

ÉDITION 2022

TELLEMENT  
**THALASSO**  
VRAIMENT  
**SAINT-MALO**



THALASSOTHÉRAPIE • SPA • AQUATONIC • HÔTELS • RÉSIDENCES • GASTRONOMIE • DIÉTÉTIQUE



TGV DIRECT  
À SEULEMENT  
**2H14**  
DE PARIS



MORGANE CHOUIN X LES THERMES MARINS DE SAINT-MALO



Cette année encore, c'est l'artiste locale Morgane Chouin qui a réalisé notre couverture. Artisan graveur, Morgane Chouin croque, dessine et grave des paysages de la Côte d'Emeraude. Elle utilise une technique de linogravure traditionnelle sur des plaques aux matériaux naturels : caoutchouc, lin, chanvre. Ici, la mer représente le cœur de notre métier et le bâtiment, l'âme de nos savoir-faire. Une véritable invitation au bien-être, dans un lieu d'exception.



SERGE RAULIC  
OLIVIER RAULIC  
CHARLOTTE RAULIC-BORDRON



LES THERMES MARINS  
DE SAINT-MALO

## L'EXCELLENCE DEPUIS 1963

Bienvenue dans un univers de bien-être où les lieux ont une âme, où un vent de liberté s'offre à vous, moment suspendu entre ciel et mer.

Cette année, nous vous accueillons dans une toute nouvelle réception, avec une redistribution de l'espace et une décoration aux tons lumineux et détails raffinés. Changement de décor aussi au restaurant Le Cap Horn où les albatros s'invitent dans un espace plus lumineux, aux tonalités bleues et or qui évoquent la mer et ses reflets changeants. Côté Thalasso, les cabines d'algues et la salle de brouillard marin ont été entièrement repensées avec des plafonniers étoilés pour une expérience sensorielle unique.

Votre santé est plus que jamais au cœur de nos préoccupations. Nous capitalisons sur nos valeurs sûres en thalassothérapie dans un seul but : vous offrir la mer, partenaire de votre forme.

Face à la baie de Saint-Malo, nous vous partageons l'art de vivre au bord de la mer et vous faisons profiter de ses bienfaits, dans la bienveillance d'une maison où tout est organisé pour vous. Explorez les sentiers naturels ou les ruelles de la vieille ville, observez le mouvement perpétuel des marées dans l'écrin feutré du Grand Hôtel des Thermes situé au pied de la grande plage du Sillon.

Venez lâcher prise et vous ressourcer au grand air.



# BIENVENUE

AUX THERMES MARINS DE SAINT-MALO

## SOMMAIRE

### TELLEMENT THALASSO

#### SÉJOURS THALASSO & SPA

PAGES 6 À 25

#### COURTS SÉJOURS THALASSO & SPA

PAGES 26 À 31

#### SOINS & ACTIVITÉS À LA CARTE

PAGES 32 À 37

#### PARCOURS AQUATONIC

PAGES 38 À 39

#### LEXIQUE DES SOINS

PAGES 40 À 41

### VRAIMENT SAINT-MALO

#### SAINT-MALO

PAGES 42 À 47

#### AUTOUR DE VOTRE SÉJOUR

PAGES 48 À 49

#### HÔTELS ET RÉSIDENCES

PAGES 50 À 63

#### INFOS PRATIQUES & TARIFS

PAGES 64 À 75



LES THERMES MARINS  
DE SAINT-MALO

TELLEMENT  
**THALASSO**





LA THALASSO

## LA RÉFÉRENCE THALASSO

Forts de près de 60 ans d'expérience, les Thermes Marins de Saint-Malo vous offrent le meilleur de la Thalassothérapie. Pour vous, il se crée une parfaite osmose entre ressources naturelles, accompagnement sur-mesure et équipements à la pointe de la technologie.

### POURQUOI CHOISIR SAINT-MALO POUR VOTRE THALASSO ?

#### POUR SON ATMOSPHÈRE CHALEUREUSE

- Un bâtiment d'architecture balnéaire, un lieu qui a une âme
- La relation humaine au cœur de nos préoccupations
- La fidélité des clients et des équipes

#### POUR SON EXPERTISE PROFESSIONNELLE RECONNUE

- Des protocoles de soins exclusifs, et dans la durée, et dans la technicité
- Une qualité de soins d'hydrothérapie marine et de spa unanimement plébiscitée
- L'Aquatonic : un parcours marin inégalé
- 140 professionnels de thalassothérapie compétents et attachés à donner le meilleur d'eux-mêmes

#### POUR SES RESSOURCES DE GRANDE QUALITÉ

- L'eau de mer est la plus riche des eaux minérales. Elle est renouvelée à chaque marée et puisée à 600 m dans le plus grand respect de l'environnement.
- Une crème d'algues exclusive produite en Bretagne
- Des équipements à la pointe de l'innovation
- Des cabines pensées pour améliorer l'efficacité des soins et le confort de nos curistes

#### DES RESSOURCES UNIQUES

- 5 000 m<sup>2</sup> d'espace dédié à la thalasso et au spa
- 6 piscines d'eau de mer chaude
- 60 cabines d'hydrothérapie marine
- 12 cabines de massage thérapeutique
- 18 cabines de Spa dont 4 cabines duo
- 3 médecins
- 1 nutritionniste
- 50 hydrothérapeutes
- 10 kinésithérapeutes
- 45 esthéticiennes
- 10 éducateurs sportifs

#### ÉTUDE THERMES MARINS DE SAINT-MALO - IRBA\* DES BIENFAITS PROUVÉS SCIENTIFIQUEMENT

- |  |  |
|--|--|
| <b>+31 %</b> sur le bien-être                | <b>-70 %</b> de fatigue  |
| <b>-55%</b> sur la douleur                   | <b>+20 %</b> de temps total de sommeil dès la 1 <sup>re</sup> nuit |
| <b>+106 %</b> d'amélioration de la souplesse | <b>-31 %</b> sur le stress et l'anxiété                            |



\* IRBA : Institut de Recherche Biomédicale des Armées

#### L'EAU DE MER STIMULE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Au contact de l'eau de mer, l'organisme fatigué se recharge naturellement. Il se nourrit d'ions négatifs et de sels minéraux. Les oligo-éléments renforcent les réactions de l'organisme, nécessaires pour bien se défendre contre les virus, le stress ou la fatigue.

# QUEL SÉJOUR POUR MOI ?

## LONGS SÉJOURS - 6 JOURS OU PLUS

Tous nos forfaits existent également en 10 jours, 12 jours ou plus  
(\*) forfaits possibles à partir de 4 jours



### SÉJOURS FORME

*Je veux entretenir ma forme.  
Je suis fatigué(e), stressé(e).*

- P14 · MER & REMISE EN FORME (\*)
- P14 · MER & DÉTENTE



### SÉJOURS SANTÉ

*Je veux préserver mon capital santé  
ou soulager mes douleurs.*

- P15 · MER & CAPITAL SANTÉ (\*)
- P15 · MER & OPTIMUM SANTÉ
- P16 · MER & RÉÉDUCATION
- P16 · MER & RÉÉDUCATION  
POST-TRAUMATIQUE
- P16 · MER & SOIN DES JAMBES (\*)
- P17 · MER & SOIN DU DOS
- P17 · MER & CAPITAL SOMMEIL



### SÉJOURS THALASSO & SPA

*J'ai besoin d'une détente absolue.*

- P18 · MER & PLÉNITUDE
- P18 · MER & BIEN-ÊTRE INTENSE
- P19 · ESSENTIELLEMENT SPA

*Je veux ralentir les effets du temps  
et apporter une nouvelle jeunesse  
à mon visage et à mon corps.*

- P19 · MER & ANTI-ÂGE



### SÉJOURS SÉRÉNITÉ

*Je veux lâcher prise et retrouver  
ma sérénité.*

- P21 · MER & HARMONIE
- P21 · MER & BIEN-ÊTRE DÉTOX
- P21 · MER & MÉDITATION



### SÉJOURS PERTE DE POIDS & MINCEUR

*Je veux retrouver mon poids de  
forme, j'ai besoin de conseils  
personnalisés pour me reprendre  
en main.*

- P22 · BILAN NUTRITION SANTÉ
- P23 · MER & POIDS OPTIMAL



*Je veux affiner ma silhouette.*

- P23 · MER & MINCEUR



### SÉJOURS FAMILLE

*Je suis maman depuis quelques  
mois. Je veux prendre soin de moi  
et retrouver ma forme.*

- P24 · MER & MAMAN BÉBÉ
- P25 · MER & JEUNE MAMAN

*Mon ado a besoin de décompresser,  
de retrouver son équilibre physique  
ou de perdre du poids.*

- P25 · MER & ADO

## COURTS SÉJOURS - 1, 2 OU 3 JOURS

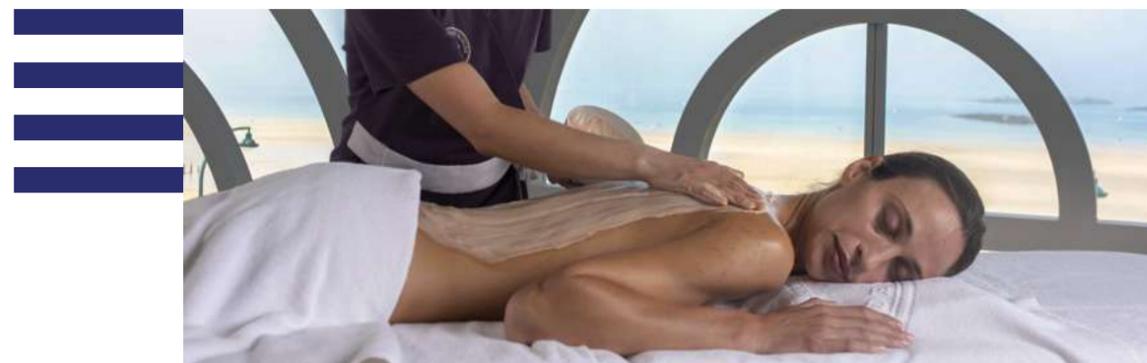
*J'ai besoin d'une parenthèse bien-être.  
Je veux découvrir les bienfaits de la Thalasso et du Spa.*

### ESCAPADES THALASSO & SPA

- P28 · ESCAPADE THALASSO
- P28 · ESCAPADE THALASSO DÉTENTE
- P29 · ESCAPADE SPA

- P29 · ESCAPADE SPA EN DUO
- P29 · ESCAPADE BIEN-ÊTRE ABSOLU
- P30 · ESCAPADE MAMAN BÉBÉ

- P31 · ESCAPADE STARTER MINCEUR
- P31 · ESCAPADE AQUATONIC



### ACTIVITÉS INCLUSES DANS TOUS LES SÉJOURS

- Parcours Aquatonic
- Salle de Cardio-Musculation
- Hammam
- Sauna
- Brouillard Marin
- Oxygénation Matinale
- Piscine de Détente

Réservez votre séjour Thalasso sur  
[www.thalasso-saintmalo.com](http://www.thalasso-saintmalo.com)



LES THERMES MARINS  
DE SAINT-MALO

---

**LONGS  
SÉJOURS**

6 JOURS OU PLUS



THALASSO

---

**SÉJOURS  
FORME**




THALASSO

---

**SÉJOURS  
SANTÉ**




---

MER &  
**REMISE EN FORME**

---

6 JOURS • 24 SOINS

Le séjour phare en thalassothérapie pour une prévention santé optimale : diversité et efficacité des soins pour vous ressourcer et retrouver vitalité, forme et tonus.

- 3 Modelages sous Affusions
- 3 Enveloppements d'Algues
- 6 séances encadrées en Piscine de Jet Lombaire, Jet Cervical ou Piscine Tonique
- 12 soins d'hydrothérapie en cabine parmi les suivants : Bain Jets aux Algues, Affusions Dynamiques, Drainage Marin, Douche Sous-Marine, Ondorelax ou Grande Douche

*Programme possible à partir de 4 jours*

---

MER &  
**DÉTENTE**

---

6 JOURS • 24 SOINS

Un programme enrichi d'un modelage sous affusions chaque jour pour encore mieux dénouer les tensions et évacuer le stress.

- 6 Modelages sous Affusions (alternance possible avec Massages de Kinésithérapie)
- 3 Enveloppements d'Algues
- 3 séances encadrées en Piscine Jet Lombaire ou Jet Cervical
- 3 séances d'Aquarelaxation ou de Relaxation en salle
- 9 soins d'hydrothérapie en cabine parmi les suivants : Bain Jets aux Algues, Affusions Dynamiques, Drainage Marin, Douche Sous-Marine, Ondorelax

---

MER &  
**CAPITAL SANTÉ**

---

6 JOURS • 24 SOINS

Des soins adaptés et prescrits par nos médecins qui associent les bienfaits de l'eau de mer et les techniques de kinésithérapie pour soulager durablement les problèmes articulaires et musculaires.

- 3 Massages de Kinésithérapie
- 3 Enveloppements d'Algues
- 6 séances encadrées en Piscine Kiné-Balnéo, Piscine Jet Lombaire, Jet Cervical ou Piscine Tonique
- 12 soins d'hydrothérapie en cabine parmi les suivants : Bain Jets aux Algues, Pressothérapie, Affusions Dynamiques, Drainage Marin, Douche Sous-Marine, Ondorelax, Boules Marines ou Grande Douche

*Programme possible à partir de 4 jours*

---

MER &  
**OPTIMUM SANTÉ**

---

6 JOURS • 24 SOINS

Un programme avec un accompagnement renforcé permettant une meilleure prise en charge avec un massage thérapeutique quotidien.

- 6 Massages de Kinésithérapie
- 3 Enveloppements d'Algues
- 6 séances encadrées en Piscine Kiné-Balnéo, Piscine Jet Lombaire, Jet Cervical ou Piscine Tonique
- 9 soins d'hydrothérapie en cabine parmi les suivants : Bain Jets aux Algues, Affusions Dynamiques, Drainage Marin, Douche Sous-Marine, Ondorelax, Boules Marines ou Grande Douche

VISITE  
MÉDICALE  
CONSEILLÉE

VISITE  
MÉDICALE  
CONSEILLÉE

ACTIVITÉS  
INCLUSES

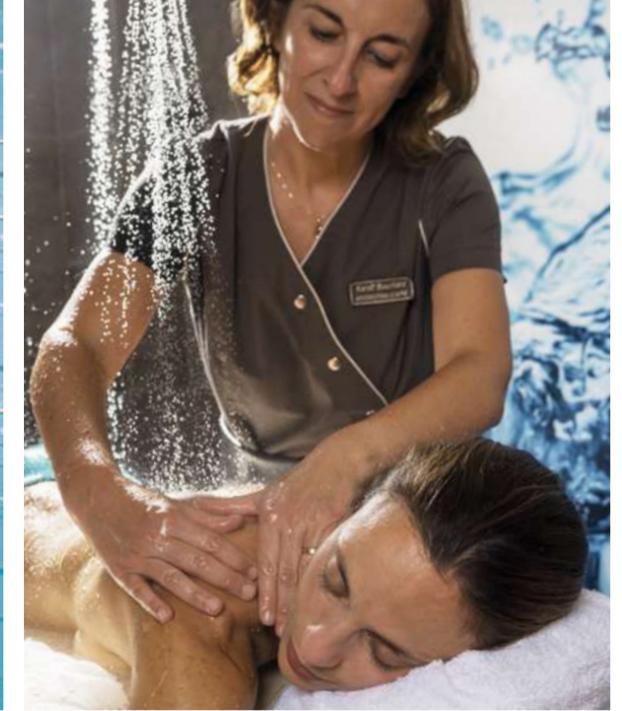
Parcours Aquatic, Cardio-Musculation, Hammam, Sauna, Brouillard Marin, Oxygénation Matinale et Piscine de Détente en libre accès dans tous les séjours

NOUVEAU



Complétez votre forfait Thalasso avec le Bilan Nutrition Santé : voir le descriptif page 22

Tous nos tarifs à partir de la page 64



MER &  
**RÉÉDUCATION**

VISITE  
MÉDICALE  
INCLUSE

6 JOURS • 24 SOINS

Une prise en charge personnalisée, adaptée aux pathologies ostéo-articulaires pour rééduquer postures et équilibre. La rééducation individualisée en piscine permet de retrouver de la mobilité et de la souplesse.

- 6 séances de Kinésithérapie en cabine : Massage ou Rééducation
- 3 Enveloppements d'Algues
- 6 séances encadrées de Rééducation en piscine
- 9 soins d'hydrothérapie en cabine parmi les suivants : Bain Jets aux Algues, Affusions Dynamiques, Drainage Marin ou Douche Sous-Marine

MER &  
**RÉÉDUCATION  
POST-TRAUMATIQUE**

VISITE  
MÉDICALE  
INCLUSE

Sur la base du forfait Mer & Rééducation

Séjour conseillé suite à un traumatisme : fractures, entorses, claquage, algoneurodystrophies... pour une récupération plus efficace et plus rapide.

MER &  
**SOIN DES JAMBES**

VISITE  
MÉDICALE  
CONSEILLÉE

6 JOURS • 24 SOINS

L'action drainante des soins d'hydrothérapie et la piscine jambes qui alterne exercices en eau de mer chaude et marche adaptée dans le couloir d'eau fraîche vont améliorer le retour veineux, stimuler la vaso-motricité et diminuer la sensation « jambes lourdes ».

- 3 Massages de Kinésithérapie
- 6 séances encadrées en Piscine Jambes avec couloir de marche en eau froide
- 3 Enveloppements d'Algues
- 3 séances de Pressothérapie suivant avis médical
- 9 soins d'hydrothérapie en cabine parmi les suivants : Drainage Marin, Bain Jets aux Algues, Douche Sous-Marine ou Ondorelax

Programme possible à partir de 4 jours

MER &  
**SOIN DU DOS**

VISITE  
MÉDICALE  
INCLUSE

6 JOURS • 24 SOINS

Un programme pour prévenir lumbago et sciatique en renforçant les extenseurs du rachis et la sangle abdominale. Anticiper les bons mouvements au quotidien. 2 soins de Kinésithérapie par jour dont la gymnastique sur ballon de Klein.

- 6 séances de Kinésithérapie en cabine : Massage ou Rééducation
- 3 Enveloppements d'Algues
- 3 séances encadrées de Rééducation en piscine
- 3 séances de Gymnastique Spécifique Dos ou Ballon de Klein
- 9 soins d'hydrothérapie en cabine parmi les suivants : Bain Jets aux Algues, Affusions Dynamiques, Drainage Marin, Douche Sous-Marine ou Ondorelax

MER &  
**CAPITAL SOMMEIL**

VISITE  
MÉDICALE  
CONSEILLÉE

6 JOURS • 24 SOINS

Un programme de soins créé sur mesure pour éliminer les tensions, la fatigue et renouer avec un sommeil réparateur.

- 3 Modelages sous Affusions
- 3 Enveloppements d'Algues
- 3 séances d'Aquarelaxation
- 12 soins d'hydrothérapie parmi les suivants : Bain Jets aux Algues, Douche Sous-Marine, Drainage Marin, Affusions Dynamiques
- 2 Modelages Spa Bien-Être et Sommeil
- 1 Réflexologie Crânienne Emotionnelle

En cadeau : une brume d'oreiller et un livre de conseils sur le sommeil  
Au Grand Hôtel des Thermes : choix de votre oreiller dans la chambre

ACTIVITÉS  
INCLUSES

Parcours Aquatic, Cardio-Musculation, Hammam, Sauna, Brouillard Marin, Oxygénation Matinale et Piscine de Détente en libre accès dans tous les séjours

NOUVEAU



Complétez votre forfait Thalasso avec le Bilan Nutrition Santé : voir le descriptif page 22

Tous nos tarifs à partir de la page 64



THALASSO & SPA

## SÉJOURS THALASSO & SPA



### MER & PLÉNITUDE

6 JOURS • 24 SOINS

Une vraie parenthèse bien-être avec des soins Spa relaxants pour vous conduire vers la détente absolue. Une relaxation profonde et durable, un équilibre retrouvé.

