

Carte *des soins*

LES
BORDS
DE
MER

Spa menu

FACIAL TREATMENTS REN CLEAN SKINCARE

REN CleanSkincare natural products with advanced formulation stimulate the original capacity of the skin to protect itself, to self-repair and to be renewed by itself. Thanks to a synergic massage system into five phases, they purify, restructure, regenerate, tone up, and relieve tension in order to smooth fine lines and wrinkles, to get and maintain a nice and healthy skin. REN Face cares reveal your skin's radiance, vitality and natural beauty.

LES SOINS DU VISAGE REN CLEAN SKINCARE

Les produits REN CleanSkincare naturels aux formulations avancées stimulent la capacité originelle de la peau à se protéger, se réparer et se renouveler d'elle-même. Grâce à un Système de Massage Synergique en cinq phases, ils purifient, restructurent, régénèrent, tonifient et relâchent les tensions afin de lisser les rides et ridules, pour obtenir et maintenir une peau belle et saine. Les Soins Visage REN révèlent l'éclat, la vitalité et la beauté naturelle de votre peau.

Hydrating

Personalized Plumping
Treatment

50 Min

110€

An energizing care which encourages and naturally plumps a nice and healthy skin. This treatment clears fine lines of fatigue and dehydrated due to its hyaluronic acid Booster serum.

Anti-ageing

Youth Extension Treatment

75 min

130€

A complete anti-ageing care which restores firmness, radiance and tonus with the efficiency of specific movements which plump and give a lifting effect back for staying young longer.

Light

Skin Boost Treatment

75 min

130€

A light care which boosts radiance and corrects skin tone thanks to AHA and its mask based on glycolic acid. To the key: a refined skin's texture, a smooth and healthy radiant skin.

Hydratant

Soin Repulpant Personnalisé

50 min

110€

Un soin énergisant qui repulpe et encourage une peau naturellement belle et saine. Ce soin efface les ridules de fatigue et de déshydratation grâce à son sérum Booster d'acide hyaluronique.

Anti-âge

Soin Prolongateur de

Jeunesse

75 min

130€

Un soin anti-âge complet qui redonne fermeté, éclat et tonus avec l'efficacité de manoeuvres spécifiques qui repulpent et redonnent un effet lissant pour rester jeune plus longtemps.

Lumière

Soin Coup d'Éclat

75 min

130€

Un soin lumière qui booste l'éclat et corrige le teint grâce aux AHA et son masque à base d'acide glycolique. À la clé : un grain de peau affiné, une peau lisse et éclatante de santé.

Boost radiance treatments

Express treatment

30 min

55€

A push care to help skin regain a naturally beautiful and healthy skin when you have little time.

Express Look Treatment

30 min

55€

A lifting care specifically designed for eyes: it reduces the appearance of under-eyes bags, dark circles and expression fine lines while refreshing tired eyes.

Instantaneous lift treatment

20 min

40€

An instantaneous lifting and toning care for a radiant skin in only 20 minutes!

Soins booster éclat

Soin Express

30 min

55€

Un soin coup de pouce pour retrouver une peau naturellement belle et saine lorsque vous disposez de peu de temps.

Soin Regard

Express

30 min

55€

Un soin liftant spécifiquement conçu pour les yeux : il réduit l'apparence des poches, cernes et ridules d'expression tout en rafraîchissant les yeux fatigués.

Soin Lift Instantané

20 min

40€

Un soin instantanément raffermissant et liftant pour une peau radieuse en 20 minutes seulement!

BODY TREATMENTS REN CLEAN SKINCARE

REN cares are the original combination of technologies inspired from ancestral traditions: Japanese acupressure of "tsubo points" and Swedish massages (gentle and kneading massages...) in order to dissolve muscle tension, stimulate micro-circulation, lymphatic draining and toxins removal. Thus, they help the body to regain its natural balance. Experience the magic of REN ClearSkinCare treatments.

