



LES BAINS DOUCHES
SPA & BALNEOTHERAPIE





Au cœur de la vallée de la Loire classée au patrimoine mondial de L'UNESCO, **Les Bains Douches**, véritable havre de paix, vous propose une parenthèse de détente, pour vivre une expérience unique de relaxation.

Une équipe attentive de professionnels diplômés, vous accueille dans un cadre intimiste empreint de sérénité et vous guide sur le chemin du bien-être et du mieux-vivre.

sommaire

- L'espace détente — Page 03
- Les soins du visage — Page 04-05
- Les soins du corps — Page 06-08
- Les soins experts / Les escales — Page 09-11
- Les soins balnéo thérapie — Page 12-13
- Les soins minceur — Page 14
- Les journées / Les cartes — Page 15-16
- La remise en forme — Page 17
- La boutique — Page 18

L'espace détente

Une **piscine chauffée à 30°** qui vous permet de vous détendre et d'évacuer les tensions du quotidien ou de suivre des séances d'aquagym.

À votre disposition : **un parcours de marche aquatique composé d'un jacuzzi, de jets hydromassants, d'une nage à contre-courant et également des vélos aquatiques.**

Mais aussi : **un hammam aromatique, un sauna finlandais, un espace de repos avec chaises longues chauffantes et un espace tisanerie.**

Possibilité de location de claquettes, peignoirs et serviettes sur place et d'achat de maillot de bain.

Possibilité de privatisation sur demande.

Pour tous nos soins (corps, visage, expert, balnéo et minceur), les durées intègrent un temps d'installation et de sortie. Les durées effectives des soins sont donc inférieures à celles présentées dans la brochure.



| | Solo | Duo |
|---|-------------|------------|
| PASS détente (2h) | 24€ | 44€ |
| Accès piscine, sauna, hammam Avec gourmandises (sur réservation) | 27€ | 50€ |
| PASS balnéo (2h30) | 55€ | 100€ |
| PASS détente + bain hydromassant | | |
| PASS découverte (2h30) | 75€ | 145€ |
| PASS détente + massage ou soin du visage découverte Kit confort fourni | | |

Les options

| | |
|--|-----|
| Location de Claquettes | 2€ |
| Kit confort (peignoir, serviettes et claquettes) | 6€ |
| Kit Hammam (gant de Kassa et savon noir) | 10€ |

Les soins du visage

Nos soins «découverte»

Soin Cyfolia Bio (30min) PHYTOMER

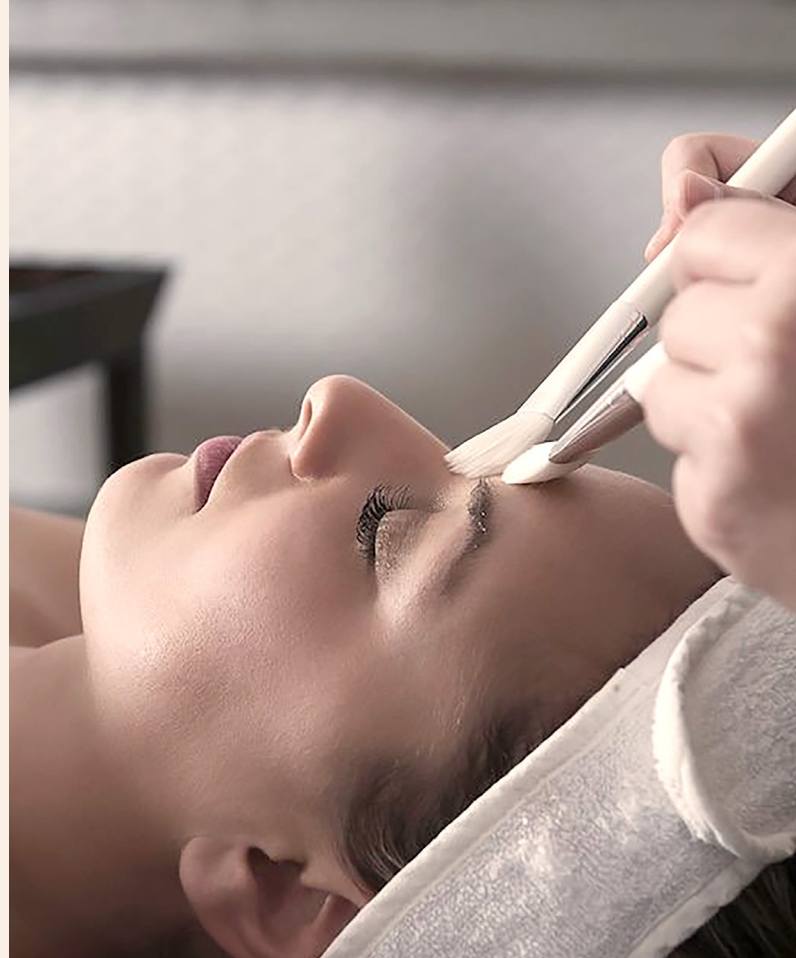
Le soin Cyfolia Bio offre un massage relaxant, repulpant et défatiguant. Dès le premier soin, la peau est plus confortable, repulpée et plus lumineuse. Le regard est défroissé et défatigué.

