport vous sera demandé dès votre arrivée.

Au programme :

- 1 évaluation de la condition physique dès le 1er jour de cure
- 5 activités physiques en piscine, en extérieur ou en salle
- 6 massages, modelages ou hydrojets
- 12 soins de thalassothérapie parmi jet sous-marin, douche à jet, douche sous-marine, bain hydromassant, bain bouillonnant, algothérapie



Court Séjour Découverte

2 ou 3 jours (6 ou 9 soins)

Véritable pause détente le week-end ou dans la semaine, le Court Séjour Découverte est une manière originale pour les novices de la thalassothérapie de la découvrir l'espace de 2 ou 3 jours, ou pour les habitués n'ayant que quelques jours de se relaxer.

Au programme 3 soins d'hydrothérapie par jour parmi :

- enveloppement d'algues
- douche sous-marine
- bain hydromassant
- bain bouillonnant
- douche sous affusions
- douche à jet
- soins en piscine
- hydrojet

Court Séjour Zen

2 ou 3 jours (6 ou 9 soins)

Le week-end ou en semaine, le Court Séjour Zen est une alternative idéale pour oublier le stress du quotidien. Pendant 2 ou 3 jours, vous ne penserez qu'à une seule chose, « rester zen... ».

Au programme de la cure 2 ou 3 jours, 3 soins par jour parmi :

- massage relaxant du dos
- hydrojet
- enveloppement d'algues
- bain hydromassant aux huiles essentielles
- douche sous-marine
- soin détente aux huiles essentielles dans un cocon avec jets hydromassants

Court Séjour Tonique

2 ou 3 jours (6 ou 9 soins)

Revivifiant, revigorant et dynamisant pourraient être les maîtres-mots de cette mini-cure Tonique. Sous le soleil des Sables d'Olonne, faisant face à l'Océan Atlantique, le Centre de Thalasso dispose de tous les atouts pour faire de ce court séjour un moment inoubliable.

Au programme de la cure 2 ou 3 jours, 3 soins par jour parmi :

- massage
- hydrojet
- douche à jet
- jet sous-marin
- bain hydromassant aux algues
- parcours en circuit aquatique

Court Séjour Beauté

2 ou 3 jours (6 ou 9 soins)

Quelques jours suffisent pour s'occuper de soi. Pendant 2 ou 3 jours, vous pourrez profiter d'une cure beauté pendant laquelle votre unique objectif sera vous occuper de vous. Loin du tumulte de la vie quotidienne, massage, soin détente et modelage seront votre quotidien.

Au programme de la cure 2 ou 3 jours, 3 soins par jour parmi :

- modelage du visage aux huiles essentielles
- massage
- enveloppement hydratant à la cire d'abeille
- jet minceur
- soin détente aux huiles essentielles dans un cocon avec jets hydromassants
- bain hydromassant aux huiles essentielles

Journée Thalasso Découverte

1 jour (4 soins)

Une seule journée suffit pour bénéficier de soins de thalassothérapie aux Sables d'Olonne !

Cette Journée Thalasso Découverte comprend 4 soins. Nul doute qu'après ces quelques heures à ne penser qu'à vous, vous n'aurez qu'un seul souhait : revenir pour une cure plus longue !

Comme pour toutes les cures de thalasso des Sables d'Olonne, vous aurez également accès, durant cette journée, à la piscine intérieure d'eau de mer chauffée, aux bains bouillonnants, au hammam oriental, au sauna, à la salle de musculation et au parcours santé dans la pinède.

3 - L'HEBERGEMENT

Sur l'une des plus belles plages d'Europe, orienté plein Sud, l'Hôtel adossé à une pinède de plusieurs hectares, offre une magnifique vue sur l'Océan Atlantique. Nul doute que les amoureux de nature et de grand air apprécieront la situation géographique exceptionnelle de cet établissement.

Relié au Centre de Thalasso, l'Hôtel permet un accès direct depuis votre chambre à l'Institut et à son espace forme.