LES SOINS DU CORPS REN CLEAN SKINCARE

Les soins REN sont l'alliance originale de techniques inspirées de traditions ancestrales : acupressions japonaises de « points tsubo » et modelages Suédois (effleurages, pétrissages...) afin de dissoudre les tensions musculaires, favoriser la micro-circulation, le drainage lymphatique et l'élimination des toxines. Ils aident ainsi le corps à retrouver son équilibre naturel. Découvrez la magie des soins REN CleanSkinCare.

Body massages

Anti-stress Body Treatment

50 min
110 €

A relaxing care for relieving muscular tension, encouraging micro-circulation and removing toxins through Japanese acupressure points and Swedish handling.

Relaxing Back Treatment

30 min
55 €

Relaxing care for relieving tension from back, shoulders and neck, to regain its internal balance.

«Head in the clouds» Scalp Treatment

30 min
55 €

This care offers a real unwind while, rebalances energies and relieves accumulated tension. It also makes hair radiant. The opportunity to come out feeling light, "the head in the clouds."

Les modelages corps

Soin Corps Anti-Stress

50 min
110 €

Un soin détente permettant de dissoudre les tensions musculaires, favoriser la micro-circulation et l'élimination des toxines grâce aux points d'acupression japonaise et aux manoeuvres suédoises.

Soin Relaxant Dos

30 min
55 €

Soin relaxant permettant d'évacuer les tensions musculaires du dos, des épaules et de la nuque, pour retrouver son équilibre intérieur.

Soin Cuir Chevelu « Tête Dans Les Nuages »

30 min
55 €

Ce soin offre un véritable moment de « lâcher-prise » qui détresse, rééquilibre les énergies et soulage les tensions accumulées. Il favorise également l'éclat des cheveux. L'occasion de ressortir léger et la « tête dans les nuages ».

*Facial and body
escapes*

*Body and facial
ritual with the
Moroccan Rose*

120 min

195 €

A moment of pure happiness with this Moroccan Rose ritual. Your body feels calm, your tension is reduced and your face is shining vitality. 120 minutes of sweetness.

*Les escapades
corps et visage*

*Rituel Corps et
Visage à la Rose du
Maroc*

120 min

195 €

Un moment de pur bonheur grâce à ce rituel à la rose du Maroc. Votre corps est apaisé, vos tensions réduites et votre visage éclatant de vitalité. 120 minutes de douceur.

Day package

« Relax & Lunch »

105 €

Spa access for 1 hour

Lunch with
starter + main dish
or main dish + dessert
(water and coffee included)

30 minutes massage

Forfait journée

« *Relax & Lunch* »

105 €

Accès au spa pendant 1h

Déjeuner avec
entrée + plat ou plat + dessert
(eau et café inclus)

Massage de 30 minutes

« LES BORDS DE MER »

SIGNATURE TREATMENTS

(Natural oils)

Deep Relaxing Massage Signature

50 min - 90min
110€ - 160€

A deep muscle relaxing care personalized. The ultimate moment in relaxation! This signature care provides a deep sense of physical well-being as well as a skin softened. Gentle massages, pressures and kneadings are used to make your body let go from head to toe.

Sand Bags Treatment

50min - 90min
130€ - 175€

The massage with warmed sand bags and its marine oil, strengthens the elasticity of the skin due to heat and pressure combined, it relieves painful muscles, wipes out tensions, stimulates internal organs, improves blood and lymphatic circulation and ensures a complete body and mind relaxation. Maximum well-being and relaxing guaranteed.

LES SOINS SIGNATURE

« LES BORDS DE MER »

(Huiles naturelles)

Modelage
Relaxant Profond
Signature
50 min - 90min
110€ - 160€

Soin de détente musculaire en profondeur personnalisé. Le moment relaxation par excellence! Ce soin signature vous permettra de retrouver un profond bien-être corporel ainsi qu'une peau adoucie. Des effleurages, pressions et pétrissages sont utilisés pour permettre un véritable « lâcher-prise » de la tête aux pieds.