Soin du visage éclat (30min) CINQ MÔNDES «Rituel fleurs de bali®» PARIS

Durant ce soin, profitez des délicates senteurs des fleurs tropicales, pour une peau éclatante et un teint sublimé.

Soin éclat (30min) PHYTOMER

Soin relaxant et hydratant aux senteurs marines afin de retrouver une peau éclatante, des traits reposés.



Nos soins «bien-être»

Soin pionnier (60min) **«jeunesse suprême»** PHYTOMER

Peau rayonnante, plus lisse et plus ferme. Le regard est défroissé, le confort est retrouvé.

Soin Cyfolia Bio (60min) PHYTOMER

Le soin Cyfolia Bio offre un massage relaxant, repulpant et défatiguant. Dès le premier soin, la peau est plus confortable repulpée et plus lumineuse. Le regard est défroissé et défatigué.

Soin peau neuve au masculin (60min) PHYTOMER

Soin visage complet adapté aux spécificités de l'épiderme masculin et à votre besoin.

Soin du visage «Ko Bi Do» (60min) CINQ MÖNDES **liftant et repulpant** PARIS

Ce soin «anti-ride» agit profondément sur le visage et le cou, pour retrouver une peau tonifié et lisse.

Soin oligoforce lumière (60min) PHYTOMER

Un soin anti-âge global ultra complet qui illumine le teint, atténue les taches et lisse les rides.

Soin hydra originel (60min) PHYTOMER

Ce soin conjugue performance hydratante et relaxation intense. En un seul soin, votre peau retrouve confort et éclat.

Soin douceur marine (60min) PHYTOMER

Un voile de douceur pour les peaux sensibles sujettes à des sensations de tiraillements, à rougeurs diffuses ou des irritations.

Soin fraîcheur anti-pollution (60min) PHYTOMER **«Citadine»**

Le soin fraîcheur permet une remise en forme complète des peaux soumises à la pollution

Nos soins «découverte» (30 min)

Solo Duo

50€ 95€

Nos soins «bien-être» (60min)

90€ 175€

*Sans accès : sauna, hammam, piscine.

Les soins du corps

Pour éliminer le stress et vivre une expérience unique de relaxation seul ou en duo, découvrez notre offre de soins dans nos cabines climatisées.

Nos soins «découverte»

Stretch hammam (30 min) CINQ MÔNDES PARIS

Vivez une expérience inoubliable dans les vapeurs parfumées du hammam. Puis parcourez les étapes traditionnelles du rituel marocain composé d'une exfoliation au savon noir Beldi et gant de Kassa, puis d'un enveloppement à la crème de Rassoul associé à des assouplissements doux.

Massage délassant du corps (30min)

Idéal pour une première expérience, ce soin à base de manœuvres enveloppantes et décontractantes cible toute la face arrière du corps (pieds, jambes et dos).

Rituel délassant des jambes (30min) CINQ MÔNDES PARIS

Un soin dédié au soulagement des jambes fatiguées. Ce massage tonique, et drainant utilise des actifs naturels issus de la pharmacopée chinoise. Vous retrouvez des jambes fraîches et légères pour une sensation de détente totale grâce à la « Crème Jambes et Pieds Légers® ».



Nos soins «bien-être»

Massage californien (60min)

Doux et relaxant, le massage californien est une succession de longs mouvements fluides et harmonieux sur tout le corps afin d'apporter une détente profonde.

Massage oligomer® spa (60min) PHYTOMER

Profondément relaxant et ré-énergisant, ce soin pour le corps signe une approche holistique totalement englobante du bout des orteils à la pointe des cheveux. Toutes les parties de votre corps se délient progressivement sous les mains de l'esthéticienne pour une sensation de bien-être exceptionnelle.

