

A woman with dark hair pulled back is smiling and looking towards the camera. She is in a thermal spa pool, with water up to her chest. In the background, another person is visible in the pool. The room has large windows on the right side, some of which are open, and a clock on the wall to the left. A diamond-shaped logo is overlaid on the left side of the image.

# Le Grand Spa Thermal

THERMES DE BRIDES-LES-BAINS



SAISON HIVER 2021  
*WINTER SEASON 2021*



# Entrée Spa :

## Espace Détente et Espace Aquatique

*Spa Entry: Relaxation Facilities and Hydropool Section*

Entrée Spa : 30 €  
Jeudi Nocturne : 20 €  
(de 19h30 à 22h)  
Carte de 10 entrées : 270 €

Spa pass: €30  
Thursday late night opening: €20  
(from 7:30pm to 10pm)  
Ticket of 10 entries: €270

### ESPACE DÉTENTE DE 500M<sup>2</sup>

Véritable parcours sensoriel régénérant : hammam, bains de vapeur aromatique & aux plantes, espaces de repos et tisanerie, jacuzzis intérieur et extérieurs, terrasse-solarium, sauna, douches glacées, douches expérimentales.

#### RELAXATION FACILITIES (1,640 SQ FT)

*A genuine sensorial and regenerative experience including: hammam, aromatic & plant steam rooms, relaxation area, one indoor and two outdoor Jacuzzis, solarium-patio, sauna, cold showers, experimental showers.*

### ESPACE AQUATIQUE DE 600M<sup>2</sup>

Un parcours aquatique de 600 m<sup>2</sup> avec un couloir de nage de 25 m et un bassin ludique de 18m de long avec deux jacuzzis, deux lits à bulles, des jets sous-marins, six cols de cygne et autres jeux d'eau... et aussi une terrasse extérieure abritée.

#### HYDROPOOL SECTION (1,969 SQ FT)

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

**Kit Linge en location à l'accueil, en supplément : 8 €**

1 peignoir + 1 petite serviette de bain+ 1 paire de tongs

**Bath Kit can be hired at the front desk (extra fee): €8**

1 bathrobe + 1 small towel + 1 pair of flip-flops

# NOS FORMULES SPA

## OUR SPA PROGRAMMES

### • PAUSE SPA DÉCOUVERTE : 60 €

1 entrée Spa  
1 enveloppement à la pulpe de coco aux effets nourrissants (20 min)

#### **Spa experience package: €60**

1 spa entry and  
1 nourishing coco pulp body wrap (20 min)

### • SPÉCIAL HIVER 2 JOURS : 110 €

2 entrées Spa  
1 massage détente (30 min)  
1 enveloppement à la pulpe de coco aux effets nourrissants (20 min)

#### **2-Day Winter Special: €110**

2 spa entries  
1 relaxation massage (30 min)  
1 nourishing coco pulp body wrap (20 min)

# Nos soins à la carte

## Spa treatment menu

### MASSAGE DU MONDE 50 MIN : 101 €

1 entrée spa + 1 massage du monde de 50 min au choix par un kinésithérapeute diplômé.  
Liste des massages du monde sur la page suivante.

#### *WORLD MASSAGE, 50 MIN: €101*

*1 spa facilities pass + a world massage (with a qualified physiotherapist) to choose from our World massage list on the next page.*

### MASSAGE DÉTENTE 30 MIN : 67 €

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

#### *RELAXATION MASSAGE, 30 MIN: €67*

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

### DRAINAGE LYMPHATIQUE 30 MIN : 67 €

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

#### *MANUAL LYMPHATIC DRAINAGE, 30 MIN: €67*

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

### RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE 30 MIN : 67 €

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

#### *REFLEXOLOGY, 30 MIN: €67*

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

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

*The treatments include a bath kit hire (bathrobe, small towel and flip-flops)*



# Liste des Massages du Monde

## World Massage List

- **Massage de Brides**

Massage tonique et décontractant personnalisable à la demande

*Brides Massage*

*Tonic and relaxing massage (can be tailored to request)*

- **Massage Ayurvédique**

Massage indien permettant d'évacuer le stress et d'améliorer le sommeil par des manœuvres enveloppantes

*Ayurvedic Massage*

*Holistic Indian massage to release tension and wrapping techniques to improve sleep*

- **Massage Californien**

Massage se basant sur des mouvements longs et fluides pour favoriser la détente

*Californian Massage*

*Long, fluid massaging movements to induce relaxation*

- **Massage Chinois**

Massage reposant sur des points de pressions et glissés profonds effectués sur tous les méridiens du corps afin d'harmoniser les énergies vitales

*Chinese Massage*

*Pressure points and deep massages on every meridian in the body to harmonise vital energy*

- **Massage Lomi-Lomi**

Massage hawaïen rythmé sur le mouvement des vagues, effectué avec les coudes, bras et mains, permettant une décontraction profonde

*Lomi-Lomi Massage*

*Hawaiian massage using elbows, arms and hands imitating the movements of the waves and inducing deep relaxation*

- **Massage Thai**

Massage avec des postures et des mobilisations articulaires permettant de rétablir l'équilibre et la dynamique énergétique du corps

*Thai Massage*

*Including positions and movements to restore physical balance and energy*

# Infos pratiques :

## Useful information:

Du 26/12/2020 au 13/03/2021 (fermé le 01/01/2021) :

- du lundi au samedi de 14h45 à 20h,

- le dimanche de 10h à 13h,

- nocturne : le jeudi à partir du 07/01/2021 de 19h30 à 22h.

Annulation sans frais jusqu'à 3 jours avant le début des soins.

Pour les horaires après le 13/03/2021 : voir notre brochure « Saison thermale 2021 ».

Accès au Grand Spa Thermal à partir de 14 ans.

*From 26/12/2020 to 13/03/2021 (closed on the 01/01/2021), Monday to Saturday: 2:45pm to 8pm,*

*Sunday: 10am to 1pm, Thursday late night opening from 07/01/2021: 7:30pm to 10pm. .*

*Cancellation free of charge up to 3 days before the start of treatment.*

*Opening hours after 13/03/2021, please refer to « Saison thermale 2021 » brochure.*

*Access to Grand Spa Thermal from 14 yo.*

### Le Grand Spa Thermal

2 rue des Thermes - 73570 Brides-les-Bains

Tél : +33 (0)4 79 55 26 70 - [contact@legrandspathermal.com](mailto:contact@legrandspathermal.com)