- 5 soins Spa :
  - 1 Modelage Corps Relaxant
  - 1 Modelage Corps aux Pierres Chaudes
  - 1 soin Détente Dos
  - 1 Modelage Relaxant Visage
  - 1 séance de Réflexologie Plantaire
- 3 Modelages sous Affusions
- 2 Enveloppements d'Algues
- 8 soins d'hydrothérapie en cabine parmi les suivants : Bain Jets aux Algues, Affusions Dynamiques, Drainage Marin, Douche Sous-Marine, Ondorelax ou Grande Douche
- 6 séances encadrées en Piscine de Relaxation, Piscine Jet Lombaire ou Jet Cervical

### MER & BIEN-ÊTRE INTENSE

6 JOURS  
24 SOINS INDIVIDUELS

Une odyssée au cœur même du bien-être. Merveilleuse alchimie entre les bienfaits de l'eau de mer et notre expertise Spa. Un programme uniquement composé de soins individuels Thalasso et Spa.

- 12 soins Spa :
  - 2 Modelages Corps Relaxants
  - 1 Modelage Corps Énergétique Traditionnel Chinois
  - 1 Modelage Corps Ayurvédique Indien
  - 1 Modelage Corps Grande Relaxation à 4 mains
  - 1 Modelage Corps Relaxant Indien
  - 3 Masques Corporels Relaxants
  - 3 Modelages Visage
- 3 Enveloppements d'Algues
- 9 soins d'hydrothérapie en cabine parmi les suivants : Bain Jets aux Algues, Affusions Dynamiques, Drainage Marin, Douche Sous-Marine, Ondorelax ou Grande Douche

### MER & ANTI-ÂGE

6 JOURS • 24 SOINS

La meilleure stratégie anti-âge : une synergie d'expertise visage et corps avec une ligne de cosmétiques enrichie à l'extrait de naissain d'huître pour prévenir l'apparition des signes de l'âge et les estomper.

- 6 soins Spa Visage :
  - 1 soin Éclat Marin
  - 1 soin Contour des Yeux
  - 1 soin Global Anti-âge
  - 3 Modelages Raffermissants Anti-âge
- 4 soins Spa Corps :
  - 4 soins Raffermissants Cellu M6® Alliance\*
- 14 soins d'hydrothérapie :
  - 2 Modelages sous Affusions
  - 3 Douches Sous-Marines
  - 3 Drainages Marins
  - 3 Bains Jets aux Algues
  - 3 séances encadrées en Piscine Jet Lombaire ou Jet Cervical

### ESSENTIELLEMENT SPA

12 SOINS

Alliance magique des soins du corps et du visage pour ce forfait Spa. Un voyage sensoriel exceptionnel.

- 1 Gommage Corps aux Éclats d'Ambre de la Baltique
- 1 soin Visage Éclat Marin
- 1 soin Détente Dos
- 1 Modelage Visage Oxygénant
- 1 Modelage Corps Relaxant Indien
- 1 Masque Corporel Cocooning à l'Algue Polaire
- 1 Réflexologie Plantaire
- 1 Masque Corporel Papaye et Figue de Barbarie
- 1 Modelage Corps aux Pierres Chaudes
- 1 Modelage Visage Relaxant
- 1 Modelage Corps Relaxant
- 1 Masque Corporel aux Fleurs d'Hibiscus

*Choisissez ce forfait seul ou en complément d'un forfait Thalasso (soins planifiés sur 6 jours minimum).*

Retrouvez tous nos soins Spa sur [www.thalasso-saintmalo.com/spa](http://www.thalasso-saintmalo.com/spa)

*\* Collant spécial Cellu M6® Alliance nouvelle génération en vente au Spa au prix de 28 €.*

**ACTIVITÉS INCLUSES** Parcours Aquatic, Cardio-Musculation, Hammam, Sauna, Brouillard Marin, Oxygénation Matinale et Piscine de Détente en libre accès dans tous les séjours

**NOUVEAU** Complétez votre forfait Thalasso avec le Bilan Nutrition Santé : voir le descriptif page 22



THALASSO & SPA

## SÉJOURS SÉRÉNITÉ



## MER & HARMONIE

6 JOURS • 19 SOINS

Stress, anxiété, surmenage, ce séjour vous permet de lâcher prise et de retrouver une véritable harmonie intérieure.

- 6 séances de relaxation et de développement personnel :
  - 3 séances d'Aquarelaxation
  - 3 séances de Yoga
- 10 soins d'hydrothérapie :
  - 1 Enveloppement d'Algues
  - 3 Drainages Marins
  - 3 Ondorelax
  - 3 Bains Jets aux Algues
- 3 soins Spa :
  - 1 Modelage Ayurvédique Indien
  - 1 Modelage Énergétique Traditionnel Chinois
  - 1 Réflexologie Plantaire Émotionnelle



## MER & BIEN-ÊTRE DÉTOX

DIÉTÉTIQUE  
CONSEILLÉE

6 JOURS • 24 SOINS

Idéal aux changements de saison ou après des excès, ce séjour est basé sur une approche globale de la détox. Il s'appuie sur différents leviers pour détoxifier les tissus en profondeur, rééquilibrer le métabolisme et rebooster l'organisme durablement.

- 1 consultation diététique avec le nutritionniste avec analyse de composition corporelle
- 3 Modelages sous Affusions
- 3 Enveloppements d'Algues
- 3 séances encadrées en Piscine de Jet Lombaire ou Cervical
- 8 soins d'hydrothérapie en cabine parmi les suivants : Bain Jets aux Algues, Affusions Dynamiques, Drainage Marin, Douche Sous-Marine, Ondorelax
- 4 soins Spa :
  - 1 Réflexologie Crânienne Émotionnelle
  - 1 Gommage Corps à la Poudre de Coquille d'Huîtres
  - 1 Masque Corps Détox
  - 1 Soins Détoxifiant Silhouette
- 3 activités encadrées :
  - Aquarelaxation
  - Marche Dynamique
  - Beach Training

ACTIVITÉS  
INCLUSES

Parcours Aquatic, Cardio-Musculation, Hammam, Sauna, Brouillard Marin, Oxygénation Matinale et Piscine de Détente en libre accès dans tous les séjours

NOUVEAU



Complétez votre forfait Thalasso avec le Bilan Nutrition Santé : voir le descriptif page 22

Tous nos tarifs à partir de la page 64

## MER & MÉDITATION

6 JOURS • 12 SOINS  
7 SÉANCES DE MÉDITATION

Alliance des soins de Thalasso, de Spa et de méditation en pleine conscience... Une reconnexion avec soi et le monde qui nous entoure. Un retour à l'instant présent.

- 7 séances de méditation (13h) :
  - Présentation et première méditation
  - Pleine conscience du souffle
  - Pleine conscience du corps et des sensations
  - Pleine conscience des sons et des pensées
  - Marche en pleine conscience
  - Déjeuner en pleine conscience
  - Méditer au quotidien et gagner en sérénité
- 10 soins de thalasso :
  - 1 Modelage sous Affusions
  - 2 Enveloppements d'Algues
  - 2 Douches Sous-Marines
  - 2 Drainages Marins
  - 2 Ondorelax
  - 1 Bain Jets aux Algues
- 2 soins Spa :
  - 1 Réflexologie Crânienne Émotionnelle
  - 1 Modelage Relaxant Indien

*Forfait possible sur 7 semaines :  
du 30 janvier au 4 février inclus, du 13 au 18 mars inclus, du 8 au 13 mai inclus, du 26 juin au 1<sup>er</sup> juillet inclus, du 11 au 16 septembre inclus, du 13 au 18 novembre inclus, du 4 au 9 décembre inclus.*



Méditation animée par Claudine Granger, diplômée de l'École Supérieure de Sophrologie Appliquée et de l'Institut Français d'Hypnose Ericksonienne.  
Possibilité de séances individuelles en option : méditation personnalisée et hypnose.

NOUVEAU & UNIQUE

AUX THERMES MARINS  
DE SAINT-MALO



CONSEIL

BILAN  
NUTRITION  
SANTÉ



THALASSO & SPA

SÉJOURS  
PERTE DE POIDS  
& MINCEUR



Un bilan métabolique, nutritionnel et physique complet en 4 étapes pour une connaissance plus fine de votre métabolisme et une prise en charge personnalisée. Ce nouveau protocole a été établi par Frédéric Derat-Carrière, nutritionniste.

### 3 ANALYSE DE COMPOSITION CORPORELLE

En déterminant par bio-impédancemétrie spectroscopique votre masse musculaire segmentaire (bras, tronc, jambes), votre graisse totale et viscérale, l'eau corporelle et l'état de vos membranes cellulaires, le nutritionniste peut établir un diagnostic nutritionnel personnalisé.

### 1 CONSULTATION NUTRITION

Le calcul de l'indice de masse corporelle, la réalisation d'une courbe pondérale et un questionnaire approfondi permettent au nutritionniste de remettre un compte-rendu complet et des conseils personnalisés.

### 2 BILAN DE CONDITION PHYSIQUE

Un test de pédalage doux sous maximal permet de connaître votre capacité physique aérobie (VO<sub>2</sub>max) ou volume maximal d'oxygène que vous pouvez prélever au niveau pulmonaire, transporter au niveau cardio-vasculaire et utiliser au niveau musculaire. Cette donnée est utile pour redonner le plaisir de bouger, pour le contrôle du poids, la prévention cardiovasculaire, l'équilibre du diabète, la réduction du risque de récidence post-cancer et le renforcement de l'immunité.

### 4 MESURE DE LA DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE AU REPOS

Véritable innovation en Thalassothérapie, il s'agit de calculer par calorimétrie indirecte le nombre exact de calories dont vous avez besoin chaque jour et de déterminer la nature des substrats (graisses et sucres) utilisés par vos muscles. Ces données précises et individuelles permettent des conseils diététiques et d'hygiène de vie personnalisés.



TARIF  1h20 • 160 €

Le Bilan Nutrition Santé peut être proposé en complément d'un séjour Thalasso, ou à la carte. Il est inclus dans le séjour Mer & Poids Optimal.



MER &  
POIDS OPTIMAL

6 JOURS • 24 SOINS

Véritable déclencheur d'une perte de poids, ce séjour vous permet aussi d'acquérir des techniques et des habitudes de vie saine qui vous permettront d'atteindre votre poids optimal de manière progressive et équilibrée.

- 1 Bilan Nutrition Santé personnalisé du nutritionniste
- 1 Rendez-vous avec le coach sportif
- 3 Massages de Kinésithérapie
- 3 Enveloppements d'Algues avec une nouvelle crème d'algues à base de spiruline aux propriétés raffermissantes
- 12 soins d'hydrothérapie en cabine parmi les suivants : Bain Jets aux Algues, Affusions Dynamiques, Drainage Marin, Douche Sous-Marine, Ondorelax ou Grande Douche
- 6 activités physiques adaptées et personnalisées : Training Aquatique, Natation ou Aviron Indoor

#### ACTIVITÉS INCLUSES

Parcours Aquatonic, Cardio-Musculation, Hammam, Sauna, Brouillard Marin, Oxygénation Matinale et Piscine de Détente en libre accès dans tous les séjours

Tous nos tarifs à partir de la page 64

DIÉTÉTIQUE  
CONSEILLÉE

MER &  
MINCEUR

6 JOURS • 24 SOINS

Fini le stress des rondeurs, ce programme personnalisé est votre allié minceur pour des résultats visibles et un bien-être immédiat.

- 1 Diagnostic de mensuration
- 3 Enveloppements d'Algues
- 6 activités encadrées en Piscine Jet Lombarde, Jet Cervical ou Piscine Tonique
- 6 soins d'hydrothérapie en cabine parmi les suivants : Bain Jets aux Algues, Affusions Dynamiques, Drainage Marin, Douche Sous-Marine, Ondorelax ou Grande Douche
- 1 entretien avec le nutritionniste
- 1 Bilan de mensuration

Options au choix à définir au moment du diagnostic :

RÉTENTION D'EAU :

6 Drainages Esthétiques Manuels  
2 Masques Cryogènes, 1 Masque Drainant

CELLULITE LOCALISÉE :

3 séances de Cellu M6® Alliance\*  
3 soins Activ'Minceur, 1 Masque Cellu-lissant  
1 Masque Cryogène, 1 Masque Drainant

RONDEURS REBELLES OU GÉNÉRALISÉES :

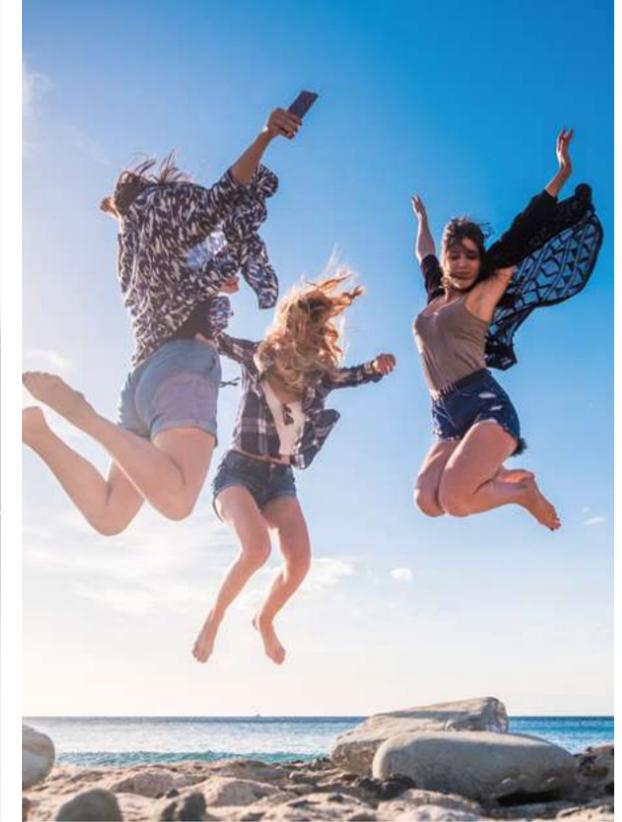
3 séances de Cellu M6® Alliance\*  
3 Modelages Toniques Zones Rebelles  
1 Masque Cellu-lissant, 2 Masques Détox

\* Collant Cellu M6® Alliance nouvelle génération en vente au Spa au prix de 28 €.



THALASSO & SPA

## SÉJOURS FAMILLE



### MER & MAMAN BÉBÉ

6 JOURS • 24 SOINS

Une prise en charge totale et un moment privilégié à vivre avec votre bébé. Des soins ciblés et adaptés pour diminuer la fatigue, retrouver tonus et équilibre : la jeune maman renoue avec son corps et prend soin d'elle. À partir de 2 mois après l'accouchement, jusqu'à 10 mois.

- 3 Massages de Kinésithérapie ou Modelages sous Affusions
- 3 Enveloppements d'Algues
- 3 séances encadrées en Piscine Kiné-Balnéo, Piscine Tonique, Jet Lombar ou Jet Cervical
- 8 soins d'hydrothérapie en cabine parmi les suivants : Bain Jets aux Algues, Affusions Dynamiques, Drainage Marin, Douche Sous-Marine, Ondorelax ou Grande Douche
- 4 Soins Spa : 1 Gommage Corps, 1 Modelage Corps Détox, 1 Soins Visage Oxygénation Marine, 1 Modelage Visage Relaxant
- 3 activités encadrées : Aquagym Spécifique, Training Aquatique, Marche Dynamique

- 2 séances de Massage d'Éveil avec votre bébé
- Garde du bébé à la nurserie (5h par jour)

### MER & JEUNE MAMAN

6 JOURS • 24 SOINS

Programme identique au séjour Mer & Maman Bébé. Nurserie et activités avec bébé non incluses.

DANS LE CADRE DE CES 2 SÉJOURS :  
ACCÈS GRATUIT POUR  
**L'ACCOMPAGNANT**  
À TOUTES LES ACTIVITÉS  
INCLUSES CI-DESSOUS

#### ACTIVITÉS INCLUSES

Parcours Aquatic, Cardio-Musculation, Hammam, Sauna, Brouillard Marin, Oxygénation Matinale et Piscine de Détente en libre accès dans tous les séjours

NOUVEAU

Complétez votre forfait Thalasso avec le Bilan Nutrition Santé : voir le descriptif page 22

Tous nos tarifs à partir de la page 64



UNIQUE EN THALASSO

### NURSERIE & CLUB ENFANTS



DE 2 MOIS À 6 ANS  
CRÈCHE AGRÉÉE PAR LA PMI

Une équipe de professionnelles de la petite enfance vous accueille dans un espace de **120 m<sup>2</sup>** dédié aux tout-petits avec des chambres, un espace d'éveil bébé et une salle de jeux...

Dans tous nos hébergements, matériel bébé gratuit sur demande : lit bébé, transat, chauffe-biberon, matelas à langer...

Plus d'infos sur les services proposés aux enfants de 2 mois à 12 ans : page 49

### MER & ADO

DÉTENTE • 5 JOURS • 10 SOINS

Se détendre et déstresser avant ou après un examen, ou tout simplement pour se faire plaisir.

- 2 Bains Jets aux Algues
- 2 Affusions Dynamiques
- 2 Enveloppements d'Algues
- 1 soin Visage Oxygénation Marine
- 1 Modelage Corps Relaxant
- 2 Ondorelax ou Drainages Marins

ÉQUILIBRE • 5 JOURS • 10 SOINS

Perdre du poids, renouer avec son corps et retrouver un bon équilibre alimentaire.

- Entretiens avec le nutritionniste, le médecin et l'éducateur sportif
- 2 Bains Jets aux Algues
- 2 Affusions Dynamiques ou Drainages Marins
- 2 Enveloppements d'Algues
- 1 Ondorelax
- 3 séances de Training Aquatique
- Accès aux ateliers des chefs (cuisine et pâtisserie) et conférence diététique

Soins Spa enfant 8 - 14 ans. Avec les produits :

**TOOFRUIT**  
Les soins pour enfants





  
LES THERMES MARINS  
DE SAINT-MALO

**COURTS  
SÉJOURS**

1, 2 OU 3 JOURS





THALASSO & SPA

COURTS  
SÉJOURS



## ESCAPADE THALASSO

1, 2 OU 3 JOURS / NUITS  
½ PENSION  
4 SOINS PAR JOUR

Une découverte de la Thalassothérapie à travers une belle variété de soins d'hydrothérapie marine (programme préétabli par nos hôtesse).

### Du lundi au samedi

- 1 Enveloppement d'Algues
- 1 Drainage Marin ou 1 soin d'Affusions Dynamiques
- 1 Bain Jets aux Algues ou 1 Douche Sous-Marine ou 1 Ondorelax
- 1 soin actif en Piscine de Jets Sous-Marins ou Piscine Tonique

### Dimanche matin

- 3 soins d'hydrothérapie en cabine parmi les suivants : Bain Jets aux Algues, un soin d'Affusions Dynamiques, Drainage Marin, Ondorelax ou Grande Douche
- 1 soin actif en Piscine de Jets Sous-Marins ou Piscine Dynamique

## ESCAPADE THALASSO DÉTENTE

1, 2 OU 3 JOURS / NUITS  
½ PENSION  
4 SOINS PAR JOUR

Un programme Prestige exclusivement composé de soins individuels dont un modelage (programme préétabli par nos hôtesse).