Soin aux
Pochons de sable
50min - 90min
130€ - 175€

Le massage aux pochons chauffés et son huile marine renforce l'élasticité de la peau grâce à la combinaison de la chaleur et de la pression, il soulage les douleurs musculaires, dissipe les tensions, stimule les organes internes, améliore la circulation sanguine et lymphatique et assure une décontraction totale du corps et de l'esprit. Ils assurent un bien-être et une relaxation maximale.

Hot or Cold Stones Treatment

50 min - 90min

130€ - 175€

The hot-stone or « stone therapy » massage of American and Hawaiian origin, is a technique using volcanic basalt stones. These stones, once heated, are sources of energy: they unravel energy points and provide a sense of well-being. Their strong magnetic energies promise to stimulate the body: they reduce muscular and nervous tension often related to stress, improve blood circulation and encourage the elimination of toxins. Hot stones are placed on sensitive or painful points of the body as stomach, back, hands, feet and forehead. The heat gently spreads to the body and invites you to completely relax. Throughout the session, hot stones will shape some specific areas of the body with warm oil.

Soin aux Pierres Chaudes ou Froides

50 min - 90min

130€ - 175€

D'origine amérindienne et hawaïenne, le massage aux pierres chaudes ou « stone therapy » est une technique utilisant des pierres de basalte d'origine volcanique.

Ces pierres, une fois chauffées, sont des sources d'énergie : elles dénouent les points d'énergie et procurent une sensation de bien-être. Leurs fortes énergies magnétiques permettent de dynamiser l'organisme : elles réduisent les tensions musculaires et nerveuses souvent liées au stress et améliorent la circulation du sang et favorisent l'élimination des toxines.

Les pierres chaudes sont posées sur les points sensibles voire douloureux du corps tels que le ventre, le dos, les mains, les pieds et le front. La chaleur irradie le corps et permet de se relaxer totalement. Tout au long de la séance, les pierres chaudes vont servir à modeler certaines zones précises du corps accompagnées d'une huile chaude.

The essentials for man (Natural oils and products)

Deep Massage

50 min

110€

Exclusively aimed at men. This very slow and intense massage exerted on shoulders, trapezes, scapulas, lower part of the skull, pecs, neck and back performed with forearms, fists and hands, clean the body of wastes and toxins.

Personalized Relaxing Facial Treatment

(Purifying, re-balancing, soothed beard...)

50 min

110€

This care is perfect to offer oneself a relaxing moment meeting specific individual need. The skin is cleaned, exfoliated to restore all its light. This care is followed by a relaxing massage of shoulders, neck, lower part of the skull, scalp and face.

Les essentiels pour l'homme (Huiles et Produits Naturels)

Modelage

Profond

50 min

110€

Exclusivement destiné aux hommes. Ces manoeuvres, très lentes et appuyées sur les épaules, trapèzes, omoplates, base du crâne, pectoraux, nuque, et dos effectués avec les avant-bras, poings et mains, permettent d'évacuer les déchets et les toxines contenus dans l'organisme.

Soin Visage

Relaxant

Personnalisé

(purifiant, rééquilibrant, barbe apaisée...)

50 min

110€

Ce soin est idéal pour s'offrir un moment de détente et de relaxation adapté à chaque besoin du moment. La peau est nettoyée, exfoliée pour lui rendre toute sa lumière. Ce soin est suivi d'un modelage décontractant des épaules, du cou de la base du crâne, du cuir chevelu et du visage.

*The perfect man of
Bords de Mer*

*Escape to Frioul
islands*

90 min

160€

The ritual begins with an extremely soft exfoliation which leaves you a velvet skin completely moisturized. Then, an energizing signature massage will be practiced.

The New Man

150 min

220€

This big ritual starts with a Personalized Exfoliant Body Care, then a deep massage and a Personalized Relaxing Facial Care.