Massage dos detox (60min) PHYTOMER

Un massage ultra-relaxant et décontractant du dos et du cuir chevelu associé à des produits marins détoxifiants pour un nettoyage en profondeur. Relaxation assurée et peau visiblement purifiée. Idéal pour les personnes stressées et/ou fatiguées.

Massage trésor des mers (60min) PHYTOMER

Ce soin associe une multitude de manœuvres pour libérer les tensions. Le massage est réalisé au moyen de produits aux textures et parfums sublimes qui concentrent les bienfaits revigorants de l'eau de mer.

Massage sparte (60min) CINQ MÔNDES

Un soin massage complet, décontractant musculaire et relaxant profond inspiré de la médecine ancestrale de la Grèce Antique. Une efficacité visible et ressentie particulièrement recommandée pour les sportifs.

Massage oriental traditionnel relaxant (60min)

CINQ MÔNDES
PARIS

Ce massage, inspiré de la tradition orientale, travaille l'ensemble du corps avec « l'huile somptueuse de l'Orient® » chauffée et délicatement parfumée. Le soin se termine par une aspersion avec une eau de beauté florale, la pluie de pétales® de fleurs d'oranger.

Massage ayurvédique indien tonifiant (60min)

CINQ MÔNDES
PARIS

Ce soin alterne des manœuvres multiples dénouant ainsi les tensions musculaires afin de redonner énergie et vitalité. Il se pratique avec l'huile universelle ayurvédique® chaude. Le soin se termine par une aspersion avec une eau de Bangalore®, chaleureux mélange de vanille et de cardamome.

Massage sublime de Polynésie délassant (60min)

CINQ MÔNDES
PARIS

Ce massage est inspiré d'une pratique des guérisseurs des îles de Polynésie et des manœuvres du Lomi Lomi afin de dénouer profondément les tensions musculaires et de redonner énergie et vitalité. Le soin se termine par une aspersion avec une eau de beauté florale, la pluie de pétales® de fleurs d'oranger.

Massage balinais décontractant (60min)

CINQ MÔNDES
PARIS

Ce massage est un métissage d'étirements doux Thai et de lissages profonds balinais, permettant d'assouplir les articulations et de stimuler les points énergétiques clés. Le soin se termine par une aspersion avec une eau du Siam®, mélange de bergamote et de bois de gaiac.

Nos soins «voyage»

Massage sparte (90min)

CINQ MÔNDES
PARIS

Un soin massage complet, décontractant musculaire et relaxant profond inspiré de la médecine ancestrale de la Grèce Antique. Une efficacité visible et ressentie particulièrement recommandée pour les sportifs.

Massage californien (90min)

CINQ MÔNDES
PARIS

Doux et relaxant, le massage californien est une succession de longs mouvements fluides et harmonieux sur tout le corps afin d'apporter une détente profonde.

Massage sublime de Polynésie délassant (90min)

CINQ MÔNDES
PARIS

Ce massage est inspiré d'une pratique des guérisseurs des îles de Polynésie et des manœuvres du Lomi Lomi afin de dénouer profondément les tensions musculaires et de redonner énergie et vitalité. Le soin se termine par une aspersion avec une eau de beauté florale, la pluie de pétales® de fleurs d'oranger.



Nos soins «évasion»

Composer votre détente de 2h au choix.
Entre nos soins «découverte» (30min),
nos soins «bien-être» (60min),
et nos soins «voyage» (90min)

| | Solo | Solo Confort* | Duo | Duo Confort* |
|---------------------------------------|------|---------------|------|--------------|
| Nos soins «découverte» (30min) | 50€ | 75€ | 95€ | 145€ |
| Nos soins «bien-être» (60min) | 90€ | 107€ | 175€ | 207€ |
| Nos soins «voyage» (90min) | 120€ | 135€ | 230€ | 260€ |
| Nos soins «évasion» (2h) | 175€ | 175€ | 330€ | 330€ |

Le sauna, le hammam et la piscine sont compris dans les soins.

* Le kit confort inclus (mise à disposition d'un peignoir, de claquettes et d'une serviette).
Kit Hammam (Gant de Kassa et savon noir) : 10€

Les soins experts

Diagnostic de peau «adapté» (15 min) - 15€

Effectué à l'aide du SKINSCOPE, ce bilan permet à votre praticienne d'élaborer un programme de soins adaptés aux besoins de votre peau.

Soin endermolift spécifique regard (30 min) - 50€

Ouvre le regard, défatigue et rend visiblement plus jeune. Les cernes et les poches sont estompés.