- 1 Modelage sous Affusions ou 1 Modelage Corps Relaxant (30 min)
- 1 Enveloppement d'Algues
- 1 Bain Jets aux Algues ou 1 Douche Sous-Marine
- 1 soin d'Affusions Dynamiques ou 1 Ondorelax



## ESCAPADE SPA

1 JOUR / 1 NUIT  
½ PENSION / 3 SOINS

Soins visage, soins corps : l'équilibre parfait pour conjuguer pause bien-être et découverte.

### 3 Soins Spa (durée totale : 1h30) :

- 1 Modelage Visage Oxygénant
- 1 Modelage Corps Relaxant
- 1 Réflexologie Plantaire

2 JOURS / 2 NUITS  
½ PENSION / 6 SOINS

### 6 Soins Spa (durée totale : 2 x 1h30) :

- 1 Modelage Visage Relaxant
- 1 Modelage Visage Oxygénant
- 2 Modelages Corps Relaxants
- 1 Réflexologie Plantaire
- 1 Gommage Corps au choix

## SPA DUO PREMIUM

- 1 Escapade SPA en DUO
- 1 Bain Relaxant vue sur mer (30 min)
- 1 Parenthèse sucrée : coupe de champagne ou jus de fruits et gourmandises

## ESCAPADE BIEN-ÊTRE ABSOLU

2 JOURS / 2 NUITS  
½ PENSION / 6 SOINS

### 3 Soins Thalasso :

- 1 Bain Jets aux Algues
- 1 Enveloppement d'Algues
- 1 Modelage sous Affusions

### 3 Soins Spa (durée totale : 2h) au choix :

- 1 Modelage Visage Relaxant ou 1 Modelage Ventre Plat
- 1 Modelage Corps Relaxant ou 1 Soin Détente Dos
- 1 Gommage Corps ou 1 Masque Corporel

3 JOURS / 3 NUITS  
½ PENSION / 9 SOINS

### 5 Soins Thalasso :

- 1 Bain Jets aux Algues
- 1 Enveloppement d'Algues
- 1 Modelage sous Affusions
- 1 Ondorelax
- 1 Douche Sous-Marine

### 4 Soins Spa (durée totale : 3h) au choix :

- 1 Modelage Visage Relaxant ou 1 Modelage Ventre Plat
- 1 Modelage Corps Relaxant ou 1 soin Détente Dos
- 1 Gommage Corps ou 1 Masque Corporel
- 1 Réflexologie Plantaire

ACTIVITÉS INCLUSES Parcours Aquatic, Cardio-Musculation, Hammam, Sauna, Brouillard Marin, Oxygénation Matinale et Piscine de Détente en libre accès dans tous les séjours

Tous nos tarifs à partir de la page 64



THALASSO & SPA

COURTS  
SÉJOURS



UNIQUE EN THALASSO

## NURSERIE & CLUB ENFANTS



DE 2 MOIS À 6 ANS  
CRÈCHE AGRÉÉE PAR LA PMI

Une équipe de professionnelles de la petite enfance vous accueille dans un espace de **120 m<sup>2</sup>** dédié aux tout-petits avec des chambres, un espace d'éveil bébé et une salle de jeux...

Dans tous nos hébergements, matériel bébé gratuit sur demande : lit bébé, transat, chauffe-biberon, matelas à langer...

Plus d'infos sur les services proposés aux enfants de 2 mois à 12 ans : page 49

## ESCAPADE MAMAN BÉBÉ

3 JOURS / 3 NUITS  
½ PENSION  
12 SOINS

À partir de 2 mois après l'accouchement, jusqu'à 10 mois. Un moment privilégié avec votre bébé. Une escapade créée sur-mesure pour récupérer et prendre soin de vous.

- 1 Modelage Ventre Plat
- 1 Modelage Visage Relaxant
- 2 Enveloppements d'Algues
- 1 Modelage sous Affusions
- 4 soins d'hydrothérapie (2 Douches Sous-Marines et 2 Bains Jets aux Algues)
- 2 Massages de Kinésithérapie
- 1 séance d'Aquagym Post-Natale
- 1 séance de Massage d'Éveil avec bébé (mardi ou jeudi)
- Garde du bébé à la nurserie de 2 à 10 mois - 4h par jour (sauf le dimanche)



## ESCAPADE STARTER MINCEUR

3 JOURS / 3 NUITS  
½ PENSION DIÉTÉTIQUE  
12 SOINS

Véritable déclencheur : 3 jours pour purifier et dynamiser votre organisme. Une prise de conscience pour modifier votre comportement au quotidien.

7 Soins Thalasso :

- 1 Enveloppement d'Algues
- 5 soins d'hydrothérapie : 2 Douches Sous-Marines, 2 Drainages Marins et 1 Bain Jets aux Algues
- 1 soin actif en Piscine de Jets Sous-Marins ou Piscine Tonique

2 séances encadrées d'activités physiques :

- 1 Marche Dynamique

et/ou

- 1 séance de Training Aquatique

3 Soins Spa (durée totale : 2h10) :

- 1 Masque Détox
- 1 Modelage Zones Rebelles
- 1 soin Amincissant aux Actifs Marins

## ESCAPADE AQUATONIC

1, 2 OU 3 JOURS / NUITS  
½ PENSION

Idéal pour l'accompagnant : L'Aquatonic en libre accès.

Le Parcours Aquatonic vous fait profiter pleinement, au fil des étapes, des richesses de l'eau de mer. Une véritable expérience bien-être pour régénérer son corps et de tonifier ses muscles tout en savourant les bienfaits de la relaxation.

- 14 ateliers
- 194 Jets Sous-Marins
- Sauna
- Hammam
- Fontaine à glace



ACTIVITÉS INCLUSES Parcours Aquatonic, Cardio-Musculation, Hammam, Sauna, Brouillard Marin, Oxygénation Matinale et Piscine de Détente en libre accès dans tous les séjours

Tous nos tarifs à partir de la page 64



SPA

## SOINS SPA À LA CARTE



### LES MODELAGES CORPS

- Modelage Relaxant  
1h ..... 100 €
- Modelage aux Pierres Chaudes  
1h10 ..... 115 €
- Modelage Relaxant Indien  
1h10 ..... 125 €
- Modelage Ayurvédique Indien  
1h10 ..... 150 €
- Modelage Grande Relaxation  
à 4 mains  
1h ..... 160 €
- Modelage détente musculaire  
1h10 ..... 140 €
- Soins Détente Dos  
1h ..... 95 €
- Modelage Bien-Être et Sommeil  
40 min ..... 75 €

### LES SOINS CORPS

- Gommage corps  
30 min ..... 60 €
- Masque Corporel  
40 min ..... 60 €
- Réflexologie Crânienne  
Émotionnelle  
40 min ..... 70 €
- Soins Activ'Minceur  
1h ..... 80 €
- Réflexologie Plantaire  
1h ..... 90 €
- Soins Détoxifiant Silhouette  
1h30 ..... 128 €
- Drainage Esthétique Manuel  
1h ..... 90 €
- Total Équilibre  
1h20 ..... 120 €

### LES SOINS VISAGE

- Modelage Oxygénant  
40 min ..... 60 €
- Modelage Relaxant  
30 min ..... 50 €
- Soins Contour des Yeux  
50 min ..... 80 €
- Soins Hydratation Marine  
1h10 ..... 90 €
- Soins Anti-rides Marin  
1h30 ..... 105 €
- Soins Éclat Marin  
1h30 ..... 105 €
- Soins Global Anti-âge  
1h30 ..... 145 €
- Soins Oxygénation Marine  
50 min ..... 80 €

### CARTE DES SOINS SPA

Plus de 50 soins Spa,  
Visage et Corps.



Demandez notre carte des soins complète  
ou consultez-la sur :

[thalasso-saintmalo.com/spa](http://thalasso-saintmalo.com/spa)

Réservez vos soins à l'avance au Spa : 02 99 40 75 23





## LES RÉGATES MALOINES

### GRANDE SÉRÉNITÉ

- Gommage Corps à la Poudre de Lave
- Modelage Corps aux Pierres Chaudes
- Modelage Visage Oxygénant
- Réflexologie Plantaire
- Masque Corporel aux Terres Volcaniques

5 soins (4h)..... 346 €

### GRANDE RELAXATION

- Gommage Corps aux Éclats d'Ambre de la Baltique
- Soins Détente Dos
- Soins Visage Hydratation Marine
- Soins Total Équilibre
- Modelage Corps Grande Relaxation à 4 Mains
- Masque Corporel Cocooning à l'Algue Polaire

6 soins (5h40)..... 526 €

## LES ÉVASIONS MARINES

### ESCALE MARINE

- Soins Visage Oxygénation Marine
- Soins Détente Dos
- Masque Corporel aux Algues et Plantes de bord de Mer

3 soins (2h30)..... 205 €

### BALADE SCANDINAVE

- Gommage Corps aux Éclats d'Ambre de la Baltique
- Modelage Corps Relaxant
- Soins Visage Hydratation Marine

3 soins (2h40)..... 224 €

### VOYAGE AU CŒUR DES VOLCANS

- Gommage Corps à la Poudre de Lave
- Modelage Corps aux Pierres Chaudes
- Masque Corporel aux Terres Volcaniques

3 soins (2h20)..... 212 €

### ÉCHAPPÉE TROPICALE

- Gommage aux Pépins de Kiwi et Sable Blanc
- Modelage Corps Relaxant Indien
- Masque Corporel Papaye et Figue de Barbarie

3 soins (2h20)..... 220 €

## LES FORFAITS EN CABINE DUO

### DUO EN AMOUREUX EN CABINE PREMIUM

- 1 Bain Relaxant (20 min),
- 1 Modelage Corps Relaxant (1h),
- 1 Modelage Visage Relaxant (30 min),

Coupe de champagne ou jus de fruits et gourmandises  
En cadeau : Écrin de chocolats pour 2 personnes.

204 € par personne

### DUO MÈRE-FILLE

- 1 Soins Visage (1h10) au choix : Hydratation Marine ou Pureté Marine,
- 1 Modelage Corps Relaxant (30 min),
- Déjeuner au Bar Thalasso
- Accès Aquatic

En cadeau : un coffret Éclat du Visage

192 € par personne

### DUO ENTRE AMI(E)S

- 1 Modelage Visage Relaxant (30 min),
- 1 Modelage Corps Relaxant (30 min),
- Accès Aquatic

En cadeau : un coffret Éclat du Visage

142 € par personne

### RÊVE D'O EN DUO

- 1 Bain Relaxant (20 min),
- 1 Gommage Corps (30 min),
- 1 Modelage Corps Relaxant Indien (1h10),
- 1 Modelage Visage Relaxant (30 min)

255 € par personne

### DUO PARENT / ENFANT (8 - 14 ANS)

- 1 Modelage Visage (30 min)
- 50 € par personne
- 1 Modelage Corps (30 min)
- 63 € par personne

TOOFRUIT

## AUX EXTRAITS NATURELS MARINS

Les Cosmétiques Thermes Marins de Saint-Malo allient efficacité et sensorialité au travers d'une ligne de produits à base de précieux actifs marins et extraits végétaux.

[www.cosmetique-thermesmarins.com](http://www.cosmetique-thermesmarins.com)



Consultez notre ligne de cosmétiques





SPORT

## ACTIVITÉS À LA CARTE



### PARCOURS AQUATONIC

#### PARCOURS AQUATONIC

1 entrée **40 €**

1 entrée Bon Plan (hors vacances scolaires, week-ends et jours fériés) **35 €**

*Tarifs préférentiels*

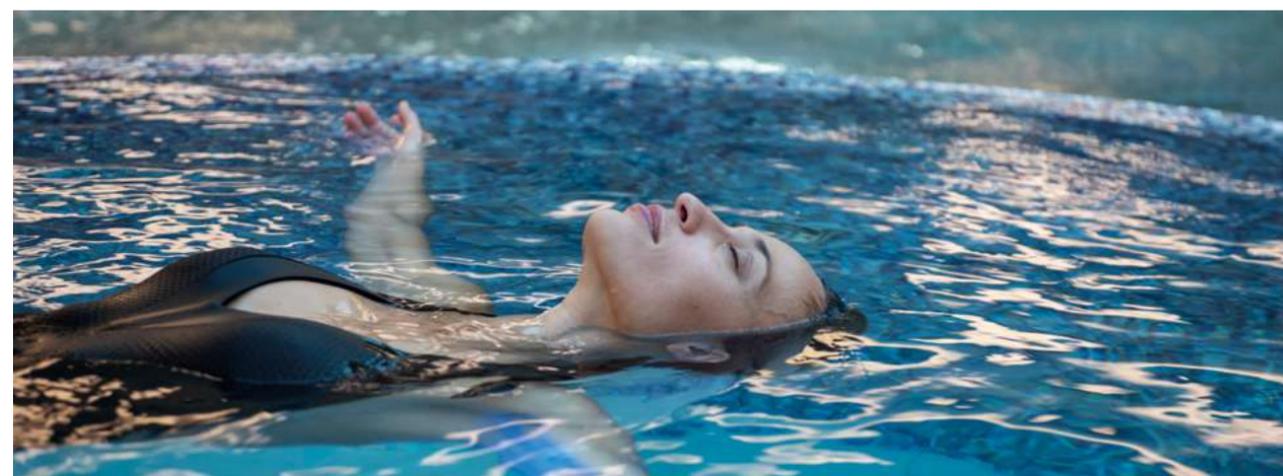
*pour les clients hébergés :*

- au Grand Hôtel des Thermes, à la Villa des Thermes et à la Résidence Neptunia **25 €**
- dans les autres hôtels et résidences du Groupe : Antinéa, Jersey, Le Nouveau Monde, Hôtel des Marins, Reine Marine **29 €**

### DÉCOUVERTE THALASSO

- 2 Soins à partir de **80 €**
- 3 Soins à partir de **130 €**
- 4 Soins à partir de **170 €**
- 4 Soins Prestige à partir de **205 €**

Découverte Thalasso à la journée :  
descriptifs et tarifs en page 69



### ACTIVITÉS

#### SÉANCE DE COACHING INDIVIDUEL

À partir de **40 €** La séance

#### AQUACYCLING

**26 €** La séance de 25 min

#### GYMNASTIQUE EN SALLE ET GYM AQUATIQUE

Plus de 100 cours par semaine parmi aquagym, aquacycling, yoga, pilates, bodybalance...

**26 €** La séance

#### RELAXATION

**45 €** La séance d'une heure

#### AVIRON INDOOR

**26 €** La séance de 40 min

#### NATATION

À partir de **21,50 €** Le cours collectif de 30 min

#### TRAINING AQUATIQUE

**43 €** La séance de 55 min

#### FORFAIT TOTAL BIEN-ÊTRE 6 JOURS

Accès illimité au parcours Aquatonic et à plus de 100 cours par semaine parmi aquagym, aquacycling, yoga, pilates, bodybalance...  
**224 €** Les 6 jours

#### BEACH TRAINING

**26 €** La séance de 45 min

#### MARCHE DYNAMIQUE

**26 €** La séance d'une heure

#### OXYGÉNATION MATINALE

**Gratuit** et ouvert à tous nos clients  
Séance de 45 minutes à 9h du dimanche au vendredi





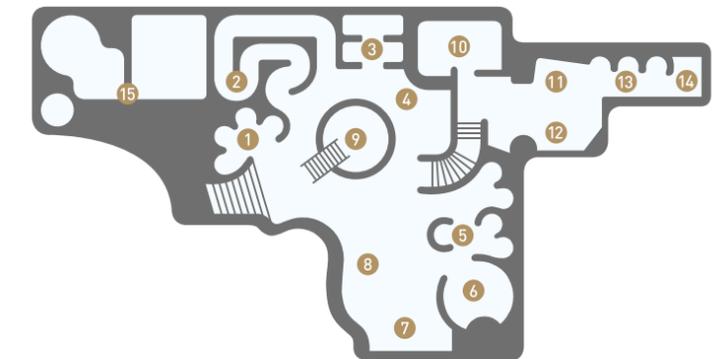
AQUATONIC

## PARCOURS AQUATONIC



### 14 ATELIERS 194 JETS SOUS-MARINS

Alliant détente et tonicité, le Parcours Aquatonic® améliore la circulation sanguine et permet une décontraction musculaire globale. La durée conseillée dans le bassin est de 45 min, en bougeant devant les jets pour une plus grande efficacité. C'est un véritable concentré de bien-être.



- 1 Jets cuisses hanches et lombaires 31 °
- 2 Couloir de marche à contre-courant 31 °
- 3 Jets lombaires et dorsaux – Debout 31 °
- 4 Jets dorsaux – Assis 31 °
- 5 Alvéoles à jets dynamiques 31 °
- 6 Bain à remous 31 °
- 7 Jets dorsaux et épaules – Debout 31 °
- 8 Geysers 31 °
- 9 Turbojets enveloppants 34 °
- 10 Bain bouillonnant 34 °
- 11 Douches épaules 34 °
- 12 Cols de cygne 34 °
- 13 Douches dynamiques 34 °
- 14 Cascade d'eau 34 °
- 15 Sauna, Hammam, Fontaine à glace

#### NOS AQUATONIC EN FRANCE



Aquatonic  
Paris Val d'Europe



Aquatonic  
Rennes Saint-Grégoire



Aquatonic  
Nantes Carré Lafayette

Inclus dans tous les forfaits Séjours  
Thalasso & Spa et Escapades



## HYDROTHERAPIE MARINE

L'efficacité de la Thalassothérapie se résume en 4 points : sa puissance, sa richesse, sa diversité et sa durée. Sa richesse est celle des ressources marines tandis que sa puissance réside dans les protocoles de soins étudiés pour leur profonde efficacité.

La durée des soins aux Thermes Marins est déterminée en fonction de plusieurs éléments :

- Les effets immédiats générés par le soin.
- L'amplification de ces mêmes effets par la succession des différents soins.

Partant du principe que "le mouvement c'est la vie", un soin par jour doit être un soin "actif", principalement en piscine. Le relâchement obtenu lors des soins "passifs" va permettre un gain d'amplitude articulaire.

Les durées indiquées correspondent aux durées réelles des soins.



**MODELAGE SOUS AFFUSIONS • 25 MIN**  
(Affusions manuelles). Modelage général du corps, sous une fine pluie d'eau de mer chaude, réalisé par un hydrothérapeute. Soin décontractant.



**ENVELOPPEMENT D'ALGUES • 25 MIN**  
**BIOCÉALGUES** : protocole exclusif d'enveloppement complet du corps par une crème d'algues chaude suivi d'un rinçage drainant à l'eau de mer. Soin reminéralisant dans une ambiance musicale et lumineuse.



**DOUCHE SOUS-MARINE • 15 MIN**  
Puissant hydromassage sous-marin de l'ensemble du corps à l'aide d'un jet dirigé par un hydrothérapeute. Soin drainant et décontractant profond.



**DRAINAGE MARIN • 12 MIN**  
Hydromassage aérien réalisé sur tout le corps par une large douche d'eau de mer chaude. Soin drainant.



**AFFUSIONS DYNAMIQUES • 15 MIN**  
Cet hydromassage aérien se compose de plusieurs rideaux de jets d'eau de mer chaude qui se croisent et s'entrecroisent sans cesse. Soin sédatif et relaxant.



**GRANDE DOUCHE • 12 MIN**  
Un jet diffus et puissant, distant de 3 mètres, hydromasse l'ensemble du corps. Soin stimulant.



**BAIN JETS AUX ALGUES • 20 MIN**  
Bain multijets dont l'eau de mer lumineuse est enrichie d'un composé d'algues hydrosolubles. Soin relaxant multisensoriel.