L'homme idéal des Bords de Mer

Évasion aux îles du Frioul

90 min

160€

Le rituel commence par un gommage extrêmement doux qui vous laissera une peau de velours totalement hydratée. Il sera suivi par un modelage signature énergisant.

Le Nouvel Homme

150 min

220€

Ce grand rituel débute par un Soins du Corps Gommant Personnalisé suivi du modelage Profond et du Soins du Visage Relaxant Personnalisé.

SPECIFIC REJUVENATING TREATMENTS (Natural products)

Seaweeds wrap

30 min

60€

Seaweeds have many virtues. 100% natural and pure, rich in trace elements, vitamins and minerals, seaweeds provide a true relaxing time, improve quality of skin and relieve aches. A real fitness and slimming program thanks to the warmth which promotes the absorption of marine active ingredients and the elimination of toxins.

For cures and packages, please contact us

LES SOINS SPÉCIFIQUES RÉGÉNÉRANTS (Produits naturels)

Enveloppement d'Algues Marines

30 min
60€

Les Algues Marines possèdent de nombreuses vertus. 100% naturelles et pures, riches en Oligo-éléments, vitamines et minéraux, elles procurent un vrai moment de détente, améliorent la qualité de la peau et soulagent les maux. Une vraie remise en forme et minceur grâce à la chaleur favorisant la pénétration des Actifs Marins et l'élimination des toxines.

Pour des forfaits & cures, nous consulter

Exfoliating scrubs

Moroccan Rose Otto Sugar Exfoliating Body Scrub

30 min

55€

This sugar cane scrub makes your skin smooth and silky, invigorated, and delicately perfumed with rose. Almond and olive oils prepare the skin whereas caffeine, tea's theophylline from Paraguay and cola nut, tone up, rejuvenate and tighten. Moroccan Rose of Damas oil leaves the skin delicately sparkling fresh perfumed. A Rose body lotion by gentle massage will moisturize your skin.

Les gommages

Gommage Corps au Sucre et à la Rose du Maroc

30 min

55€

Un gommage au sucre de canne qui laissera votre peau lisse et soyeuse, revigorée et délicatement parfumée à la rose. Les huiles d'Amande et d'Olive conditionnent la peau alors que la caféine, la théophylline du thé du Paraguay et la Noix de Cola tonifient, revigorent et raffermissent. L'huile de la Rose de Damas du Maroc laisse la peau délicatement parfumée d'une note fraîche. Un lait de Rose par effleurage hydratera votre peau.

*Atlantic Kelps
and Magnesium
Exfoliating Body
Scrub*

30 min

55€

Perfect for sensitive skins! A soft scrub that smoothes and gently exfoliates the skin. The formula enriched with extracts of Atlantic kelps and with micro-kelps oil, moisturizes and nourishes the skin with essential minerals. REN refreshes and soothes the body. Your skin should appreciate an application of the Atlantic anti-fatigue body cream.

*Guérande Salt
Exfoliating Body
Scrub*

30 min

55€

An exfoliating body balm designed to remove dead skin cells and to leave your skin feeling soft, hydrated, regenerated and radiant. It includes Guérande salt from French Atlantic North coast, rich in minerals and a tonic and moisturizing combination of olive, basil and peppermint oils. Tonic oil completes this energizing time.

Gommage aux Algues de l'Atlantique et au Magnésium

30 min

55€

Idéal pour les peaux les plus sensibles ! Un gommage doux qui lisse et exfolie délicatement la peau. La formule, enrichie en extraits d'algues de l'Atlantique et en huile de micro-algues, hydrate et nourrit la peau en minéraux essentiels. L'alliance d'huiles essentielles anti-fatigue REN rafraîchit et apaise le corps. Votre peau appréciera une application de la crème énergisante Atlantique.