Soin endermolift activateur minute (30 min) - 50€

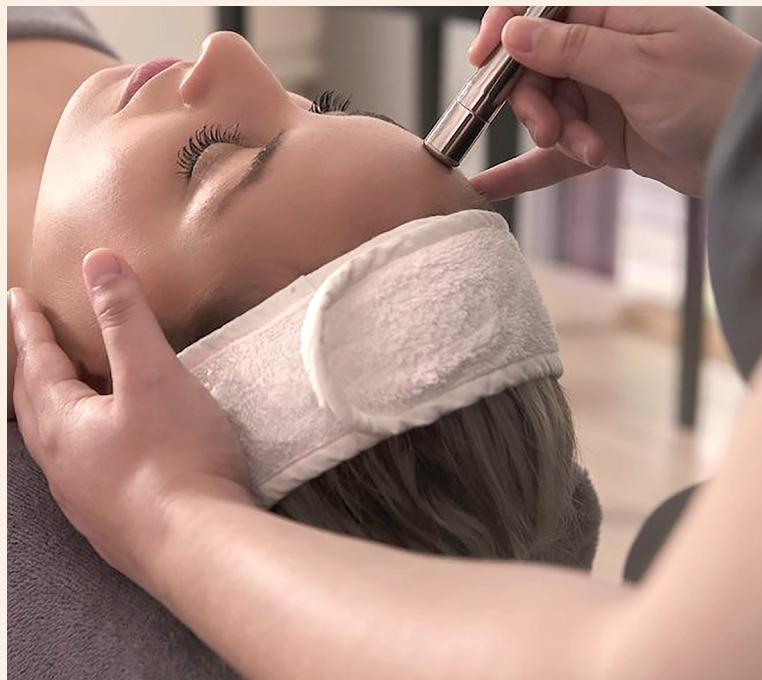
Ravive les teints ternis par la fatigue, le tabac, le stress grâce aux techniques mécaniques de l'Endermolift LPG (R) en réoxygénant la peau.

Microdermabrasion (45 min) - 60€

Basé sur une technique d'exfoliation mécanique, votre grain de peau est plus affiné. Résultats instantanés et visibles dès la première séance.

Soin endermolift et soin visage redensifiant anti-rides (60min) - 90€

Soin combinant l'Endermolift LPG® : véritable lifting naturel, ce soin permet de lisser les rides profondes du visage.



Les escales

Réserver votre escale, le temps d'une matinée ou d'un après-midi, seul ou en duo.

Bénéficiez de l'accès à l'espace détente (piscine à jets, jacuzzi, sauna, hammam, espace de repos et tisanerie)

Escale bien-être (3h30)

1 gommage au choix & 1 massage bien-être au choix (1h30) + espace détente (2h)

Escale sérénité (3h30)

1 soin visage découverte & 1 massage bien-être + espace détente (2h) ou 1 soin visage bien-être & 1 massage découverte + espace détente (2h)

Escale anti-stress (3h30)

1 bain hydromassant & 1 massage découverte & 1 soin visage découverte + espace détente (2h)



Future maman (3h30)

1 soin visage hydra originel & 1 rituel délassant des jambes + espace détente (2h)

PHYTOMER

Rituel ayurvédique (3h30)

1 gommage aromatique énergisant aux épices & 1 massage ayurvédique indien tonifiant + espace détente (2h)

CINQ MÔNDES
PARIS

Rituel Oligomer® SPA (3h30)

1 gommage à la fleur d'Oligomer® & 1 massage Oligomer® SPA + espace détente (2h)

PHYTOMER

Rituel du hammam® (3h30-4h)

1 gommage au savon noir Beldi® & 1 enveloppement à la crème de Rassoul® & 1 massage oriental traditionnel relaxant - 30 min ou 60 min + espace détente (2h)

CINQ MÔNDES
PARIS

Rituel balnéo (3h30)

1 bain hydromassant & 1 douche à jet & 1 enveloppement aux algues & 1 massage sous affusion + espace détente (2h)

Rituel sublime de Polynésie® (3h30-4h)

1 gommage sublime® au Monoï de Tahiti & 1 massage sublime de Polynésie délassant - 60 min ou 90 min + espace détente (2h)

CINQ MÔNDES
PARIS

| | Solo | Solo Confort | Duo | Duo Confort |
|--------------------|------|--------------|------|-------------|
| Nos escales | 137€ | 140€ | 259€ | 265€ |

* Le kit confort inclus (mise à disposition d'un peignoir, de claquettes et d'une serviette).