**PISCINE JET CERVICAL OU PISCINE JET LOMBAIRE • 15 MIN**  
Exercices effectués devant un jet sous-marin localisé soit sur la région cervicale et cervico-dorsale, soit sur la région lombaire et dorso-lombaire. Soin profond décontractant et tonifiant.



**PRESSOTHÉRAPIE • 20 MIN**  
Drainage pneumatique des membres inférieurs dans des bottes compartimentées gonflables. Soin drainant.



**ONDORELAX • 18 MIN**  
Allongé sur un matelas d'eau, modelage postérieur complet du corps par deux ondes circulaires. Soin relaxant.



**PÉDILUVE • 15 MIN**  
Alternance d'eau chaude et froide qui favorise la vasomotricité des membres inférieurs.



**BOULES MARINES • 20 MIN**  
Automassage des doigts et des poignets dans une crème d'algues chaude. Soin reminéralisant et sédatif.

## KINÉSITHÉRAPIE



**MASSAGE OU RÉÉDUCATION EN CABINE • 20 À 25 MIN**

Le massage pour diminuer les douleurs, les contractures, et améliorer la circulation sanguine. La rééducation pour le travail articulaire et le renforcement musculaire.



**RÉÉDUCATION EN PISCINE • 25 MIN**

Utilisant la chaleur et la portance de l'eau de mer, le kinésithérapeute est présent dans l'eau pour ce soin très personnalisé. Amélioration de l'amplitude articulaire, renforcement.



**GYMNASTIQUE BALLON • 25 MIN**

Séance en salle animée par un kinésithérapeute à l'aide de gros ballons méthode Klein. Gymnastique du dos, travail postural.



**GYMNASTIQUE DOS • 50 MIN**

Gymnastique de maintien, de renforcement ou d'assouplissement.



**PISCINE JAMBES • 25 MIN**

Alternance de gymnastique des membres inférieurs en eau de mer chaude et de marche dans un couloir d'eau de mer fraîche. Stimulation des mécanismes vasomoteurs.



**PISCINE KINÉ-BALNÉO • 25 MIN**

Gymnastique rééducative en piscine sous la conduite d'un kinésithérapeute. Entretien de l'appareil locomoteur et notamment de la colonne vertébrale.



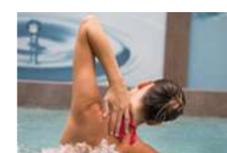
**PISCINE TONIQUE • 25 MIN**

Gymnastique aquatique pour un entretien articulaire et musculaire généralisé.



**AQUARELAXATION • 25 MIN**

Relaxation aquatique en position allongée et soutenue par des flotteurs, apprentissage par un kinésithérapeute de techniques de relaxation en piscine.



**AQUASTRETCHING • 25 MIN**

Étirements musculaires en eau de mer chaude. Amélioration de la mobilité articulaire.



**RELAXATION • 50 MIN**

Séance basée sur le Training Autogène de Schultz. Méthode de relaxation qui consiste à relaxer l'esprit et le corps et apprendre à lâcher prise.

## ACTIVITÉS PHYSIQUES



**OXYGÉNATION MATINALE • 45 MIN • GRATUIT**

Activité sur la plage, basée sur la détente et la respiration, l'assouplissement et l'oxygénation, encadrée par un éducateur sportif.



**YOGA • 1 H**

Discipline dont le but est la libération par l'harmonisation des trois dimensions fondamentales de l'être : le physique, le psychique et le spirituel.



**MARCHE DYNAMIQUE • 1 H**

Marche rythmée en bord de mer encadrée par un coach sportif. Pour profiter des bienfaits du climat marin et découvrir les sites incontournables du littoral.



**AVIRON INDOOR • 40 MIN**

Les participants se lancent un défi sur un ergomètre d'aviron en suivant sur grand écran leurs gestes, leur fréquence cardiaque et la puissance des efforts fournis.



**TRAINING AQUATIQUE • 45 MIN**

Cette activité se pratique en eau de mer chauffée à 30° sous contrôle permanent de la fréquence cardiaque. Elle renforce l'endurance et a un effet sur la perte de poids, la minceur et la circulation sanguine.



**AQUACYCLING • 25 MIN**

Activité basée sur la résistance de l'eau, pratiquée sur un vélo immergé, qui permet de travailler tous les groupes musculaires pour raffermir le bas du corps et augmenter l'endurance.



**AQUAGYM • 25 MIN**

Exercices de gymnastique en piscine permettant de travailler, en décharge de poids, l'ensemble des groupes musculaires.



**PILATES • 30 OU 45 MIN**

Exercices physiques qui améliorent et corrigent la posture, renforcent les muscles profonds.



**BEACH TRAINING • 45 MIN**

Cours de renforcement musculaire sur la digue et sur la plage, encadré par un coach sportif.



LES THERMES MARINS  
DE SAINT-MALO

VRAIMENT  
**SAINT-MALO**



BALADE  
CÔTE  
SAUVAGE

VISITE DU  
FORT  
NATIONAL

ACTIVITÉS  
NAUTIQUES

SHOPPING  
INTRA-MUROS

TOUR DES  
REMPARTS

VISITE D'UNE  
FRÉGATE DE  
CORSAIRE

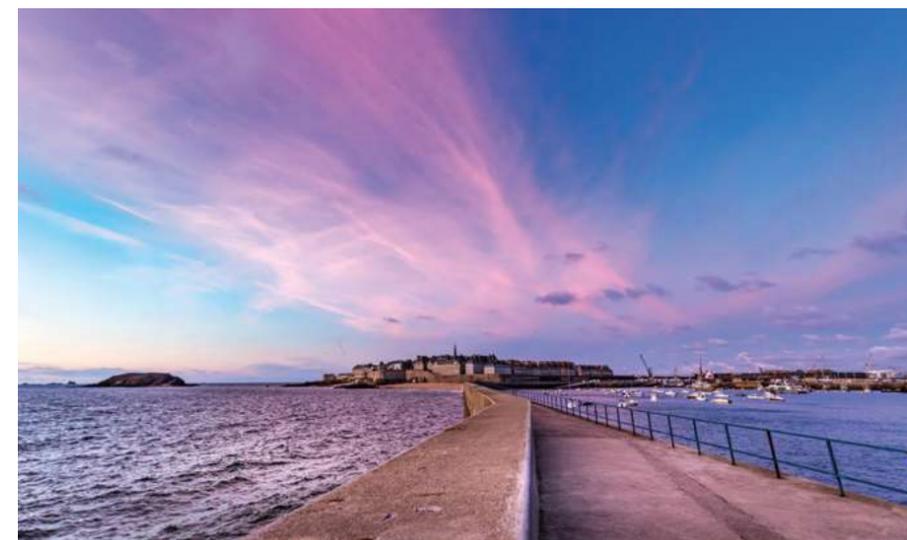
VISITE D'UNE  
FRÉGATE DE  
CORSAIRE

VISITE D'UNE  
DEMEURE DE  
CORSAIRE



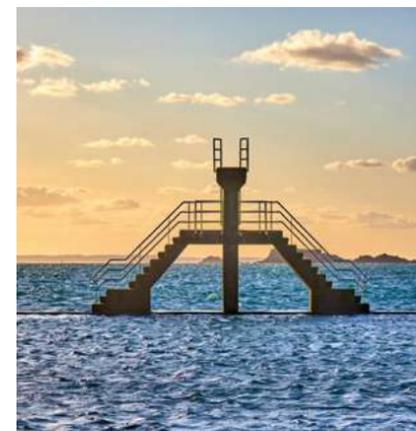
SAINT-MALO

## DÉCOUVREZ SAINT-MALO



### UN HÉRITAGE

Saint-Malo a vu les plus belles pages de l'histoire maritime s'écrire sur ses remparts. Un mythe incarné par des figures telles que le navigateur Jacques Cartier, les corsaires René Duguay-Trouin et Robert Surcouf ou l'écrivain François-René de Chateaubriand. Parcourez la vieille ville et les lieux emblématiques de Saint-Malo : la tour Solidor, le fort National, la cité d'Alet... Découvrez la richesse de cet héritage qui fait la fierté des malouins.



### SAINT-MALO UN LIEU D'EXCEPTION

- À 2h14 de Paris en TGV direct
- Les plus grandes marées d'Europe
- Une plage de 3km de sable fin
- Un climat tempéré
- Un environnement naturel préservé
- Un patrimoine chargé d'histoire
- De grands événements culturels et sportifs au fil des saisons
- Des boutiques ouvertes toute l'année

### UN PATRIMOINE EXCEPTIONNEL

Généreuse par essence, la cité corsaire livre ses trésors sans retenue : rues secrètes, maisons d'armateurs, cafés animés et petites boutiques sauront vous séduire. Toute l'année, la ville s'anime pendant ses festivals musicaux, littéraires ou ses rencontres maritimes comme la célèbre **Route du Rhum** qui aura lieu en novembre. De nombreuses richesses à découvrir ou redécouvrir sans attendre.

### LES BIENFAITS DE L'AIR MARIN

Saint-Malo profite de conditions météorologiques et géographiques exceptionnelles. Son climat est tempéré avec une forte teneur en oxygène. Les vents venant de la mer lui offrent un air pur sur le plan microbien, dépourvu d'allergènes, chargé en iode, silice, brome et ions négatifs. Ces bienfaits vous procurent des effets autant stimulants que tonifiants.



## ACTIVITÉS

Profitez de toutes les activités de plein air, nautiques ou ludiques à Saint-Malo : Grand Aquarium, catamaran, char à voile, planche à voile, plongée, stand up paddle, kayak, kitesurf, pêche, balade en mer sur un vieux gréement, golf, équitation, tennis...



RÉGION

## TOURISME À SAINT-MALO

### DE GRANDS ÉVÈNEMENTS CULTURELS ET SPORTIFS

Expo, concerts, théâtre, festivals et évènements sportifs, Saint-Malo est une ville qui vit toute l'année : Étonnants Voyageurs, Quai des bulles, Classique au large, Musique sacrée, Folklores du Monde, Route du Rhum, Québec Saint-Malo, Semi-marathon Cancale Saint-Malo...

### LES REMPARTS

Construits par Garangeau, architecte de Vauban entre 1708 et 1742, les remparts de Saint-Malo sont posés sur le rocher qui supporte la vieille ville.

### UNE DEMEURE DE CORSAIRE

La visite de l'hôtel d'Asfeld est commentée par les propriétaires des lieux. Elle vous invite à un voyage dans l'Histoire malouine, chez l'un des plus importants "Messieurs de Saint-Malo".

### LES MALOUNIÈRES

Ces grandes demeures ont été construites par les armateurs de Saint-Malo entre le XVII<sup>e</sup> et le XVIII<sup>e</sup> siècle. Voyagez dans le temps en visitant ces bâtiments majestueux.

### CITÉ D'ALETH ET TOUR SOLIDOR

Magnifique promenade autour de la cité qui offre un panorama exceptionnel sur la vieille ville, Solidor et l'estuaire de la Rance.

### MANOIR DE LIMOËLOU

La demeure de Jacques Cartier. Ce grand explorateur natif de Saint-Malo a découvert le Canada en 1534.

### ÎLES DU GRAND BÉ ET DU PETIT BÉ

Le Grand Bé devient une presqu'île à marée basse et vous pourrez y découvrir le tombeau de Chateaubriand. À proximité, le Petit Bé, a été construit par Vauban au XVII<sup>e</sup> pour défendre la cité corsaire.

### FORT NATIONAL

Monument historique construit en 1689. La visite vous fera revivre plus de trois siècles de la vie militaire du Fort.



### LE MONT SAINT-MICHEL

À 55 km de Saint-Malo, le plus remarquable site touristique de France.



### CANCALE

Station balnéaire située à 15 km de Saint-Malo, Cancale est aussi un pittoresque port de pêche amarré à la falaise, réputé pour ses huîtres (parcs à voir à marée basse).



### DINAN

Ancienne cité médiévale des Ducs de Bretagne, Dinan se dresse au dessus de la Rance. À voir : les remparts, les rues moyenâgeuses, le jardin anglais...

### DINARD

Station balnéaire au charme authentique et à l'architecture fin XIX<sup>e</sup>. Très beau marché le samedi matin en toute saison.

### LE CAP FRÉHEL

Situé au cœur d'une réserve ornithologique, ce site surplombe des falaises de 70 m. À proximité, le Fort La Latte, château féodal du XIV<sup>e</sup> siècle, est classé Monument Historique.

## NOS SEMAINES À THÈME

### SEMAINE RADIO CLASSIQUE DU 27 NOVEMBRE AU 2 DÉCEMBRE

SÉJOUR THALASSO ET MUSIQUE CLASSIQUE AUX THERMES MARINS DE SAINT-MALO

Vivez un moment d'exception.

4 grandes soirées concerts avec des artistes musiciens et chanteurs lyriques, de renommée internationale, présentés par un célèbre animateur.



### SEMAINE LITTÉRAIRE DU 18 AU 24 SEPTEMBRE

AUX THERMES MARINS DE SAINT-MALO

Rencontres avec 4 auteurs de renom animées par Christine Puech

ILS SONT VENUS :



**2021**

Éric-Emmanuel Schmitt, Catherine Cusset, Valérie Perrin, Stéphanie Coste, Richard Malka



**2020**

Franz-Olivier Giesbert, Daniel Picouly, Dominique Missika et Olivia Ruiz



**2019**

Amélie Nothomb, Aldo Naouri, Sorj Chalandon et Dominique Bona

Plus d'infos sur [www.thalasso-saintmalo.com](http://www.thalasso-saintmalo.com)

## GRANDES MARÉES

DU 1<sup>ER</sup> AU 4 FÉVRIER (coeff. 102)

DU 2 AU 5 MARS (coeff. 103)

DU 18 AU 21 MARS (coeff. 100)

DU 16 AU 19 AVRIL (coeff. 103)

DU 15 AU 18 MAI (coeff. 100)

DU 12 AU 15 AOÛT (coeff. 103)

DU 10 AU 13 SEPTEMBRE (coeff. 105)

DU 9 AU 12 OCTOBRE (coeff. 101)

LES THERMES MARINS  
DE SAINT-MALO

AUTOUR DE  
**VOTRE SÉJOUR**



ACTIVITÉS  
**INCLUSES**



**DANS LES SÉJOURS THALASSO**  
4 SOINS PAR JOUR

- **Aquatonic, Sauna, Hammam**  
Du lundi au samedi de 8h45 à 20h  
et le dimanche de 9h à 19h
- **Salle de Cardio-Musculation**  
Du lundi au samedi de 8h45 à 20h  
et le dimanche de 9h à 19h
- **Brouillard Marin**  
Du lundi au samedi de 8h30 à 12h30  
et de 14h à 18h30 et le dimanche de  
8h30 à 12h30
- **Oxygénation Matinale**  
Du dimanche au vendredi à 9h (45 min)
- **Piscine de Détente en eau de mer  
chauffée (18 m x 7 m)**  
Du lundi au samedi de 8h15 à 20h  
et le dimanche de 9h à 19h

LES  
**SERVICES**

- ✂ **LE SALON DE COIFFURE**  
Des conseils sur-mesure en fonction de  
la nature de vos cheveux.  
Coupe, brushing, couleur et soins.
- 🛍 **LA BOUTIQUE DES THERMES**  
Une sélection de vêtements, d'accessoires,  
de cadeaux souvenirs et de produits locaux  
pour votre plus grand plaisir.
- 🚲 **VÉLOS ÉLECTRIQUES EN LOCATION**  
Partez à la découverte de la vieille ville et  
des points de vue de la côte.

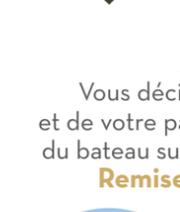
**AGENDA DE LA SEMAINE**

- LE LUNDI**
- À 18h30 : conférence sur la **thalassothérapie**
- LE MERCREDI**
- À 18h30 : conférence sur la **nutrition préventive**
- LE VENDREDI**
- De 11h à 12h30 : cours de **cuisine diététique**
  - De 14h à 16h30 : cours de **pâtisserie**
  - De 9h30 à 13h et de 14h à 18h :  
vente et animation conseil **cosmétiques**
- LE SAMEDI**
- De 10h à 13h : dégustation-vente des **chocolats de Pascal Pochon** au bar La Passerelle

LES PASS  
**ACTIVITÉS**



**PASS SAINT-MALO GOLF**  
Reconnu comme l'un des plus beaux golfs  
de Bretagne.  
**Remise de 20 %** sur les green fees.  
Tél. 02 99 58 96 69



**PASS ÉTOILE MARINE**  
À la manœuvre ou à la sieste...  
Vous décidez de votre emploi du temps  
et de votre participation à la bonne marche  
du bateau sur lequel vous aurez embarqué.  
**Remise de 10 %.** Tél. 02 99 40 48 72



**PASS GYROMALO**  
Visitez Saint-Malo autrement, balades  
en gyropode accompagnées par un animateur.  
**Remise de 10 %.** Tél. 07 71 12 09 00



**PASS SURF SCHOOL**  
Stages et cours de planche à voile,  
char à voile, catamaran. Pour les plus  
petits, un club de plage en juillet-août.  
**Tarifs préférentiels.** Tél. 02 99 40 07 47



**PASS GRAND AQUARIUM SAINT-MALO**  
L'Aquarium de Saint-Malo est le divertissement  
familial par excellence.  
**Remise de 10 %.** Tél. 02 99 21 19 00

POUR  
**LES ENFANTS**



**NURSERIE ET CLUB ENFANTS**  
**De 2 mois à 6 ans** (sur réservation)  
La nurserie est agréée par la Direction des  
Affaires Sociales et animée par une équipe de  
professionnelles de la petite enfance.  
Cet espace de **120 m<sup>2</sup>** est dédié aux tout-petits  
avec des chambres, un espace d'éveil bébé et  
une salle de jeux...  
- Du lundi au vendredi : de 8h15 à 20h30  
- Le samedi : de 8h15 à 18h  
- Fermé le dimanche  
12 € de l'heure  
Service baby-sitting : proposé en dehors  
des horaires d'ouverture du club  
(sur réservation).  
**Les repas au club enfants**  
Carte Enfant et Bébé.  
Menu Enfant : 15 €\* (entrée, plat, dessert  
et boisson).  
\*Menus servis également dans nos restaurants  
la Verrière et le Cap Horn.



**CLUB DES PETITS CORSAIRES**  
**6-12 ans** (sur réservation)  
Vacances scolaires de Février, Pâques, Toussaint  
et Noël. Animation par un intervenant titulaire  
du BAFA : jeux de plein air, activités manuelles.  
- Du lundi au vendredi : 8h30 à 12h30 et 14h à 18h  
- Le samedi : 8h30 à 12h.  
12 € de l'heure.

**CLUB DE PLAGE SURF SCHOOL**  
**3-12 ans : juillet & août**  
Chasse aux trésors, pêche à pied, jeux  
aquatiques, animations plage, planche à voile,  
catamaran, char à voile.



HÉBERGEMENT

## LE GRAND HÔTEL DES THERMES\*\*\*\*\*



## DÉCOR POUR SÉJOUR DE RÊVE

Depuis le XIX<sup>e</sup> siècle, le Grand Hôtel des Thermes s'inscrit dans la grande tradition hôtelière. Ses escaliers majestueux, ses larges espaces ouverts sur la mer, son ambiance feutrée et contemporaine en font un lieu unique.