Gommage aux Sel de Guérande

30 min

55€

Un baume exfoliant corps formulé pour éliminer les peaux mortes et laisser votre peau douce, hydratée, régénérée et éclatante. Il contient du Sel de Guérande de la Côte Nord Atlantique Française, riche en minéraux et une combinaison tonifiante et hydratante d'huiles d'Olive, de Basilic et de Menthe Poivrée. L'Huile Tonique finalisera ce moment énergisant.

Moroccan traditional ritual

Black Soap Scrub, Ghassoul Wrap with its Rose Oil

50 min

145€

Native to Essaouira region in Morocco, the black soap is a 100% natural exfoliating product made of olive paste that helps to take the dead skin cells off and to purify deeply the skin. The care starts with a steam bath in the hammam for 10 minutes, then an application of black soap on full body. After 5 minutes, scrub is made with a Kessa glove to get rid of all dead skin cells. The treatment is followed by a Ghassoul wrap, a volcanic clay collected in Moroccan Middle Atlas region. This is an indispensable part of hammam rituals. It has the power to soften, moisturize and purify deeply your skin. The care is ending with a gentle massage with Moroccan Rose Otto ultra-moisture oil.

Le rituel traditionnel marocain

Gommage au Savon Noir, Enveloppement de Ghassoul et son Huile de Rose

50 min

145€

Originaire de la région d'Essaouira au Maroc, le savon noir est un produit exfoliant 100% naturel à base de pâte d'olive qui permet de décoller les cellules mortes et purifie la peau en profondeur. Le soin commence par un bain de vapeur dans le hammam pendant 10 minutes, suivi d'une application sur tout le corps du savon noir. Après 5 min. de pause, le gommage se pratique à l'aide d'un gant de Kessa pour éliminer toutes les peaux mortes. Le soin est suivi d'un enveloppement de Ghassoul, une argile volcanique récoltée dans la région du Moyen Atlas au Maroc. C'est un élément incontournable des rituels du hammam. Il a le pouvoir d'adoucir, hydrater et purifier en profondeur votre peau. Le soin se termine par un effleurage à l'huile ultra hydratante de la Rose du Maroc.

*Access to relaxing bath area,
sauna, hammam before wrap
or scrub*

30 min

30€

1h30

45€

*Accès à l'Espace Bain
Relaxant, Sauna, Hammam
avant l'enveloppement ou le
Gommage*

30 min
30€

1h30
45€

«Water expanding circles»

Expectant Mother

50 min

110€

Relieved back and lighter-feeling legs. A body care made with specific massages techniques accompanied by nourishing products that soften your skin and ease the pregnancy inconvenience.

9 months waiting until D Day

75 min

130€

The 9 months of pregnancy are the perfect period to take care of yourself: during this very special time of your life, your body suffers from hormonal upset. This cocooning care help your skin to feel rebalanced, radiant, moisturized thanks to the 45 minutes REN CleanSkincare facial care followed by a beauty care of feet.

Full-time Mother

50 min

110€

Fancy a 1-hour beauty or wellness break. Choose among our Express Cares, The Essential of Your Personalized Needs: Manicure, Pedicure, Facial Cares, Massage.

«Les ronds dans l'eau»

Future Maman

50 min

110€

Dos soulagé, jambes tout en légèreté. Un soin corps conçu avec des techniques de modelages spécifiques accompagnées de produits nourrissants qui assoupliront votre peau et apaiseront les désagréments liés à la grossesse.

9 Mois d'Attente Jusqu'au Jour J.

75 min

130€

Les 9 mois de grossesse sont la période idéale pour prendre soin de soi : pendant cette période très spéciale de la vie, votre corps subit un chamboulement hormonal. Ce soin cocooning vous permettra d'aider votre peau à retrouver son équilibre, éclat, hydratation grâce au soin visage REN CleanSkincare de 45 minutes suivi d'une mise en beauté des pieds.