Ce 3 étoiles met à votre disposition ses 100 chambres dont 8 sont communicantes entre elles ; ce qui est idéal pour accueillir des familles avec enfants. Vue mer ou pinède, les chambres sont spacieuses et toutes équipées de loggia. Vous y trouverez tout le confort nécessaire pour passer un agréable séjour : air conditionné, coffre-fort, radio, téléphone, minibar, sèche-cheveux dans la salle de bain et télévision par satellite. Certaines chambres ont également un accès Internet Wifi.

L'Hôtel met aussi à votre disposition des prestations de qualité : accueil 24h/24h, room service de 12h15 à 14h et de 19h15 à 22h30, accès handicapés dans les parties communes et dans certaines chambres, boutique cadeaux et presse.

Outre des chambres communicantes, ce 3 étoiles permet l'hébergement gratuit d'enfants dans la chambre de leurs parents (dans la limite de 2 enfants). Pendant les soins, ou à tout autre moment de la journée, vous pourrez faire appel à un service de baby-sitting (en supplément).

4 - LA RESTAURATION

Tout au long de vos vacances, vous pourrez prendre vos repas au restaurant de l'Hôtel. Pour des moments de détente en famille ou entre amis, le Bar sera un excellent compromis. De 6h30 à minuit, il vous accueille dans une ambiance musicale pour vous proposer un large choix de boissons. Cocktails, jus de fruits diététiques ou bien encore infusions aux algues ne manqueront pas de vous surprendre.

Le Restaurant

Tout en profitant de la magnifique vue offerte sur les Sables d'Olonne, vous savourerez une cuisine haute en couleur, réalisée à base de produits du terroir et de la mer. Face à la baie des Sables d'Olonne ou sur la terrasse ensoleillée du Restaurant, l'environnement contribuera à faire de vos repas des moments de plaisir.

Dans le cadre du programme minceur ou de toute autre cure de 6 jours en pension complète, des menus diététiques pourront-être proposés. Ils seront préétablis après un entretien avec la diététicienne du sport.

Le Restaurant est ouvert de 12h15 à 14h et de 19h15 à 22h.

5 - DECOUVERTE DES SABLES D'OLONNE ET DES ENVIRONS

Entre nature et culture, les amateurs de découverte trouveront leur bonheur en choisissant les Sables d'Olonne pour leurs vacances. Avidé de promenade au grand air, que diriez-vous de découvrir la longue plage de sable fin qui fait le renom de la ville ? Etendue sur plusieurs kilomètres, le lieu se prête parfaitement à des promenades romantiques sous un soleil présent 2600 heures par an.

Aux Sables d'Olonne, station balnéaire réputée, vous serez surpris par la variété des paysages qui vous entoureront.

Surprise et étonnement ne manqueront pas de vous envahir en découvrant le célèbre Lac du Tranchet qui surplombe l'Océan de quelques mètres, les criques et les pinèdes qui longent la côte préservant ainsi jalousement le côté sauvage du littoral Atlantique.

Dans cette ville à l'architecture Belle Epoque, vous découvrirez également 3 ports dont l'un est le point de départ d'une célèbre course de voile, Le Vendée Globe.

Dans la ville ou dans ses environs, vous ne pourrez manquer les sites incontournables que sont le Musée du Coquillage, l'Abbaye Sainte Croix et son Musée d'Art Contemporain (à seulement 5 minutes de l'Hôtel), l'Eglise Notre Dame de Bon Port, la Tour d'Arundel, le Château St Clair, le Château de Pierre Levée, le Prieuré St Nicolas...

Les découvertes touristiques sont très nombreuses dans la région, par exemple, une visite guidée de la Route des Salines (uniquement en été) est un moment agréable. Vous partirez en bateau sur la rivière salée et ferez une escale au marais salant où les sauniers vous raconteront l'histoire du sel et sa culture.