- **Vue mer**
- Accès direct à la plage
- 177 chambres vue mer ou exposées Sud
- Restaurant Le Cap Horn vue sur mer
- Restaurant La Verrière
- Restaurant La Terrasse vue sur mer ouvert aux beaux jours
- Bar La Passerelle vue sur mer : salon de thé et piano bar
- Nurserie et Club enfants
- Thalasso et Spa
- Aquatonic
- Piscine de détente en eau de mer chauffée
- Sauna, Hammam
- Solarium et Terrasse vue mer
- Salle de Cardio-Musculation





Suite vue mer - 66 m<sup>2</sup>



Croisière Grand Large vue mer - 32 m<sup>2</sup>



Escale Supérieure vue mer ou exposée Sud - 30 m<sup>2</sup>



Croisière Prestige vue mer - 38 m<sup>2</sup>

## UN CONFORT INCOMPARABLE

- Accueil réception 24h/24
- Room service 24h/24
- TV Satellite et Canal+
- Wifi gratuit
- Coffre-fort / Mini-Bar
- Matériel bébé sur demande
- Enfant de - de 12 ans : hébergement gratuit dans la chambre des parents (selon catégorie), petit-déjeuner enfant en supplément : 10 €
- Possibilité de chambres communicantes : Croisière Grand Large + Transat Émeraude
- Club enfants
- Accessibilité handicapés
- Garage : 18 €/jour (forfait 6 jours : 90 €)
- Borne de recharge pour véhicules électriques (y compris Tesla)
- Location de vélo sur demande
- Service blanchisserie
- Lit supplémentaire (à partir de la catégorie Escale) : 32 €/jour
- Animal : 17 €/jour (pâtée non comprise et accès interdit aux restaurants et à l'espace thalasso)
- 5 salles de séminaire
- Taxe de séjour : 2,20 €/jour/personne



Croisière Salon vue mer - 38 m<sup>2</sup>



Escale Émeraude exposée Sud - 30 m<sup>2</sup>



Transat Émeraude exposée Sud - 24 m<sup>2</sup>



Régate individuelle exposée Sud - 16 m<sup>2</sup>



Transat Classique exposée Sud - 24 m<sup>2</sup>



Régate individuelle vue mer - 16 m<sup>2</sup>



RESTAURATION

## LE CHOIX DE BIEN MANGER



Durant votre séjour, nous prenons soin de votre alimentation en respectant vos préférences et vous proposons 3 expériences culinaires inspirées de produits locaux emblématiques de la Bretagne.

### CUISINE RAFFINÉE ET GOURMANDE

AU RESTAURANT LE CAP HORN

Venez déguster des plats minutieusement préparés et retrouvez une carte gourmande pour le plus grand bonheur de votre palais.

Au menu des plats chargés d'embruns : bar sauvage, Saint-Pierre, huîtres de Cancale, coquilles Saint-Jacques d'Erquy mais aussi des viandes savoureuses.

Les accompagnements sont généreusement présents avec un travail créatif autour des légumes, graines et algues.

Et pour le dessert, c'est une explosion de saveurs qui vous attend. La cave et ses crus classés participent également à votre émerveillement.



### CUISINE TERROIR ET AUTHENTIQUE

AU RESTAURANT LA VERRIÈRE

C'est en toute simplicité que les richesses de notre terroir sont mises à l'honneur dans cette carte terre et mer.

Vous retrouverez huîtres, poissons et crustacés pour faire le plein d'iode, et également des produits des terres bretonnes dont une proposition végétarienne. Cabillaud, brochette de saumon, pavé de bœuf ou buddha bowl vous sont proposés dans un service convivial et efficace. Pour finir sur une note sucrée, faites confiance à nos pâtisseries et leur réédition contemporaine des desserts d'antan.

Pour les personnes séjournant seules, nous vous proposons notre table d'hôtes pour partager votre repas.



### CUISINE BIEN-ÊTRE ET DIÉTÉTIQUE

AU RESTAURANT LA VERRIÈRE

Une cuisine pensée pour allier bien-être du corps et plaisir du goût : la diététique est un savoir-faire que nos chefs exercent depuis plus de 30 ans en lien avec notre nutritionniste, Frédéric Derat-Carrière. Dans une carte variée, avec plus de 20 plats de moins de 350 calories, vous profiterez d'aliments bénéfiques à la santé, de techniques de préparation qui préservent les nutriments et maîtrisent les matières grasses. Vous y retrouverez les produits nobles de notre côte Bretonne : suprême de turbot, langoustines, légumes bretons s'associent à des aliments santé comme les agrumes, épices, légumineuses... Colorés et inventifs, les plats de cette cuisine traduisent la volonté de nos chefs d'allier goût, contrôle du poids et plaisir jusque dans les desserts.



35 ANS DE COMPLICITÉ

AU SERVICE DU GOÛT ET DES PLAISIRS DE LA TABLE

#### PATRICE DUGUÉ

Chef des cuisines et passionné de gastronomie, c'est un amoureux du terroir. Il puise son inspiration dans les produits régionaux. Ultra-créatif, il est en recherche permanente de nouvelles recettes alliant saveurs et générosité pour la cuisine du Cap Horn, plaisirs et légèreté pour la cuisine diététique.

#### PASCAL POCHON

Chef pâtissier et Maître chocolatier, il propose des pâtisseries aussi raffinées que délicieuses. Il sait aussi exprimer son talent dans des desserts diététiques très créatifs, justement équilibrés, contrôlés en calories mais toujours délicieux. En réel expert de l'univers sucré, Pascal Pochon crée ses propres chocolats fins.

#### ATELIERS CULINAIRES ET CONFÉRENCE NUTRITION

- Tous les vendredis, venez à la rencontre de nos chefs et profitez des ateliers de cuisine diététique, ouverts à tous.
- Tous les mercredis, Frédéric Derat-Carrière vous invite à échanger lors de sa conférence Nutrition Préventive.



Consultez les cartes de nos 3 restaurants



RESTAURATION

## LES RESTAURANTS



### LE CAP HORN

#### LA MER À PERTE DE VUE

Le restaurant Le Cap Horn, offre à la fois les plaisirs d'une gastronomie à la française et la beauté de la vue sur la baie de Saint-Malo.

Cette table réputée de la cité corsaire promet un moment d'évasion exceptionnel dans un décor moderne, baigné de lumière. Symbole du Cap Horn, l'albatros s'invite dans un espace lumineux où les tonalités bleues et or évoquent la mer et ses reflets changeants. Le raffinement de cette table lui vaut d'appartenir aux meilleures adresses de Bretagne.



#### LE PETIT-DÉJEUNER

Pour le petit déjeuner, que diriez-vous d'un buffet généreux en regardant la baie de Saint-Malo ?

Le lieu de rêve pour profiter des petits matins gourmands en dégustant de croustillants pains faits maison, de délicieux croissants et brioches au beurre, des crêpes et mini kouign amann, à moins de préférer les offres diététiques tout aussi équilibrées que savoureuses.



### LA VERRIÈRE

#### UN JARDIN D'HIVER

Au cœur du Grand Hôtel des Thermes, le restaurant La Verrière offre une cuisine diététique ou authentique, toutes deux savoureuses !

Le mur végétal et la cascade qui ruisselle le long de l'escalier vous invitent en douceur à rejoindre cet espace majestueux où les lustres à pampilles côtoient une décoration contemporaine.



### LA TERRASSE

#### UN RESTAURANT AU BORD DE L'EAU

Ouvert dès les beaux jours, C'est le "deck" du Grand Hôtel des Thermes. Il propose une carte estivale, simple et rafraîchissante : salades, fruits de mer, viandes et poissons grillés, gourmandises et desserts glacés...

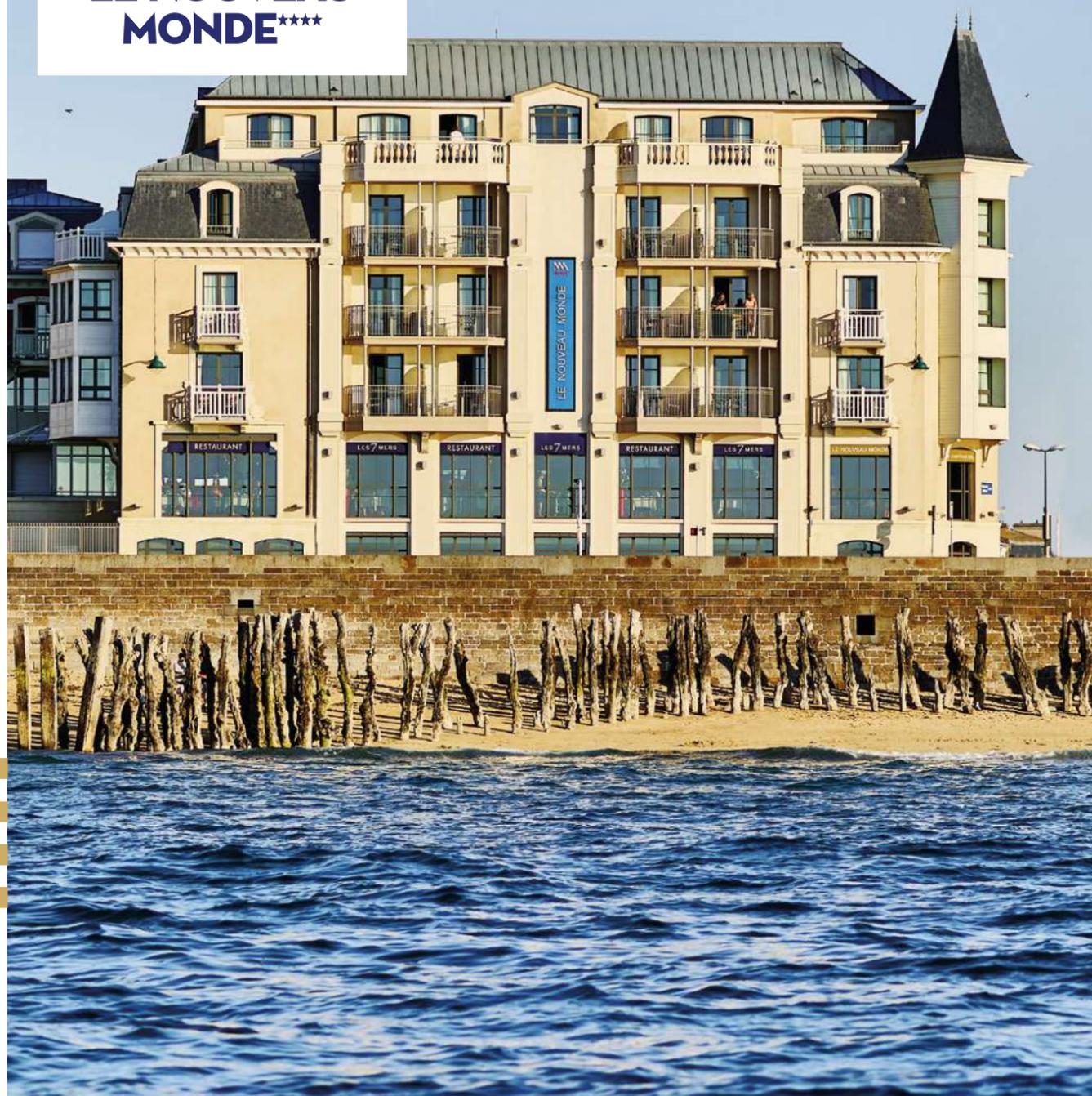
À tout moment de la journée, vous profiterez de la vue magnifique sur la grande plage.





HÉBERGEMENT

# HÔTEL LE NOUVEAU MONDE\*\*\*\*



Premium Mer - 32 m<sup>2</sup>



## EMBARQUEZ POUR DE NOUVEAUX HORIZONS

À 5 min de la vieille ville et à 800 m des Thermes Marins, le Nouveau Monde vous plonge dans l'histoire des grandes découvertes, l'esprit des corsaires, du commerce maritime et des comptoirs.

- **Vue mer**
- Proximité immédiate de la plage
- 83 chambres, de la chambre Standard Sud à la Junior Suite vue sur mer
- Restaurant gastronomique Les 7 Mers, vue sur mer : les produits de la mer et du terroir sont sublimes par des associations d'épices et de saveurs du bout du monde
- Bar salon de thé Le Comptoir vue sur mer
- Terrasse vue sur mer
- Cabines de soins Spa individuelles ou en Duo
- Piscine à jets sous-marins
- Hammam
- Solarium

[lenouveaumonde.fr](http://lenouveaumonde.fr)



Suite Junior Mer - 46 m<sup>2</sup>



Supérieure Mer - 27 m<sup>2</sup>



Échappée Mer - 26 m<sup>2</sup> - Vue mer latérale



Supérieure Sud - 27 m<sup>2</sup>



Standard Sud - 22 m<sup>2</sup>

- Accueil réception 24h/24
- Room service
- TV Satellite
- Wifi gratuit
- Coffre-fort / Mini-Bar
- Matériel bébé sur demande
- Possibilité de chambres communicantes
- Accessibilité handicapés
- Garage : 17 €/jour
- Borne de recharge de véhicules électriques
- Location de vélo sur demande
- Enfant de - de 12 ans : hébergement gratuit dans la chambre des parents (selon catégorie), petit-déjeuner enfant : 8 €
- Service blanchisserie
- Lit supplémentaire (à partir de la catégorie Supérieure Sud) : 27 €/jour
- Animal : 17 €/jour (pâtée non comprise et accès interdit au restaurant)
- 8 salles de séminaire
- Taxe de séjour : 2,05 €/jour/personne



HÉBERGEMENT

HÔTEL  
**ANTINÉA**\*\*\*



## UNE AMBIANCE CHALEUREUSE

À 300 m des Thermes Marins et proche de la cité corsaire.

- **Vue mer**
- Proximité immédiate de la plage
- 20 chambres vue mer ou exposées Sud
- Restaurant vue sur mer : une cuisine du marché raffinée dans un cadre unique et une atmosphère conviviale
- Terrasse vue sur mer couverte et chauffée
- Espace lounge

[antineahotel.com](http://antineahotel.com)



Antinéa - Mer Balcon - 15 m<sup>2</sup>



Antinéa - Sud - 14 m<sup>2</sup>

- Accueil réception 24h/24
- TV
- Wifi gratuit
- Coffre-fort à la réception
- Matériel bébé sur demande
- Enfant de - de 12 ans : hébergement gratuit dans la chambre des parents (selon catégorie), petit-déjeuner enfant en supplément : 6,50 €
- Accessibilité handicapés
- Parking : 6 €/jour (forfait 6 jours 27€)
- Lit supplémentaire (selon catégorie) : 20 €/jour
- Animal : 15 €/jour (pâtée non comprise et accès interdit au restaurant)
- Taxe de séjour : 1,35 €/jour/personne



HÉBERGEMENT

HÔTEL  
**LE JERSEY**\*\*\*



## UN CHARME AUTHENTIQUE

À 300 m des Thermes Marins et à proximité immédiate de l'hôtel Antinéa.

- **Vue mer**
- Accès direct à la plage
- 18 chambres vue mer ou exposées Sud
- Accès au restaurant de l'Antinéa

[antineahotel.com](http://antineahotel.com)



Le Jersey - Mer - 12 à 18 m<sup>2</sup>

- Accueil réception 24h/24
- TV
- Wifi gratuit
- Coffre-fort à la réception
- Matériel bébé sur demande
- Parking : 6 €/jour (forfait 6 jours 27€)
- Enfant de - de 12 ans : hébergement gratuit dans la chambre des parents (selon catégorie), petit-déjeuner enfant en supplément : 6,50 €
- Lit supplémentaire (selon catégorie) : 20 €/jour
- Animal : 15 €/jour (pâtée non comprise)
- Taxe de séjour : 1,35 €/jour/personne



HÉBERGEMENT

## RÉSIDENCES



## RÉSIDENCE NEPTUNIA

Cette résidence tout confort propose un hébergement familial en toute liberté.

- Accès direct à la plage
- 23 studios exposés Sud
- Piscine de détente en eau de mer chauffée
- Sauna, Hammam
- Solarium
- Salle de Cardio-Musculation

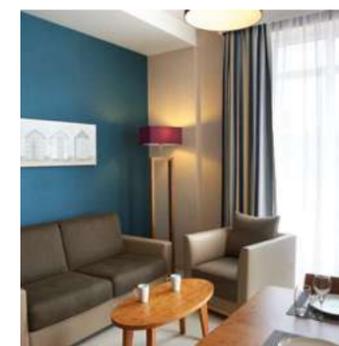
[residence-neptunia.com](http://residence-neptunia.com)

- Accueil réception 24h/24
- Cuisine équipée
- Linge de toilette et draps fournis
- TV Satellite et Canal+
- Wifi gratuit
- Matériel bébé sur demande
- Commerces à proximité
- Service boulangerie et viennoiseries sur commande
- Garage : 18 €/jour (forfait 7 jours : 105 €)
- Location de vélo sur demande
- Animal : 14 €/jour (pâtée non comprise)
- Taxe de séjour : 1,35 €/jour/personne
- Ménage de fin de séjour : 90 €



## VILLA DES THERMES

Située à 150 m des Thermes Marins. À proximité immédiate de la plage de sable fin, cette résidence de standing et exposée Sud est une villa balnéaire typique de Saint-Malo.



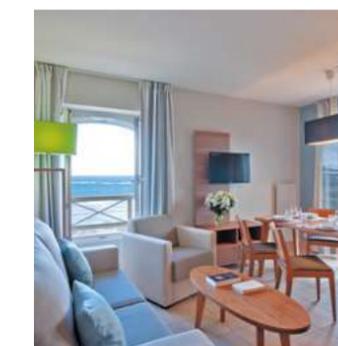
- Proximité immédiate de la plage
- 7 appartements (2 et 3 pièces) et 1 maison de 2 pièces avec terrasse
- Accès gratuit aux installations des Thermes Marins : piscine d'eau de mer chauffée, sauna, hammam, solarium et salle de cardio-musculation (sauf dimanche après-midi)

- Accueil réception du Grand Hôtel 24h/24
- Cuisine équipée
- Linge de toilette et draps fournis
- TV Satellite
- Wifi gratuit
- Matériel bébé sur demande
- Possibilité d'appartements communicants
- Commerces à proximité
- Service boulangerie et viennoiseries sur commande
- Garage des Thermes Marins : 18 €/jour (forfait 7 jours : 105 €)
- Location de vélo sur demande
- Animal : 14 €/jour (pâtée non comprise)
- Taxe de séjour : 1,35 €/jour/personne
- Ménage de fin de séjour : 90 €

[villa-des-thermes.com](http://villa-des-thermes.com)

## RÉSIDENCE REINE MARINE\*\*\*\*

À 1,5 km des Thermes Marins, cette résidence premium propose des appartements spacieux, entièrement équipés et fonctionnels.



- **Vue mer**
- Accès direct à la plage
- 66 appartements de 2 et 3 pièces vue mer ou exposés Sud pouvant accueillir jusqu'à 6 personnes
- Bar vue sur mer
- Cabine de soins Spa
- Piscine de détente couverte et chauffée vue sur mer
- Hammam
- Terrasse solarium vue sur mer

[reinemarine.com](http://reinemarine.com)

- Accueil réception 24h/24
- Cuisine équipée
- Linge de toilette et draps fournis
- TV Satellite
- Wifi gratuit
- Parking et garage gratuits
- Matériel bébé sur demande
- Salle de jeux
- Commerces à proximité
- Accès handicapés (appartements spécialement aménagés)
- Petit-déjeuner buffet : 12 €/jour/adulte et 8 €/jour/enfant
- Service boulangerie et viennoiseries sur commande
- Laverie automatique
- Cours de natation sur demande
- Location de vélo sur demande
- Animal : 13 €/jour (pâtée non comprise)
- Taxe de séjour : 2,05 €/jour/personne
- Ménage de fin de séjour : 70 €



# TARIFS

## CHOISISSEZ VOTRE RESTAURATION

- **DEMI-PENSION LA VERRIÈRE** : cuisine terroir et authentique
- **DEMI-PENSION DIÉTÉTIQUE LA VERRIÈRE** : cuisine bien-être et diététique
- **DEMI-PENSION CAP HORN VUE SUR MER** : cuisine raffinée et gourmande  
Vous dégustez notre Menu Prestige avec une vue imprenable.