Maman à Temps Plein

50 min

110€

Accordez-vous 1 heure de remise en beauté ou d'une pause bien-être. Choisissez parmi nos Soins Express l'Essentiel de Vos Besoins Personnalisés : Manucure, Pédicure, Soins Visage, Modelage.

Slimming Les Bords de Mer

Rolling massage

30 min

65€

Every woman dreams of smoothing her orange peel. The rolling massage is one of the most efficient techniques to perform it. A smoother skin and a reshaped silhouette. The promise is to reduce in centimeters the worked area rather than to lose weight. Choose 2 areas: Stomach-Waist/Arms-Back/Thighs-Stomach/Claves-Stomach.

Peeling & Slimming Wrap / Firmness

30 min

55€

These cares are recommended for a further slimming treatment. They aim at draining orange peel areas and improving firmness of skin. One care only, has a detoxifying effect due to sweating and to application of active ingredients according to the intended action. Combined with a good healthy living, results can be appreciated from 8 to 10 sessions with a steadily cure, 2 sessions a week.

For cures and packages, please contact us

Les Bords de Mer minceur

Palper-Rouler

30 min

65€

Lisser sa peau d'orange, on en rêve toutes. Le palper-rouler est une des techniques les plus efficaces pour y parvenir. Une peau plus lisse et une silhouette remodelée. La promesse n'est pas une perte de poids, mais plutôt une réduction en centimètres de la zone travaillée. Choisissez 2 zones: Ventre-Hanches / Bras-Dos / Cuisses-Ventre / Mollets-Cuisses.

Peeling & Enveloppement Minceur / Fermeté

30 min

55€

Ces soins sont préconisés pour approfondir l'amincissement en forme de cure. Ils visent à drainer les zones où s'accumule la cellulite et améliorent la fermeté de la peau. En soin seul, il aura un effet détoxifiant grâce à la sudation et aux actifs appliqués en fonction de l'action recherchée. En accompagnement d'une bonne hygiène de vie, on peut en apprécier les résultats dès 8 à 10 séances avec un rythme régulier à raison de 2 séances par semaine sous forme de cure.

Pour des forfaits & cures, nous consulter

LES BORDS DE MER IN BEAUTY

Waxing for women

Lips / Chin 15€

Eyebrows 20€

Eyebrow line creation 30€

Underarms 20€

Bikini 25€

Brazilian or low-rise bikini 30€

Integral bikini 45€

Half legs 35€

Full legs 45€

Thighs 35€

Arms 35€

Waxing for men

Ears / Nose 15€

Underarms 20€

Shoulders 20€

Back from 30€ to 45€

Chest from 30€ to 45€

Make-up

Natural 110€

Bride (2-hour test + 1h D day)
400€

Cocktail / Evening (1 hour)
150€

Manicure - Pedicure

Sublime Hands

45 min

65€

This personalized care includes a scrub, a massage and a mask, according to your needs.

Embellisseur des

Pieds

45 min

65€

This personalized care, customized to your needs, includes a scrub, a massage and a mask. We suggest you complete with the protocol to ensure strengthened action.

Mavex feet

calluspeeling®

30 min

40€

Completely removes calluses, corns and cracks.

Manucure - Pédicure

Sublimateur des Mains

45 min
65€

Ce soin personnalisé selon vos besoins comprend un gommage, un modelage et un masque.

Embellisseur des Pieds

45 min
65€

Ce soin personnalisé selon vos besoins comprend un gommage, un modelage et un masque. Nous vous proposons en complément le protocole pour une action renforcée.

Mavex pieds calluspeeling®

30 min
40€

Élimine complètement callosité, durillons et crevasses.

*Application of
Green Manucurist
Natural Nail Polish*

20 min
25€

g-free formula is guaranteed
without toxic ingredients. Vegan.

French Manicure

25 min
30€

*Application of
Semi-permanent
nail polish hands or
feet*

45 min
40€

A professional treatment without
sanding. 100% Vegan

Removal of Semi-Permanent

20 min
15€

*Pose de
Vernis Naturel
Manucuriste Green*

20 min

25€

La formule 9-free est garantie sans ingrédients toxiques. Vegan.