Les soins balnéo

Goutez aux bienfaits du monde marin pour reminéraliser l'organisme, éliminer les douleurs articulaires, faciliter le sommeil et activer la circulation.

Bain hydromassant aux cristaux de sel marin (30min)

Douche à jet (15 min)

Un jet idéal pour la tonification musculaire, les états de stress, la cellulite et la rétention d'eau.

Massage sous affusion (30min)

Massage relaxant de l'arrière du corps sous une pluie d'eau chaude.

Gommage du corps (30min) PHYTOMER voile de satin

Exfoliation du corps aux cristaux de sel marin associé à une réhydratation pour un soin express qui laisse la peau douce et soyeuse.



Gommage aromatique énergisant aux épices (30min) CINQ MÖNDES PARIS

Ce rituel ancestral inspiré des recettes de beauté et soins de l'île de Java. Laissez-vous transporter par les délicates senteurs de ce soin énergisant à base d'épices et de sels de mer, et retrouvez une peau douce et satinée.

Gommage sublime* au monoï de Tahiti (30min) CINQ MÖNDES PARIS

Inspiré des îles de Polynésie et parfaitement adapté aux peaux les plus sensibles, cette préparation traditionnelle du Monoï à base de fleurs de tiaré macérées, de sucre, et de poudre de noix de coco, régénère la peau et éveille l'esprit.

Gommage purifiant au savon noir Beldi® (30min) CINQ MÖNDES PARIS

Voyagez au cœur de la tradition orientale du hammam. Associée à l'action exfoliante du gant de Kassa, cette recette ancestrale permet de purifier la peau en profondeur pour la laisser de satinée et délicatement parfumée.

Enveloppement aux algues (30min) CINQ MÖNDES PARIS

Minceur (corps entier, ciblé ventre ou zone bermuda, dos ou articulations) ou remise en forme.

Enveloppement purifiant et détoxifiant à la « crème de Rassoul® » (30min) CINQ MÖNDES PARIS

Laissez-vous transporter au cœur de l'univers magique du hammam et de la tradition marocaine, et retrouvez une peau tonifiée et soyeuse grâce aux propriétés détoxifiantes de cette argile naturelle.

| | |
|---|------|
| Bain hydromassant (30min) | 35€ |
| Douche à jet (15min) | 25€ |
| Massage sous affusion (30min) | 55€ |
| Gommage (30min) | 50€ |
| Enveloppement aux algues (30min) | 45€ |
| Rituel Balnéo (3h45) | 150€ |

Pass détente & douche à jet, bain, enveloppement et massage sous affusion.

Les soins minceur

La Cellu M6

Le lipomodelage est une technique minceur de stimulation mécanique permettant de réactiver le déstockage des graisses, la production de collagène et d'élastines.

C'est l'allié de votre silhouette, l'activateur mécanique de minceur 100 % naturelles. Destiné aux femmes et aux hommes désireux de déstocker les bourrelets, redessiner les courbes, gommer l'aspect cellulite, raffermir la peau.

À l'issue de votre bilan, votre praticienne vous proposera le programme de soin le plus adapté.

Programme Cellu M6 (validité 1 an)

Bilan Endermologique (30 min)

Séance Cellu M6 (35 min)

Forfait : 6, 12 ou 24 séances



| | |
|--|-------|
| Forfait 6 séances | 330€ |
| Forfait 12 séances | 590€ |
| Forfait 24 séances (collant offert) | 1080€ |
| Séance d'entretien | 48€ |
| Collant Endermowear (obligatoire) | 15€ |
| Séance seule | 60€ |

Pour les forfaits : un pass détente de 2 heures est offert lors de chaque séance de CELLU M6. Soins conseillés en complément : Bain hydromassant et douche à jet.

Les journées

Réserver votre journée, seul ou en duo.
Bénéficiez de l'accès à l'espace détente (piscine à jets, jacuzzi, sauna, hammam, espace de repos et tisanerie).