Plus de détails p. 54-55.

Possibilité de table d'hôtes à La Verrière.

## SÉJOURS THALASSO

### GRAND HÔTEL DES THERMES \*\*\*\*\*

6 JOURS • 6 NUITS • MER & REMISE EN FORME OU MER & CAPITAL SANTÉ • 4 SOINS PAR JOUR

CATÉGORIE ET CONFORT

OCCUPATION INDIVIDUELLE		1/2 PENSION VERRIÈRE		1/2 PENSION DIÉTÉTIQUE VERRIÈRE		1/2 PENSION CAP HORN	
RÉGATE INDIVIDUELLE DOUCHE OU BAIN	SUD	1 926 €	2 226 €	1 974 €	2 274 €	2 028 €	2 328 €
	MER	2 346 €	2 646 €	2 394 €	2 694 €	2 448 €	2 748 €
TRANSAT CLASSIQUE DOUCHE OU BAIN	SUD	2 196 €	2 412 €	2 244 €	2 460 €	2 298 €	2 514 €
TRANSAT ÉMERAUDE DOUCHE OU BAIN	SUD	2 376 €	2 628 €	2 424 €	2 676 €	2 478 €	2 730 €
ESCALE ÉMERAUDE BAIN	SUD	2 508 €	2 718 €	2 556 €	2 766 €	2 610 €	2 820 €
ESCALE SUPÉRIEURE DOUCHE OU BAIN	SUD	2 634 €	2 868 €	2 682 €	2 916 €	2 736 €	2 970 €
TRANSAT ÉMERAUDE DOUCHE OU BAIN	MER	2 856 €	3 120 €	2 904 €	3 168 €	2 958 €	3 222 €
ESCALE SUPÉRIEURE DOUCHE OU BAIN	MER	3 066 €	3 468 €	3 114 €	3 516 €	3 168 €	3 570 €
CROISIÈRE GRAND LARGE DOUCHE OU BAIN	MER	3 222 €	3 642 €	3 270 €	3 690 €	3 324 €	3 744 €
CROISIÈRE PRESTIGE DOUCHE ET BAIN CROISIÈRE SALON BAIN	MER	3 624 €	4 080 €	3 672 €	4 128 €	3 726 €	4 182 €
		SUPPLÉMENT PENSION COMPLÈTE 6 JOURS : 228 €		SUPPLÉMENT PENSION COMPLÈTE DIÉTÉTIQUE 6 JOURS : 252 €		PENSION COMPLÈTE : NOUS CONSULTER	

Prix par personne. Hors extra et taxe de séjour.

## CALENDRIER SÉJOURS THALASSO

2022	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
JANV-22																								D						S	D	
FÉVRIER					S	D						S	D					S	D							S	D					
MARS				S	D						S	D					S	D							S	D						
AVRIL	S	D						S	D					S	D					S	D				S	D					S	
MAI	D					S	D					S	D				S	D					S	D				S	D			
JUIN			S	D					S	D				S	D				S	D				S	D							
JUILLET	S	D					S	D				S	D				S	D				S	D				S	D			S	
AOÛT					S	D					S	D				S	D				S	D				S	D					
SEPTEMBRE		S	D					S	D				S	D				S	D				S	D				S	D			
OCTOBRE	S	D				S	D				S	D				S	D				S	D				S	D				S	
NOVEMBRE				S	D					S	D				S	D				S	D				S	D						
DÉCEMBRE		S	D						S	D				S	D				S	D				S	D						S	
JANV-23	D																															

Nos tarifs sont établis en fonction de 2 périodes :

SAISON 1 SAISON 2

CALENDRIER DES VACANCES SCOLAIRES 2022 : voir page 72

**SEMAINES MÉDITATION** : du 30 janvier au 4 février inclus, du 13 au 18 mars inclus, du 8 au 13 mai inclus, du 26 juin au 1<sup>er</sup> juillet inclus, du 11 au 16 septembre inclus, du 13 au 18 novembre inclus, du 4 au 9 décembre inclus.

**SEMAINE LITTÉRAIRE** : du 18 au 24 septembre inclus : pas de supplément.

**SEMAINE RADIO CLASSIQUE** : du 27 novembre au 2 décembre : tarifs nous consulter.

RETROUVEZ NOS OFFRES EN LIGNE sur [thalasso-saintmalo.com](http://thalasso-saintmalo.com)

& SCANNEZ CE QR-CODE POUR RÉSERVER VOTRE SÉJOUR



SÉJOURS  
4 JOURS / 4 NUITS

Nous consulter au  
**02 99 40 75 00**  
[thalasso-saintmalo.com](http://thalasso-saintmalo.com)

## SÉJOURS THALASSO

### GRAND HÔTEL DES THERMES \*\*\*\*\*

6 JOURS • 6 NUITS • MER & REMISE EN FORME OU MER & CAPITAL SANTÉ • 4 SOINS PAR JOUR

CATÉGORIE ET CONFORT

OCCUPATION DOUBLE		1/2 PENSION VERRIÈRE		1/2 PENSION DIÉTÉTIQUE VERRIÈRE		1/2 PENSION CAP HORN	
TRANSAT CLASSIQUE DOUCHE OU BAIN	SUD	1 842 €	2 046 €	1 890 €	2 094 €	1 944 €	2 148 €
TRANSAT ÉMERAUDE DOUCHE OU BAIN	SUD	1 998 €	2 244 €	2 046 €	2 292 €	2 100 €	2 346 €
ESCALE ÉMERAUDE BAIN	SUD	2 118 €	2 352 €	2 166 €	2 400 €	2 220 €	2 454 €
ESCALE SUPÉRIEURE DOUCHE OU BAIN	SUD	2 232 €	2 478 €	2 280 €	2 526 €	2 334 €	2 580 €
TRANSAT ÉMERAUDE DOUCHE OU BAIN	MER	2 460 €	2 718 €	2 508 €	2 766 €	2 562 €	2 820 €
ESCALE SUPÉRIEURE DOUCHE OU BAIN	MER	2 658 €	2 946 €	2 706 €	2 994 €	2 760 €	3 048 €
CROISIÈRE GRAND LARGE DOUCHE OU BAIN	MER	2 784 €	3 108 €	2 832 €	3 156 €	2 886 €	3 210 €
CROISIÈRE PRESTIGE DOUCHE ET BAIN CROISIÈRE SALON BAIN	MER	3 006 €	3 330 €	3 054 €	3 378 €	3 108 €	3 432 €
SUITE DOUCHE ET BAIN	MER	3 870 €	4 284 €	3 918 €	4 332 €	3 972 €	4 386 €
SUITE 3 PERSONNES*	MER	3 042 €	3 294 €	3 090 €	3 342 €	3 144 €	3 396 €
SUITE 4 PERSONNES*	MER	2 646 €	2 838 €	2 694 €	2 886 €	2 748 €	2 940 €
		SUPPLÉMENT PENSION COMPLÈTE 6 JOURS : 228 €		SUPPLÉMENT PENSION COMPLÈTE DIÉTÉTIQUE 6 JOURS : 252 €		PENSION COMPLÈTE : NOUS CONSULTER	

Prix par personne. Hors extra et taxe de séjour.

6 JOURS • 6 NUITS

CATÉGORIE ET CONFORT

ACCOMPAGNANT		1/2 PENSION VERRIÈRE		1/2 PENSION DIÉTÉTIQUE VERRIÈRE		1/2 PENSION CAP HORN	
TRANSAT CLASSIQUE DOUCHE OU BAIN	SUD	1 158 €	1 362 €	1 206 €	1 410 €	1 260 €	1 464 €
TRANSAT ÉMERAUDE DOUCHE OU BAIN	SUD	1 314 €	1 560 €	1 362 €	1 608 €	1 416 €	1 662 €
ESCALE ÉMERAUDE BAIN	SUD	1 434 €	1 668 €	1 482 €	1 716 €	1 536 €	1 770 €
ESCALE SUPÉRIEURE DOUCHE OU BAIN	SUD	1 548 €	1 794 €	1 596 €	1 842 €	1 650 €	1 896 €
TRANSAT ÉMERAUDE DOUCHE OU BAIN	MER	1 776 €	2 034 €	1 824 €	2 082 €	1 878 €	2 136 €
ESCALE SUPÉRIEURE DOUCHE OU BAIN	MER	1 974 €	2 262 €	2 022 €	2 310 €	2 076 €	2 364 €
CROISIÈRE GRAND LARGE DOUCHE OU BAIN	MER	2 100 €	2 424 €	2 148 €	2 472 €	2 202 €	2 526 €
CROISIÈRE PRESTIGE DOUCHE ET BAIN CROISIÈRE SALON BAIN	MER	2 322 €	2 646 €	2 370 €	2 694 €	2 424 €	2 748 €
SUITE DOUCHE ET BAIN	MER	3 186 €	3 600 €	3 234 €	3 648 €	3 288 €	3 702 €
SUITE 3 PERSONNES*	MER	2 358 €	2 610 €	2 406 €	2 658 €	2 460 €	2 712 €
SUITE 4 PERSONNES*	MER	1 962 €	2 154 €	2 010 €	2 202 €	2 064 €	2 256 €
		SUPPLÉMENT PENSION COMPLÈTE 6 JOURS : 228 €		SUPPLÉMENT PENSION COMPLÈTE DIÉTÉTIQUE 6 JOURS : 252 €		PENSION COMPLÈTE : NOUS CONSULTER	

Prix par personne accompagnant une personne curiste en chambre double. Hors extra et taxe de séjour.

## PROGRAMMES SPÉCIFIQUES THALASSO ET SPA

Supplément 6 jours par personne calculé sur la base du Mer & Remise en Forme ou Mer & Capital Santé

• MER & DÉTENTE	264 €	• MER & BIEN ÊTRE INTENSE	714 €
• MER & OPTIMUM SANTÉ	264 €	• MER & ANTI-ÂGE	396 €
• MER & RÉÉDUCATION	264 €	• MER & HARMONIE	pas de supp.
• MER & RÉÉDUCATION POST TRAUMATIQUE	264 €	• MER & MÉDITATION	594 €
• MER & SOIN DES JAMBES	pas de supp.	• MER & BIEN-ÊTRE DÉTOX	396 €
• MER & SOIN DU DOS	264 €	• MER & POIDS OPTIMAL	264 €
• MER & CAPITAL SOMMEIL	264 €	• MER & MINCEUR	342 €
• MER & PLÉNITUDE	366 €	• MER & JEUNE MAMAN	216 €
		• MER & MAMAN BÉBÉ	438 €

EN SUPPLÉMENT DU SÉJOUR THALASSO OU ACCOMPAGNANT

• ESSENTIELLEMENT SPA (12 soins)	840 €
• FORFAIT ADO DÉTENTE OU ÉQUILIBRE (5 jours)	455 €
• BILAN NUTRITION SANTÉ (1h20)	160 €
• ANALYSE DE COMPOSITION CORPORELLE (30 min)	80 €
Déduction pour 18 soins au lieu de 24 soins/semaine : Tous forfaits : - 84 €	

## SÉJOURS THALASSO

### HÔTEL LE NOUVEAU MONDE \*\*\*\*

6 JOURS • 6 NUITS • MER & REMISE EN FORME OU MER & CAPITAL SANTÉ • ½ PENSION 7 MERS • 4 SOINS PAR JOUR

	STANDARD SUD		SUPÉRIEURE SUD		SUPÉRIEURE MER		PREMIUM MER	
OCCUPATION INDIVIDUELLE	1 788 €	1 968 €	1 962 €	2 142 €	2 478 €	2 712 €	2 658 €	2 892 €
OCCUPATION DOUBLE*	1 488 €	1 668 €	1 626 €	1 812 €	2 076 €	2 310 €	2 262 €	2 496 €

\*Prix par personne en chambre double. 1/2 pension. Hors extra et taxe de séjour.

ACCOMPAGNANT • 6 JOURS • 6 NUITS • ½ PENSION 7 MERS

	STANDARD SUD		SUPÉRIEURE SUD		SUPÉRIEURE MER		PREMIUM MER	
OCCUPATION DOUBLE*	804 €	984 €	942 €	1 128 €	1 392 €	1 626 €	1 578 €	1 812 €

\*Prix par personne accompagnant une personne curiste en chambre double. 1/2 pension. Hors extra et taxe de séjour.

### HÔTEL ANTINÉA \*\*\*

6 JOURS • 6 NUITS • MER & REMISE EN FORME OU MER & CAPITAL SANTÉ • ½ PENSION ANTINÉA • 4 SOINS PAR JOUR

	SUD		MER		MER BALCON		MER SALON	
OCCUPATION INDIVIDUELLE	1 626 €	1 884 €	1 872 €	2 148 €	1 926 €	2 202 €	2 082 €	2 418 €
OCCUPATION DOUBLE*	1 488 €	1 599 €	1 707 €	1 846 €	1 770 €	1 926 €	1 890 €	2 062 €
OCCUPATION TRIPLE*							1 698 €	1 842 €

\*Prix par personne en chambre double. Déjeuner ou dîner servi au restaurant de l'hôtel Antinéa. Hors extra et taxe de séjour.  
• Supplément pension complète 6 jours : 198 €

ACCOMPAGNANT • 6 JOURS • 6 NUITS • ½ PENSION ANTINÉA

	SUD		MER		MER BALCON		MER SALON	
OCCUPATION DOUBLE*	804 €	915 €	1 023 €	1 162 €	1 086 €	1 242 €	1 206 €	1 378 €
OCCUPATION TRIPLE*							1 014 €	1 158 €

\*Prix par personne accompagnant une personne curiste en chambre double. Déjeuner ou dîner servi au restaurant de l'hôtel Antinéa. Hors extra et taxe de séjour.  
• Supplément pension complète 6 jours : 198 €

### HÔTEL LE JERSEY \*\*\*

6 JOURS • 6 NUITS • MER & REMISE EN FORME OU MER & CAPITAL SANTÉ • ½ PENSION ANTINÉA • 4 SOINS PAR JOUR

	SUD		MER SOLO		MER		MER TERRASSE	
OCCUPATION INDIVIDUELLE	1 518 €	1 722 €	1 626 €	1 836 €	1 740 €	1 962 €	1 788 €	2 004 €
OCCUPATION DOUBLE*	1 398 €	1 530 €			1 596 €	1 764 €	1 650 €	1 812 €

\*Prix par personne en chambre double. Déjeuner ou dîner servi au restaurant de l'hôtel Antinéa. Hors extra et taxe de séjour.  
• Supplément pension complète 6 jours : 198 €

ACCOMPAGNANT • 6 JOURS • 6 NUITS • ½ PENSION ANTINÉA

	SUD		MER		MER TERRASSE	
OCCUPATION DOUBLE*	714 €	846 €	912 €	1 080 €	966 €	1 128 €

\*Prix par personne accompagnant une personne curiste en chambre double. Déjeuner ou dîner servi au restaurant de l'hôtel Antinéa. Hors extra et taxe de séjour.  
• Supplément pension complète 6 jours : 198 €

### CALENDRIER SÉJOURS THALASSO

2022	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
JANV-22																								D						S	D
FÉVRIER					S	D							S	D					S	D						S	D				
MARS				S	D					S	D				S	D			S	D					S	D					
AVRIL		S	D						S	D					S	D					S	D			S	D					S
MAI	D					S	D					S	D				S	D			S	D				S	D				
JUIN			S	D					S	D					S	D					S	D			S	D					
JUILLET		S	D					S	D				S	D				S	D			S	D			S	D			S	D
AOÛT					S	D				S	D				S	D				S	D				S	D					
SEPTEMBRE			S	D				S	D				S	D				S	D			S	D			S	D				
OCTOBRE	S	D				S	D			S	D			S	D			S	D			S	D			S	D			S	D
NOVEMBRE				S	D				S	D				S	D				S	D				S	D						
DÉCEMBRE		S	D					S	D				S	D				S	D			S	D			S	D				
JANV-23	D																														

Nos tarifs sont établis en fonction de 2 périodes :

SAISON 1 SAISON 2

CALENDRIER DES VACANCES SCOLAIRES 2022 : voir page 72

## SÉJOURS THALASSO

### RÉSIDENCE REINE MARINE \*\*\*\*

THALASSO 6 JOURS • LOCATION 7 NUITS • MER & REMISE EN FORME OU MER & CAPITAL SANTÉ • 4 SOINS PAR JOUR

PÉRIODES		22/01 - 04/02 05/11 - 16/12	05/02 - 11/02 05/03 - 08/04 24/09 - 21/10	10/09 - 23/09	12/02 - 04/03	27/08 - 09/09	07/05 - 17/06	09/04 - 15/04 18/06 - 08/07 17/12 - 23/12	16/04 - 06/05 22/10 - 04/11 24/12 - 31/12/22	09/07 - 29/07 20/08 - 26/08	30/07 - 19/08
2 PIÈCES SUD 4 PERS.	1 CURISTE	1 251 €	1 412 €	1 461 €	1 517 €	1 559 €	1 608 €	1 706 €	1 783 €	2 196 €	2 252 €
	2 CURISTES*	968 €	1 048 €	1 073 €	1 101 €	1 122 €	1 146 €	1 195 €	1 234 €	1 440 €	1 468 €
2 PIÈCES VUE MER 4 PERS.	1 CURISTE	1 440 €	1 629 €	1 699 €	1 755 €	1 790 €	1 839 €	2 021 €	2 098 €	2 700 €	2 735 €
	2 CURISTES*	1 062 €	1 157 €	1 192 €	1 220 €	1 237 €	1 262 €	1 353 €	1 391 €	1 692 €	1 710 €
3 PIÈCES VUE MER 4 PERS.	1 CURISTE	1 636 €	1 888 €	1 951 €	2 028 €	2 168 €	2 224 €	2 427 €	2 539 €	3 372 €	3 428 €
	2 CURISTES*	1 160 €	1 286 €	1 318 €	1 356 €	1 426 €	1 454 €	1 556 €	1 612 €	2 028 €	2 056 €

### RÉSIDENCE NEPTUNIA

THALASSO 6 JOURS • LOCATION 7 NUITS • MER & REMISE EN FORME OU MER & CAPITAL SANTÉ • 4 SOINS PAR JOUR

PÉRIODES		22/01 - 04/02 19/11 - 16/12	05/11 - 18/11	17/9 - 21/10	05/02 - 15/04 30/04 - 24/06 27/08 - 16/09	25/06 - 01/07 incl 17/12 - 23/12	16/4 - 29/04 22/10 - 04/11 24/12 - 30/12	02/07 - 08/07	09/07 - 26/08
STUDIO - 27 M <sup>2</sup>	1 CURISTE	1 258 €	1 328 €	1 398 €	1 580 €	1 776 €	1 930 €	2 056 €	2 175 €
	2 CURISTES	971 €	1 006 €	1 041 €	1 132 €	1 230 €	1 307 €	1 370 €	1 430 €
STUDIO ANGLE 35 M <sup>2</sup>	1 CURISTE	1 328 €	1 398 €	1 468 €	1 650 €	1 846 €	2 000 €	2 126 €	2 245 €
	2 CURISTES	1 006 €	1 041 €	1 076 €	1 167 €	1 265 €	1 342 €	1 405 €	1 465 €

### VILLA DES THERMES

THALASSO 6 JOURS • LOCATION 7 NUITS • MER & REMISE EN FORME OU MER & CAPITAL SANTÉ • 4 SOINS PAR JOUR

PÉRIODES		22/01 - 04/02 19/11 - 16/12	05/11 - 18/11	17/9 - 21/10	05/02 - 15/4 30/4 - 24/6 27/08 - 16/9	25/06 - 01/07 17/12 - 23/12	16/04 - 29/04 22/10 - 04/11 24/12 - 30/12	02/07 - 08/07	09/07 - 26/08
2 PIÈCES SUD 4 PERS - 35 M <sup>2</sup>	1 CURISTE	1 258 €	1 328 €	1 398 €	1 580 €	1 776 €	1 930 €	2 056 €	2 175 €
	2 CURISTES	971 €	1 006 €	1 041 €	1 132 €	1 230 €	1 307 €	1 370 €	1 430 €
2 PIÈCES SUD 4 PERS - 45 M <sup>2</sup>	1 CURISTE	1 307 €	1 377 €	1 461 €	1 657 €	1 867 €	2 035 €	2 168 €	2 301 €
	2 CURISTES	995 €	1 031 €	1 073 €	1 171 €	1 276 €	1 360 €	1 426 €	1 493 €
MAISON DUPLEX 4 PERS. 3 PIÈCES 6 PERS.	1 CURISTE	1 384 €	1 454 €	1 552 €	1 776 €	2 007 €	2 196 €	2 343 €	2 497 €
	2 CURISTES	1 034 €	1 069 €	1 118 €	1 230 €	1 346 €	1 440 €	1 514 €	1 591 €

POUR TOUTES LES RÉSIDENCES : HÉBERGEMENT GRATUIT POUR LA OU LES PERSONNE(S) NON-CURISTE(S) ACCOMPAGNANTE(S).