French Manucure

25 min

30€

*Pose de Vernis
Semi-Permanent
Mains ou Pieds*

45 min

40€

Un traitement professionnel sans ponçage. 100% VEGAN

Dépose Semi-Permanent

20 min

15€

SPA ACCESS

Coeur des Roches (Heart of Rocks) access 1-hour-30 / 45 €

Votre accès Spa est offert à partir de 1h30 de soins par personne.

Unwind in the heart of the relaxation area. Enjoy a 31° warm bath and its relaxing water, hammam and sauna, relaxation area, tea room.

10 entries card 400 €

We provide you a bathrobe, towels and slippers at your arrival in the spa. One-hour access to the Coeur des Roches is included for 1-hour-30 treatment or above.

RESIDENTS OF THE HOTEL

Free access

- To the fitness center equipped with Water-Rower and Nohrd devices (level -1, sport shoes, adapted and clean are obligatory).
- In the Coeur des Roches, level -2, you are invited to arrive dressed with the bathrobe from your room by the lift. We provide you anti-slip slippers at spa entrance for optimal safety.

ACCÈS SPA

Accès au Coeur des Roches 1h30 heures / 45 €

Votre accès Spa est offert à partir de 1h30 de soins par personne.

Délasssez-vous dans le noyau de l'espace détente. Profitez d'un bain chaud à 31° et sa lame d'eau décontractante, Hammam et Sauna, Espace Relaxation, Tisanerie.

Carte 10 entrées 400 €

Un peignoir, drap de bain et tongs vous seront remis dès votre arrivée auprès du personnel Spa. Pour un soin supérieur ou égal à 1h30, vous bénéficiez d'une heure d'accès au Coeur des Roches.

LES RÉSIDENTS DE L'HÔTEL

Libre accès

- À la salle de Fitness équipée des appareils WaterRower et Nohrd (au niveau -1 Le port de chaussures de sport adaptées et propres est obligatoire).
- Au Coeur des Roches au niveau -2, nous vous invitons à vous présenter directement en peignoir depuis votre chambre par l'ascenseur. Des tongs antidérapantes seront à disposition à l'entrée de l'espace pour une sécurité optimale.

GENERAL INFORMATION

Opening hours

Spa of Bords de Mer is opened from Monday to Sunday. Treatments are by appointment from 10h to 21h.

Residents of the hotel

Fitness center and the Coeur des Roches access (relaxing bath, hammam, sauna) from 7h to 23h.

Arrival at the Spa

We suggest you arrive 20 minutes before your treatment appointment. Spa is accessible to people with reduced mobility. A bathrobe, a towel and slippers are provided. Dressing room and personal lockers are also provided. Time of treatment corresponds to the mentioned time 50, 75, 120... minutes. Installation time in the cabin is excluded. If you are late, the time of your treatment will be reduced of your delay time.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Horaires d'ouverture

Le Spa Des Bords de Mer est ouvert du lundi au dimanche. Les Soins sont sur rendez-vous de 10h à 21h.

Résidents de l'hôtel

Accès Fitness et au Coeur des Roches (Bain relaxant, Hammam, Sauna) de 7h à 23h.

Arrivée au Spa

Nous vous conseillons d'arriver 20 minutes avant le début de votre soin. Le spa est accessible aux personnes à mobilité réduite. Un peignoir, une serviette et des tongs vous seront fournis. Des vestiaires sont à votre disposition ainsi que des casiers à code. Le temps des prestations correspond à la durée indiquée 50, 75, 120... minutes. Le temps d'installation dans la cabine n'est pas inclus. En cas de retard, la durée de votre soin sera réduite à l'équivalent de votre retard.