D'autres villes, villages ou sites seront à découvrir au cours de votre séjour de thalasso. Profitez en effet de vos demi-journées de temps libre pour vous laisser surprendre par la magnifique Ile d'Yeu, par le Marais Poitevin (véritable « Venise Verte Sauvage » à découvrir au rythme d'une barque), Vairé et ses menhirs et mégalithes, l'Ile de Noirmoutier ou bien encore le parc du Puy du Fou à 80 km des Sables d'Olonne. Ce parc à thème historique et écologique de 30 hectares est très connu et réputé pour ses spectacles.

Infos pratiques :

- parking extérieur fermé.
- animaux admis uniquement dans les chambres en supplément.
- hébergement et petit déjeuner offerts pour un enfant de moins de 12 ans hébergé dans la chambre de ses parents.
- prêt gratuit de matériel pour bébé : lit, chauffe-biberon, matelas à langer.



Photo: H. Marcou

6 - ACTIVITES

Amateurs de défis sportifs, vous pourrez combiner vos vacances de thalasso avec de nombreuses activités sportives.

Sur terre, en mer ou dans les airs, vous passerez un moment mémorable. En choisissant une cure de 6 jours pendant vos vacances, vous aurez automatiquement accès au Golf des Olonnes, avec 3 green fees gratuits.

Ce parcours 18 trous qui s'étend sur plus de 6 000 mètres bénéficie d'une situation exceptionnelle avec une vue panoramique. Dessiné dans le cadre naturel du bocage vendéen, il propose aux golfeurs un site naturellement vallonné avec de très beaux plans d'eau. Son tracé est attractif, raisonnable, et peut convenir à des joueurs de tous niveaux. Après votre partie, vous et vos amis pourrez vous retrouver autour d'un verre au Club House pour discuter de vos exploits.

Le Club House propose également la location de voiturettes et de matériel spécifique, la possibilité de faire des stages de perfectionnement ou simplement de bénéficier de leçons.

Sur les bords de l'une des plus belles plages d'Europe, vous pourrez également vous adonner à la pratique de sports nautiques. Dans les eaux mouvementées de l'Océan Atlantique, les passionnés de sensations fortes pourront s'adonner à la pratique de la planche à voile, du surf, du canoë, du body-board, du ski nautique, de la plongée sous-marine, du char à voile ou du kayak des mers.

Plus paisibles mais tout aussi agréables, les promenades en bateau sont des moments de grande détente. Quand le temps le permet, montez à bord d'un catamaran ou d'un bateau de pêche et découvrez toute la splendeur des côtes des Pays de la Loire, depuis l'Océan.

Autres activités que vous aurez peut-être l'occasion de découvrir au cours de votre séjour de thalasso, le karting, le bowling, le paint-ball, le tir à l'arc ou bien encore les parcours dans les arbres.

Mélange de farniente et de sport, ces vacances aux Sables d'Olonne seront pleines de surprises.



Photo de l'office du tourisme Les Sables D'Olonne



INFORMATIONS PRATIQUES

Train :

Paris - les Sables d'Olonne : 3h20 (en saison)

Nantes - les Sables d'Olonne : 1h15

Correspondance à Nantes pour les Sables d'Olonne

TGV Atlantique Paris-Nantes : 2h

Bordeaux - Nantes : 4h

Voiture :

Paris : 460 km

La Rochelle 90 km

Nantes : 105 km

Bordeaux : 254 km

Lyon : 700 km

Avion :

Aéroport le plus proche : Nantes à 90 km

Paris : 1h





Genève / Nantes : 2h20 avec escale

Londres / Nantes : 1h20

Pour réserver :



Appel gratuit depuis un poste fixe

| | |
|---|------------------------|
|  | 0 800 800 136 |
|  | 00800 0800 8088 |
|  | 866 676 2416 |
|  | 866 676 2417 |

Appel non surtaxé

Autres Pays : 0033 5 620 777 40

www.thalasso-line.com