\*Prix par personne curiste occupant le même appartement, comprenant : 6 jours de soins et 7 nuits du samedi au samedi.

Vacances de Noël 2022 : du samedi au samedi ou du dimanche au dimanche.

Hors extra et taxe de séjour - Tarif 3° et 4° curistes : nous consulter.

### PROGRAMMES SPÉCIFIQUES THALASSO ET SPA

Supplément 6 jours par personne calculé sur la base du Mer & Remise en Forme ou Mer & Capital Santé

EN SUPPLÉMENT DU SÉJOUR  
THALASSO OU ACCOMPAGNANT

• MER & DÉTENTE	264 €	• MER & BIEN ÊTRE INTENSE	714 €
• MER & OPTIMUM SANTÉ	264 €	• MER & ANTI-ÂGE	396 €
• MER & RÉÉDUCATION	264 €	• MER & HARMONIE	pas de supp.
• MER & RÉÉDUCATION POST TRAUMATIQUE	264 €	• MER & MÉDITATION	594 €
• MER & SOIN DES JAMBES	pas de supp.	• MER & BIEN-ÊTRE DÉTOX	396 €
• MER & SOIN DU DOS	264 €	• MER & POIDS OPTIMAL	264 €
• MER & CAPITAL SOMMEIL	264 €	• MER & MINCEUR	342 €
• MER & PLÉNITUDE	366 €	• MER & JEUNE MAMAN	216 €
		• MER & MAMAN BÉBÉ	438 €

• ESSENTIELLEMENT SPA (12 soins) 840 €  
• FORFAIT ADO DÉTENTE OU ÉQUILIBRE (5 jours) 455 €  
• BILAN NUTRITION SANTÉ (1h20) 160 €  
• ANALYSE DE COMPOSITION CORPORELLE (30 min) 80 €

Déduction pour 18 soins au lieu de 24 soins/semaine : Tous forfaits : - 84 €



## TARIFS

## COURTS SÉJOURS THALASSO & SPA

### GRAND HÔTEL DES THERMES \*\*\*\*\*

1/2 PENSION VERRIÈRE

	TRANSAT CLASSIQUE SUD	TRANSAT ÉMERAUDE SUD	CROISIÈRE GRAND LARGE MER
<b>DE 1 À 3 JOURS</b>			
AQUATONIC	DE 244 € À 305 €	DE 274 € À 342 €	DE 391 € À 489 €
THALASSO	DE 330 € À 412 €	DE 359 € À 449 €	DE 477 € À 596 €
SPA OU SPA DUO	DE 327 € À 409 €	DE 357 € À 446 €	DE 474 € À 593 €
SPA DUO PREMIUM	DE 359 € À 449 €	DE 389 € À 486 €	DE 506 € À 633 €
THALASSO DÉTENTE	DE 365 € À 456 €	DE 394 € À 493 €	DE 512 € À 640 €
<b>DE 2 À 3 JOURS</b>			
BIEN-ÊTRE ABSOLU	DE 353 € À 441 €	DE 382 € À 478 €	DE 500 € À 625 €
<b>3 JOURS</b>			
STARTER MINCEUR	DE 353 € À 441 €	DE 382 € À 478 €	DE 500 € À 625 €
MAMAN BÉBÉ*	DE 369 € À 461 €	DE 398 € À 498 €	DE 516 € À 645 €
SUPPL. INDIVIDUEL	70 €	75 €	105 €

Prix par jour et par personne en chambre double.  
Hors extra et taxe de séjour.  
\*Escapade Maman Bébé uniquement en semaine

• Supplément 1/2 pension Cap Horn.....17 € /Jour/Personne  
• Supplément pension complète Verrière.....38 € /Jour/Personne  
• Supplément pension complète Diététique.....50 € /Jour/Personne

Autres chambres : nous consulter.  
Découvrez toutes nos offres en ligne sur [thalasso-saintmalo.com](http://thalasso-saintmalo.com)

### HÔTEL LE NOUVEAU MONDE \*\*\*\*

1/2 PENSION 7 MERS

	STANDARD SUD	SUPÉRIEURE SUD	SUPÉRIEURE MER	PREMIUM MER
<b>DE 1 À 3 JOURS</b>				
AQUATONIC AUX THERMES MARINS	DE 196 € À 230 €	DE 215 € À 253 €	DE 289 € À 340 €	DE 321 € À 378 €
THALASSO AUX THERMES MARINS	DE 286 € À 337 €	DE 306 € À 360 €	DE 380 € À 447 €	DE 412 € À 485 €
SPA AU NOUVEAU MONDE / THERMES MARINS	DE 284 € À 334 €	DE 304 € À 357 €	DE 378 € À 444 €	DE 409 € À 482 €
SUPPL. INDIVIDUEL	55 €	60 €	75 €	75 €

Prix par jour et par personne en chambre double. 1/2 pension. Hors extra et taxe de séjour.

### HÔTEL ANTINÉA \*\*\*

1/2 PENSION ANTINÉA

	SUD	MER
<b>DE 1 À 3 JOURS</b>		
AQUATONIC AUX THERMES MARINS	DE 181 € À 213 €	DE 210 € À 247 €
THALASSO AUX THERMES MARINS	DE 272 € À 320 €	DE 301 € À 354 €
SPA AUX THERMES MARINS	DE 269 € À 317 €	DE 298 € À 351 €
THALASSO DÉTENTE AUX THERMES MARINS	DE 309 € À 364 €	DE 338 € À 398 €
SUPPL. INDIVIDUEL	45 €	50 €

Prix par jour et par personne en chambre double, en 1/2 pension. Hors extra et taxe de séjour. Supplément pension complète : 33 € /Jour/Personne

### HÔTEL LE JERSEY \*\*\*

1/2 PENSION ANTINÉA

	SUD	MER
<b>DE 1 À 3 JOURS</b>		
AQUATONIC AUX THERMES MARINS	DE 163 € À 192 €	DE 190 € À 224 €
THALASSO AUX THERMES MARINS	DE 254 € À 299 €	DE 281 € À 331 €
SPA AUX THERMES MARINS	DE 252 € À 296 €	DE 279 € À 328 €
THALASSO DÉTENTE AUX THERMES MARINS	DE 292 € À 343 €	DE 319 € À 375 €
SUPPL. INDIVIDUEL	45 €	50 €

Prix par jour et par personne en chambre double, en 1/2 pension. Hors extra et taxe de séjour. Supplément pension complète : 33 € /Jour/Personne

Voir descriptif  
des courts séjours :  
pages 28 à 31

CALENDRIER ET TARIFS  
[thalasso-saintmalo.com](http://thalasso-saintmalo.com) ou au 02 99 40 75 00



## TARIFS

## THALASSO SANS HÉBERGEMENT

		6 JOURS À partir de	PRIX PAR JOUR OU JOUR SUPPL. À partir de
MER & REMISE EN FORME *	4 SOINS/JOUR	816 €	136 €
MER & REMISE EN FORME *	3 SOINS/JOUR	732 €	122 €
MER & DÉTENTE	4 SOINS/JOUR	1 080 €	180 €
MER & CAPITAL SANTÉ *	4 SOINS/JOUR	816 €	136 €
MER & CAPITAL SANTÉ *	3 SOINS/JOUR	732 €	122 €
MER & OPTIMUM SANTÉ	4 SOINS/JOUR	1 080 €	180 €
MER & RÉÉDUCATION	4 SOINS/JOUR	1 080 €	180 €
MER & RÉÉDUCATION POST-TRAUMATIQUE	4 SOINS/JOUR	1 080 €	180 €
MER & SOINS DES JAMBES *	4 SOINS/JOUR	816 €	136 €
MER & SOINS DU DOS	4 SOINS/JOUR	1 080 €	180 €
MER & CAPITAL SOMMEIL	4 SOINS/JOUR	1 080 €	180 €
MER & PLÉNITUDE	4 SOINS/JOUR	1 182 €	197 €
MER & BIEN-ÊTRE INTENSE	4 SOINS/JOUR	1 530 €	255 €
MER & ANTI-ÂGE	4 SOINS/JOUR	1 212 €	202 €
MER & HARMONIE	19 SOINS	816 €	136 €
MER & MÉDITATION	4 SOINS/JOUR	1 410 €	235 €
MER & POIDS OPTIMAL	4 SOINS/JOUR	1 080 €	180 €
MER & BIEN-ÊTRE DÉTOX	4 SOINS/JOUR	1 212 €	202 €
MER & MINCEUR	4 SOINS/JOUR	1 158 €	193 €
MER & JEUNE MAMAN	4 SOINS/JOUR	1 032 €	172 €
MER & MAMAN BÉBÉ	4 SOINS/JOUR	1 254 €	209 €
MER & ADO DÉTENTE OU ÉQUILIBRE	5 JOURS		455 €
BILAN NUTRITION SANTÉ	1h20		160 €
ANALYSE DE COMPOSITION CORPORELLE	30 min		80 €

\*Programmes possibles à partir de 4 jours

## DÉCOUVERTE THALASSO

Programme en **1/2 journée, préétabli par nos hôtesse**s, selon disponibilités, parmi les soins suivants : Bain Jets aux Algues, Affusions Dynamiques, Bain Bouillonnant, Piscine Tonique, Douche Sous-Marine, Drainage Marin, Piscine Jets, Ondorelax.

**2 SOINS\*** à partir de 80 €  
• 2 soins individuels d'hydrothérapie

**3 SOINS\*** à partir de 130 €  
• 2 soins individuels d'hydrothérapie  
• 1 soin en Piscine Jets  
• Accès au Parcours Aquatonic

**4 SOINS\*** (sauf dimanche) à partir de 170 €  
• 3 soins individuels dont un Enveloppement d'Algues et 2 soins d'hydrothérapie en cabine  
• 1 soin en Piscine Jets  
• Accès au Parcours Aquatonic

**4 SOINS PRESTIGE\*** (sauf dimanche) à partir de 205 €  
• 1 Modelage sous Affusions ou Modelage Corps 30 min  
• 1 Enveloppement d'Algues  
• 1 Bain Jets aux Algues ou Douche Sous-Marine  
• 1 Ondorelax ou Affusions Dynamiques  
• Accès au Parcours Aquatonic

\* Tous les forfaits donnent un accès à la Piscine de Détente, au Sauna et au Hammam sur la 1/2 journée de soins.



# TARIFS

## TARIFS HÔTELS LONGS SÉJOURS SÉJOURS THALASSO À LA CARTE JOURS SUPPLÉMENTAIRES

### GRAND HÔTEL DES THERMES \*\*\*\*\*

1/2 PENSION VERRIÈRE

CATÉGORIES ET CONFORT	VUE	OCCUPATION INDIVIDUELLE			OCCUPATION DOUBLE		
RÉGATE INDIVIDUELLE DOUCHE OU BAIN	SUD	207 €	257 €	266 €	193 €	227 €	250 €
	MER	277 €	327 €	332 €			
TRANSAT CLASSIQUE DOUCHE OU BAIN	SUD	252 €	288 €	320 €	219 €	260 €	279 €
TRANSAT ÉMERAUDE DOUCHE OU BAIN	SUD	282 €	324 €	348 €			
ESCALE ÉMERAUDE BAIN	SUD	304 €	339 €	382 €	239 €	278 €	291 €
ESCALE SUPÉRIEURE DOUCHE OU BAIN	SUD	325 €	364 €	419 €			
TRANSAT ÉMERAUDE DOUCHE OU BAIN	MER	362 €	406 €	432 €	296 €	339 €	350 €
ESCALE SUPÉRIEURE DOUCHE OU BAIN	MER	397 €	464 €	512 €			
CROISIÈRE GRAND LARGE DOUCHE OU BAIN	MER	423 €	493 €	572 €	350 €	404 €	420 €
CROISIÈRE PRESTIGE DOUCHE ET BAIN CROISIÈRE SALON BAIN	MER	490 €	566 €	622 €			
SUITE DOUCHE ET BAIN	MER	OCCUPATION 2 PERSONNES			531 €	600 €	620 €
		OCCUPATION 3 PERSONNES			393 €	435 €	473 €
		OCCUPATION 4 PERSONNES			327 €	359 €	389 €

Prix par jour et par personne. Hors extra et taxe de séjour. Accès libre Hammam, Sauna, Salle de Cardio-Musculation, Oxygénation Matinale, Piscine de Détente.

• Supplément 1/2 pension Cap Horn.....17 € /Jour/Personne  
• Supplément pension complète Verrière.....38 € /Jour/Personne  
• Supplément pension complète Diététique.....50 € /Jour/Personne

### HÔTEL ANTINÉA \*\*\*

1/2 PENSION

CATÉGORIES	OCCUPATION INDIVIDUELLE			OCCUPATION DOUBLE		
SUD	162 €	205 €	217 €	139 €	158 €	164 €
MER	203 €	249 €	252 €	176 €	199 €	204 €
MER BALCON	212 €	258 €	264 €	186 €	212 €	217 €
MER SALON	238 €	294 €	320 €	206 €	235 €	240 €
MER SALON	OCCUPATION TRIPLE PRIX/PERSONNE			174 €	198 €	205 €

Prix par jour et par personne. Hors extra et taxe de séjour. Déjeuner ou dîner servi au restaurant de l'hôtel Antinéa. • Supplément pension complète : 33 € /Jour/Personne

### HÔTEL LE JERSEY \*\*\*

1/2 PENSION

CATÉGORIES	OCCUPATION INDIVIDUELLE			OCCUPATION DOUBLE		
SUD	144 €	178 €	185 €	124 €	146 €	151 €
MER SOLO	162 €	197 €	205 €			
MER	181 €	218 €	223 €	157 €	185 €	191 €
MER TERRASSE	189 €	225 €	240 €	166 €	193 €	200 €

Prix par jour et par personne. Hors extra et taxe de séjour. Déjeuner ou dîner servi au restaurant de l'hôtel Antinéa. • Supplément pension complète : 33 € /Jour/Personne

### CALENDRIER SANS THALASSO

2022	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
JANV-22																							D							S	D
FÉVRIER					S	D						S	D							S	D						S	D			
MARS					S	D						S	D							S	D						S	D			
AVRIL		S	D						S	D					S	D							S	D					S		
MAI	D						S	D				S	D					S	D				S	D				S	D		
JUIN				S	D						S	D					S	D				S	D				S	D			
JUILLET		S	D						S	D					S	D						S	D					S	D		
AOÛT					S	D					S	D					S	D				S	D				S	D			
SEPTEMBRE			S	D						S	D					S	D					S	D				S	D			
OCTOBRE	S	D						S	D					S	D							S	D				S	D			
NOVEMBRE				S	D						S	D					S	D				S	D				S	D			
DÉCEMBRE			S	D							S	D					S	D				S	D				S	D			
JANV-23	D																													S	

Nos tarifs sont établis en fonction de 3 périodes :

SAISON 1 SAISON 2

SAISON 3

## TARIFS RÉSIDENCES SANS THALASSO

### RÉSIDENCE REINE MARINE \*\*\*\*

LOCATION 7 NUITS DU SAMEDI AU SAMEDI

PÉRIODES	22/01 - 04/02 05/11 - 16/12	05/02 - 11/02 05/03 - 08/04 24/09 - 21/10	10/09-23/09	12/02 - 04/03	27/08 - 09/09	07/05 - 17/06	09/04 - 15/04 18/06 - 08/07 17/12 - 23/12	16/04 - 06/05 22/10 - 04/11 24/12 - 31/12/22	09/07 - 29/07 20/08 - 26/08	30/07 - 19/08
STUDIO VUE MER 2 PERS.	567 €	728 €	777 €	833 €	875 €	924 €	1 022 €	1 099 €	1 512 €	1 568 €
2 PIÈCES SUD 4 PERS.	567 €	728 €	777 €	833 €	875 €	924 €	1 022 €	1 099 €	1 512 €	1 568 €
2 PIÈCES LATÉRAL 4 PERS.	651 €	826 €	903 €	959 €	1 022 €	1 064 €	1 197 €	1 274 €	1 827 €	1 897 €
2 PIÈCES VUE MER 4 PERS.	756 €	945 €	1 015 €	1 071 €	1 106 €	1 155 €	1 337 €	1 414 €	2 016 €	2 051 €
3 PIÈCES SUD 6 PERS.	721 €	875 €	959 €	1 015 €	1 050 €	1 099 €	1 225 €	1 302 €	1 897 €	1 939 €
3 PIÈCES LATÉRAL 4 OU 6 PERS.	889 €	1 085 €	1 190 €	1 260 €	1 309 €	1 365 €	1 540 €	1 638 €	2 338 €	2 415 €
3 PIÈCES VUE MER 4 PERS.	952 €	1 204 €	1 267 €	1 344 €	1 484 €	1 540 €	1 743 €	1 855 €	2 688 €	2 744 €
3 PIÈCES VUE MER 6 PERS.	1 008 €	1 288 €	1 372 €	1 442 €	1 484 €	1 540 €	1 743 €	1 855 €	2 688 €	2 744 €

Prix par appartement. Location du samedi au samedi. Vacances de Noël 2022 : du samedi au samedi ou du dimanche au dimanche. Possibilité de petit déjeuner buffet : 12 €/jour/adulte et 8 €/jour/enfant. Hors extra et taxe de séjour.

### RÉSIDENCE NEPTUNIA

LOCATION 7 NUITS DU SAMEDI AU SAMEDI

PÉRIODES	22/01 - 04/02 19/11 - 16/12	05/11 - 18/11	17/09 - 21/10	05/02 - 15/04 30/04 - 24/06 27/08 - 16/09	25/06 - 01/07 17/12 - 23/12	16/04 - 29/04 22/10 - 04/11 24/12 - 30/12	02/07 - 08/07	09/07 - 26/08
STUDIO - 27 M <sup>2</sup>	574 €	644 €	714 €	896 €	1 092 €	1 246 €	1 372 €	1 491 €
STUDIO ANGLE - 35 M <sup>2</sup>	644 €	714 €	784 €	966 €	1 162 €	1 316 €	1 442 €	1 561 €

Prix par studio comprenant 7 nuits du samedi au samedi. Vacances de Noël 2022 : du samedi au samedi ou du dimanche au dimanche. Accès libre Hammam, Sauna, Salle de Cardio-Musculation, Oxygénation Matinale, Piscine de Détente. Hors extra et taxe de séjour.