Journée voyage sensoriel

- 1 bain hydromassant aux cristaux de sel marin (30 min)
- 1 gommage du corps au choix (30 min)
- 1 massage bien-être au choix (60 min)
- 1 soin du visage découverte au choix (30 min)

Journée destination balnéo

- 1 bain hydromassant aux cristaux de sel marin (30 min)
- 1 douche à jet (15 min)
- 1 enveloppement aux algues (30 min)
- 1 massage relaxant sous affusion (30 min)
- 1 massage visage Phytomer® au choix (60 min)



Journée beauté

- 1 diagnostic de peau à l'aide du Skinscope (15 min)
 - 1 gommage du corps au choix (30 min)
 - 1 massage bien-être au choix (60 min)
 - 1 soin du visage expert avec microdermabrasion* (75 min)
- *Avec épilations visage sur demande lors de la réservation

| | Solo | Duo |
|---|-------------|------------|
| Journée voyage sensoriel Pass détente & 2h30 de soins | 215€ | 405€ |
| Journée balnéo Pass détente & 2h45 de soins | 235€ | 445€ |
| Journée beauté Pass détente & 3h00 de soins | 265€ | 500€ |

Le kit confort inclus (mise à disposition d'un peignoir, de claquettes et d'une serviette).

Les cartes

SPA

Chaque carte possède un crédit de temps de soin à utiliser selon vos envies.

Bénéficiez de l'accès à l'espace détente (piscine à jets, jacuzzi, sauna, hammam, espace de repos et tisanerie)

SÉANCES

Offre la possibilité de choisir entre un pass détente (120 min) ou 1 séance de remise en forme (fitness ou aquagym).



| | Solo | Abonnés* |
|-------------------------------------|-------------|-----------------|
| CARTE SPA (5h) - valable 1 | 410€ | 400€ |
| CARTE SPA (10h) - valable 1 | 780€ | 755€ |
| CARTE SPA (20h) - valable 1 | 1400€ | 1360€ |
| 1 SÉANCE DÉCOUVERTE | 18€ | |
| 10 SÉANCES - valable 6 mois | 169€ | |
| 20 SÉANCES - valable 8 mois | 275€ | |
| 30 SÉANCES - valable 12 mois | 365€ | |

* Personnes bénéficiant de l'abonnement «Intense Fitness», «Détente absolue», «Intense»
Possibilité de régler jusqu'à 3 fois sans frais.
Le kit confort inclus (mise à disposition d'un peignoir, de claquettes et d'une serviette).

La remise en forme

Retrouvez tonus et vitalité !

Les Bains Douches vous offrent un large choix d'activités de remise en forme et des formules d'abonnement sur mesure.

Les activités

Les séances sont proposées en groupe restreint, encadrées par un coach sportif diplômé.

En salle : hypnobost, pilates, zumba, taille abdos fessiers (TAF), stretching, training, body sculpt, relaxation

En piscine : aquagym et aquafit



| | Abonnements Mensuels | Abonnements Annuels |
|---|----------------------|---------------------|
| Intense fitness Accès illimité à l'espace cardio + cours de fitness illimités/semaine | 45€ | 540€ |
| Détente absolue Accès illimité à l'espace détente + cours de piscine illimités/semaine | 60€ | 660€ |
| Intense Accès illimité à l'espace détente + cours de fitness et piscine illimités/semaine | 72€ | 744€ |
| Une séance | 18€ | |

30€ frais d'adhésion, engagement de 8 mois minimum.

Avec votre abonnement, bénéficiez des avantages suivants : des offres pour votre anniversaire, des invitations découvertes, des remises sur les soins Balnéo, Minceur, Cellu M6 et Carte SPA. Parrainage : frais d'inscriptions offerts

La boutique



Pour prolonger les effets de vos soins chez vous, la boutique du Spa vous propose une sélection de lignes cosmétiques pour le corps et le visage «Les Cinq Mondes», «Phytomer»...

Les invitations cadeaux bien-être

Vous souhaitez faire plaisir de manière originale pour les Fêtes de fin d'année, un anniversaire, la St Valentin, la fête des mères et des pères ou toute occasion de célébrer un événement...?

Offrez à ceux ou celles que vous aimez, un moment unique de bien être grâce à « nos invitations cadeaux » personnalisées.

*Choisissez et achetez également vos invitations cadeaux sur : **www.les-bains-douches.secretbox.fr***



Horaires d'ouverture

Renseignements et prise de RDV

Lundi de 09h00 à 19h00

Mardi de 09h00 à 19h30

Mercredi de 14h00 à 20h30

Jeudi de 9h00 à 18h00

Vendredi et Samedi de 09h00 à 19h00

L'accès au SPA est réservé aux personnes de 18 ans révolus

Tous les soins sont sur réservation



LES BAINS DOUCHES

SPA & BALNEOTHERAPIE

Rue du Sanitas - 37600 Loches - 02 47 59 12 12 - www.les-bains-douches-loches.fr