### VILLA DES THERMES

LOCATION 7 NUITS DU SAMEDI AU SAMEDI

PÉRIODES	22/01 - 04/02 19/11 - 16/12	05/11 - 18/11	17/9 - 21/10	05/02 - 15/4 30/4 - 24/6 27/08 - 16/9	25/06 - 01/07 17/12 - 23/12	16/4 - 29/04 22/10 - 04/11 24/12 - 30/12	02/07 - 08/07	09/07 - 26/08
2 PIÈCES SUD 4 PERS - 35 M <sup>2</sup>	574 €	644 €	714 €	896 €	1 092 €	1 246 €	1 372 €	1 491 €
2 PIÈCES SUD 4 PERS - 45 M <sup>2</sup>	623 €	693 €	777 €	973 €	1 183 €	1 351 €	1 484 €	1 617 €
MAISON DUPLEX 4 PERS. 3 PIÈCES 6 PERS.	700 €	770 €	868 €	1 092 €	1 323 €	1 512 €	1 659 €	1 813 €

Prix par appartement comprenant 7 nuits du samedi au samedi. Vacances de Noël 2022 : du samedi au samedi ou du dimanche au dimanche. Accès libre aux Thermes Marins de Saint-Malo : Hammam, Sauna, Salle de Cardio-Musculation, Oxygénation Matinale, Piscine de Détente. Hors extra et taxe de séjour.

COURTS SÉJOURS EN RÉSIDENCES NEPTUNIA,  
REINE MARINE ET VILLA DES THERMES

Nous consulter au  
+33 (2) 99 40 75 00  
www.st-malo.com

PARCOURS  
AQUATONIC

Tarifs préférentiels - voir page 36

LES THERMES MARINS  
DE SAINT-MALO

INFOS  
PRATIQUES



## VOS AVANTAGES FIDÉLITÉ



### MES INSTANTS SILVER

à partir de 400 points

- Un cadeau d'accueil
- 10 % Bar La Passerelle et Bar Le Comptoir
- 10 % Boutique des Thermes et cosmétiques
- 10 % sur les soins Spa à la carte à partir de 250 €
- 2 soins d'hydrothérapie offerts (un soin individuel\* et un soin en Piscine) sur une 7<sup>e</sup> journée.



### MES INSTANTS GOLD

à partir de 600 points

- Un cadeau d'accueil
- 10 % Bar La Passerelle et Bar Le Comptoir
- 10 % Boutique des Thermes et cosmétiques
- 10 % sur les soins Spa à la carte à partir de 250 €
- 4 soins d'hydrothérapie offerts sur une 7<sup>e</sup> journée ou 1 entrée au Parcours Aquatic pendant votre séjour.



### MES INSTANTS PLATINUM

à partir de 1200 points

- Un cadeau d'accueil
- 10 % Bar La Passerelle et Bar Le Comptoir
- 10 % Boutique des Thermes et cosmétiques
- 10 % sur les soins Spa à la carte à partir de 250 €
- 10 % sur votre séjour (3 nuits minimum - tarif catalogue - hors extra)
- 4 soins d'hydrothérapie offerts sur une 7<sup>e</sup> journée ou 1 entrée au Parcours Aquatic pendant votre séjour.

## PARRAINAGE

Faites découvrir la thalasso à vos proches...

Lors de votre prochain séjour thalasso de 6 nuits minimum, nous vous offrirons un drap de bain.



La personne que vous parrainez recevra un cadeau de bienvenue pour son premier séjour de 6 nuits minimum.

Retrouvez vos avantages et conditions fidélité sur : [thalasso-saintmalo.com/mesinstants](http://thalasso-saintmalo.com/mesinstants)

Le niveau de votre carte est calculé sur votre fidélité sur les 5 dernières années. 10 € = 1 point

LES AVANTAGES FIDÉLITÉ, OFFRES SPÉCIALES, OFFRES PRIVILÈGES OU TOUTE AUTRE OFFRE EN COURS NE SONT PAS CUMULABLES.

### CALENDRIER DES VACANCES SCOLAIRES

	ZONE A	ZONE B	ZONE C
<b>HIVER</b>	12 février - 27 février	5 février - 20 février	19 février - 6 mars
<b>PRINTEMPS</b>	16 avril - 1 <sup>er</sup> mai	9 avril - 24 avril	23 avril - 8 mai
<b>ÉTÉ</b>	8 juillet - 31 août	8 juillet - 31 août	8 juillet - 31 août
<b>TOUSSAINT</b>	22 octobre - 6 novembre	22 octobre - 6 novembre	22 octobre - 6 novembre
<b>NOËL</b>	17 décembre - 2 janvier	17 décembre - 2 janvier	17 décembre - 2 janvier

Zone A : Besançon, Bordeaux, Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble, Limoges, Lyon, Poitiers

Zone B : Aix-Marseille, Amiens, Caen, Lille, Nancy-Metz, Nantes, Nice, Orléans-Tours, Reims, Rennes, Rouen et Strasbourg

Zone C : Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse, Versailles

## PRÉPAREZ VOTRE SÉJOUR

RÉSERVEZ 7 JOURS SUR 7  
AU +33 (0)2 99 40 75 00

ou sur : [www.thalasso-saintmalo.com](http://www.thalasso-saintmalo.com)



Notre équipe, basée à Saint-Malo, est à votre écoute afin de répondre à toutes vos questions et vous proposer le séjour qui vous convient en tenant compte de vos attentes :

- du lundi au vendredi de 8h30 à 20h
- samedi, dimanche et jours fériés de 9h30 à 18h30.

# -15%

sur votre 2<sup>e</sup> séjour en 2022  
6 jours/6 nuits minimum,  
semaines consécutives ou non.

## À NOTER

- N'oubliez pas vos maillots de bain et sandales en plastique.
- Les peignoirs et les serviettes sont fournis par l'établissement.
- Pensez à apporter une tenue de sport.
- Bonnet de bain obligatoire.
- Accès handicapés.

### SUIVI MÉDICAL EN THALASSO

1<sup>ère</sup> consultation médicale incluse ou conseillée selon le programme :

- Consultation médicale suivante : 30 €
- Remplacement d'un soin en piscine par un soin individuel d'hydrothérapie : supplément 20 € par jour (sauf : Modelage sous Affusions, Enveloppement d'Algues et Massage : facturation à la carte)

### CONTRE-INDICATIONS

Il peut s'agir parfois de contre-indications à certains soins plutôt qu'à la cure elle-même. Attendre au minimum 3 semaines après une intervention chirurgicale. La cure elle-même peut être contre-indiquée dans les cas suivants : les affections cardiaques et respiratoires non stabilisées par un traitement, les affections infectieuses aiguës, les lésions de la peau infectées, les maladies mentales graves, les cancers en évolution.

### UNE NAVETTE, SERVICE PRIVILÈGE

Pour nos clients en séjour thalasso (3 jours minimum) résidant au Grand Hôtel des Thermes, à la Résidence Neptunia, à la Villa des Thermes ou aux Hôtels Antinea et Le Jersey : **transferts gratuits entre la gare SNCF de Saint-Malo** et les hébergements entre 9h et 22h. Autres arrivées, nous consulter. Réservation obligatoire 48h minimum avant.



Transfert Aéroport Rennes-Saint-Jacques / Grand Hôtel des Thermes sur réservation et selon disponibilité (avant 20h). Tarif par trajet en journée : 65 €/adulte, 30 €/de 12 ans. Après 20h : taxi 210 €/trajet. Réservation obligatoire 72h minimum avant.

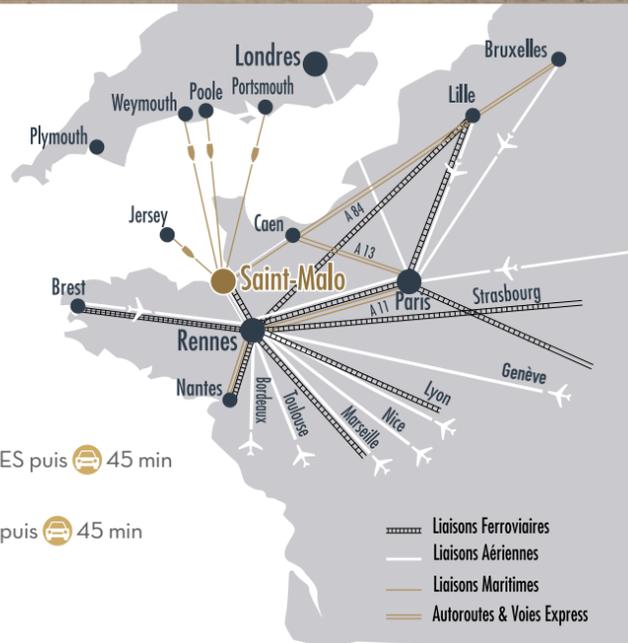


## ACCÈS

### VOUS VENEZ DE ...

- PARIS** 🚆 2h14
- BORDEAUX** 🚆 4h55
- BREST** 🚆 2h35
- LILLE** 🚆 4h30
- LYON** ✈️ 1h15 → RENNES puis 🚆 45 min
- MARSEILLE** ✈️ 1h30 → RENNES puis 🚆 45 min
- MONTPELLIER** ✈️ 1h20
- NANTES** 🚆 2h
- NICE** ✈️ 1h40 → RENNES puis 🚆 45 min
- RENNES** 🚆 45 min

- STRASBOURG** 🚆 5h10
- TOULOUSE** ✈️ 1h10 → RENNES puis 🚆 45 min
- BRUXELLES** 🚆 4h30
- GENÈVE** ✈️ 1h23 → RENNES puis 🚆 45 min
- JERSEY** 🚆 1h20
- LIÈGE** 🚆 5h20
- LUXEMBOURG** 🚆 5h50



## CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE

**RÉSERVATION :** Toute réservation téléphonique doit être confirmée auprès du service clientèle par écrit, par fax au 02.99.40.75.01 ou par email : [resa@thalasso-saintmalo.com](mailto:resa@thalasso-saintmalo.com) dans les 3 jours suivant la réservation et ne peut être considérée comme définitive que par un versement d'arrhes à l'ordre des Thermes Marins de Saint-Malo, correspondant à 30 % du prix total du séjour. Prépaiement du premier jour pour tout séjour inférieur à 3 jours. Pour les locations en résidences Reine Marine, Villa des Thermes et Neptunia, un acompte égal à 25 % du prix du séjour est demandé au moment de la réservation et le solde doit être réglé au plus tard 30 jours avant la date d'arrivée. Si vous réservez moins d'un mois avant la date d'arrivée, vous devez régler la totalité de votre location au moment de la réservation. Thalasso externe : 30 % d'arrhes. Le versement d'arrhes peut s'effectuer par chèque bancaire, virement bancaire, espèces ou carte bancaire.

**ANNULATION :** Conformément à l'article L. 121-21-8 12° du Code de la consommation, le droit de rétractation ne pourra pas être exercé. Toute annulation doit être confirmée et justifiée auprès du service clientèle par courrier, par fax ou e-mail accompagnée d'un certificat médical si demandé. Si elle intervient moins de 15 jours avant l'arrivée, les arrhes seront définitivement perdues. En cas de modification de dates intervenant moins de 15 jours avant la date d'arrivée, des frais pourront être retenus. Dans le cas d'un remboursement, 60 € seront retenus pour frais de dossier. Pour toutes nos résidences, si l'annulation intervient plus de 30 jours avant la date d'arrivée, 60 € seront retenus pour frais de dossier. Si l'annulation intervient : entre le 29<sup>e</sup> et le 15<sup>e</sup> jour avant la date d'arrivée, un montant égal à 25 % du montant du séjour sera conservé, entre le 14<sup>e</sup> et le 7<sup>e</sup> jour avant la date d'arrivée, un montant égal à 50 % du montant du séjour sera conservé, entre le 6<sup>e</sup> et le 3<sup>e</sup> jour avant la date d'arrivée, un montant égal à 75 % du montant du séjour sera conservé, moins de

3 jours avant la date d'arrivée, le montant total du séjour sera conservé. Tout séjour offert ou prépayé ne sera en aucun cas remboursable. En cas d'annulation, de non présentation ou de non règlement, la carte bancaire que le client aura communiquée pourra être débitée.

**ASSURANCE ANNULATION :** Possibilité de souscrire une assurance annulation. Nous consulter.

**SÉJOUR :**

- **Hôtels :** Votre chambre sera disponible à partir de 15h le jour de votre arrivée et devra être libérée pour midi le jour du départ. Nous vous demandons de bien vouloir nous tenir informés de toute modification concernant votre séjour (date de départ, pension...) par téléphone avant votre arrivée ou en le signalant à la réception, la veille ou le lendemain. Nos prix indiqués en euros s'entendent toutes taxes comprises, à l'exception des extra et prestations complémentaires (petit déjeuner, boissons, téléphone, dépenses personnelles) et de la taxe de séjour, du 1/01 au 31/12, par jour et par personne : 2,20 € pour le Grand Hôtel, 2,05 € pour le Nouveau Monde et 1,35 € pour les hôtels Antinéa et Le Jersey.
- **Résidences :** Arrivée et départ : pour la Villa des Thermes et la Résidence Neptunia la remise des clés s'effectue à partir de 17h le samedi de votre arrivée et seront rendues pour midi le samedi, jour de votre départ. Pour la Résidence Reine Marine, la remise des clés s'effectue à partir de 17h le jour de votre arrivée et elles seront rendues avant 10h le jour de votre départ. Un état des lieux sera effectué par notre gouvernante à votre départ. Nous vous demandons de bien vouloir nous faire savoir la veille, l'heure souhaitée. Le ménage du jour du départ devra être effectué par vos soins. Sinon, il fera l'objet d'une facturation : 65 €. Les extra et prestations complémentaires (petit déjeuner, boissons, téléphone, dépenses personnelles) ne sont pas compris ainsi que la taxe de séjour du 1/01 au 31/12, par jour et par personne : 1,35 € pour la Résidence Neptunia, 1,35 €

pour la Villa des Thermes et 2,05 € pour la Résidence Reine Marine. Un dépôt de garantie vous est demandé à votre arrivée : 230 € pour la Résidence Neptunia et la Villa des Thermes et 300 € pour la Résidence Reine Marine. Il vous est restitué en fin de séjour après l'état des lieux et le règlement des prestations annexes consommées sur place.

**FACTURATION :**

- Tout séjour (hôtel, résidence ou thalasso commencé, interrompu ou abrégé ne pourra donner lieu à aucun remboursement.
- Tout soin réservé et programmé mais non effectué sera facturé. Nous demandons à nos clients ayant un hébergement externe (sauf Nouveau Monde, Antinéa, Jersey, Villa des Thermes et Résidence Reine Marine) de bien vouloir régler leur forfait thalasso au plus tard la veille de leur dernier jour de soins.
- Sur les lieux, toute modification de programme thalasso pour un autre, même sur prescription médicale, peut donner lieu à un supplément de facturation.
- Tout remplacement d'un soin en piscine par un soin individuel d'hydrothérapie sera facturé 20 € par jour (sauf modelage sous affusions, enveloppement d'algues et massage : facturation à la carte).
- Dans le cadre de tout forfait hébergement + thalasso (pension ou demi-pension) les repas non pris et les prestations thalasso non effectuées ne font l'objet d'aucun remboursement.
- Consultation médicale supplémentaire ou non incluse dans le programme : 30 € et non remboursée.
- En cas de modification d'un forfait 4 soins (3 soins individuels et 1 soin en piscine) pour un forfait 3 soins (2 soins individuels et 1 soin en piscine), la déduction forfaitaire est de 14 €. En cas de tarif promotionnel, pas de déduction.
- Tous nos prix sont nets TTC et susceptibles d'être modifiés en cas de modification du taux de TVA, de la réglementation fiscale applicable aux prestations, ou de décalage des vacances scolaires.

### EN TRAIN

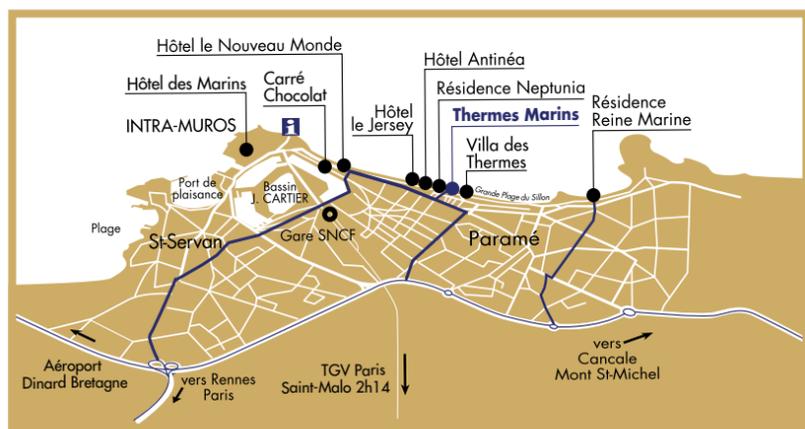
Un trajet confortable entre Paris et Saint-Malo, en **2h14** !  
Autres lignes TGV jusqu'à Rennes au départ de Lille, Lyon, Marseille et Strasbourg puis TER jusqu'à Saint-Malo.

### EN VOITURE

Saint-Malo est facilement accessible en moins de 4h depuis Paris, soit par Rennes via l'A11, soit par Caen via l'A13 puis l'A84.

### EN AVION

L'aéroport de Rennes favorise les liaisons avec les plus grandes villes.



## NAVETTE

Gare de Saint-Malo et Aéroport de Rennes : voir page 73

**LOI APPLICABLE ET RÈGLEMENT DES LITIGES :**  
Les présentes Conditions générales de vente sont régies par la loi française. Pour toute réclamation concernant une réservation, vous êtes invités à vous rapprocher de notre service clientèle. En cas de contestation et si les conditions de l'article L 612-2 du Code de la consommation sont réunies, vous avez possibilité de saisir le Médiateur Tourisme Voyage, BP 80 303, 75823 PARIS CEDEX 17. Pour plus d'informations, nous vous invitons à consulter le site internet suivant : <http://www.mtv.travel/>  
SA au capital de 1 000 000 € N° de TVA intracommunautaire : FR 76 895780245 R.C.S. SAINT-MALO n° 895 780 245.

**MOYENS DE PAIEMENT :**



DEPUIS 1963



LES THERMES MARINS DE SAINT MALO • 100 Bd Hébert • CS 11745 • 35417 SAINT MALO CEDEX

Tél (standard réception) : +33 (0)2 99 40 75 75

Visitez notre site : [www.thalasso-saintmalo.com](http://www.thalasso-saintmalo.com) • e-mail : [resa@thalasso-saintmalo.com](mailto:resa@thalasso-saintmalo.com)

Boutique en ligne sur : [www.boutique-thalassotherapie.com](http://www.boutique-thalassotherapie.com)

SERVICE CLIENTÈLE : TÉL +33 (0)2 99 40 75 00

RETROUVEZ-NOUS SUR     



THALASSOTHÉRAPIE • SPA • AQUATONIC • HÔTELS • RÉSIDENCES • GASTRONOMIE • DIÉTÉTIQUE