Cancellation policy

Cancellation made more than 24 hours before will be free of charge. If you cancel under 12 hours or you don't show up for the appointment, full service will be charged (except if you submit supporting documentation). Prepayment on reservation at the Spa is requested.

Health

Please inform us when you are booking of any healthy problem and any allergy or injuries likely to have an impact on your service. You will be asked to fill out a health questionnaire on arrival. Some of our treatments are reserved for future mothers.

Politique d'annulation

Les annulations effectuées plus de 24 heures à l'avance n'entraînent aucun frais. En cas d'annulation sous 12 heures ou de non présentation, l'intégralité du soin sera facturée (sauf sur présentation de documents justificatifs). Pour toute réservation au Spa un prépaiement vous sera demandé.

Santé

Nous vous remercions de nous informer lors de votre réservation de tout problème de santé et de toute allergie ou blessures susceptibles d'avoir une incidence sur votre prestation. Nous vous demanderons de remplir sur place un formulaire de santé. Certains de nos soins sont réservés aux futures mamans.

Rules

Spa is for adults only aged of more than 18 for safety, responsibility and insurance reasons. Children under 18 years old must be accompanied by an adult or a parent. You will be asked to sign a document absolving the institution of any liability.

The institution cannot be held responsible for any loss or damage of your personal belongings. Please keep your valuable objects in provided code lockers. Alcohol and tobacco consumption is strictly prohibited within the spa. To enjoy access to the Coeur des Roches, please take your bathing suit. Nevertheless, some bathing suits are offered for sale on site.

Spa Les Bords de Mer is a place dedicated to relaxation: in order to respect privacy and tranquility of our customers, calls are forbidden inside the spa, noise-less mode is allowed.

Treatments made in the Spa Les Bords de Mer are not therapeutic, medical, and without sexual association. These treatments are only beauty and relaxing cares. Practitioners are fully qualified.

Every package started should be used within 6 months.

Access to the Spa Les Bords de Mer

In direction of Cercle des Nageurs, Plage des Catalans. Bus stop 83 and 82 in front of the hotel. Taxi. Qpark Parking Le Pharo at 500 m. 4 Septembre parking at 100 m. Charged parking space in front of the hotel.

Réglementation

Le Spa est réservé aux adultes de plus de 18 ans pour des raisons de sécurité, de responsabilité et d'assurance. L'accès aux enfants de moins de 18 ans est autorisé avec la présence d'un adulte ou l'un des parents. Nous vous ferons signer un document dégageant l'établissement de toute responsabilité.

En cas de perte ou dégradation de vos effets personnels, l'établissement ne pourra être tenu responsable. Veuillez conserver vos objets de valeur dans nos casiers à code mis à votre disposition. La consommation d'alcool et de tabac est strictement interdite. Pour profiter de l'accès au Coeur des Roches, nous vous remercions de prévoir votre maillot de bain. Des maillots vous sont toutefois proposés à la vente sur place.

Le Spa Des Bords de Mer est un environnement dédié à la relaxation : afin de respecter l'intimité et la tranquillité de tous nos clients, les appels ne sont pas autorisés au Spa, la position en « mode silence » est acceptée.

Les soins effectués dans le Spa Les Bords de Mer sont non thérapeutiques et non médicalisés et sans association sexuelle. Ces soins sont exclusivement esthétiques et de détente. Les praticien(nes) sont diplômé(e)s.

Tout forfaits commencés doivent être utilisés dans les 6 mois.

Pour vous rendre au Spa Les Bords de Mer

Direction Cercles des Nageurs, Plage des Catalans.
Arrêt de Bus 83 et 82 devant l'hôtel. Taxi. Parking Qpark le Pharo à 500 m Parking du 4 Septembre à 100 m. Places devant l'hôtel payantes.

spa@lesbordsdemer.com

COACHING / PERSONALISED OR COMPANY YOGA

We offer coaching and yoga courses on appointment.
60 min / 100€

Coaching: cardio-training, muscle building, proprioception, plyometrics, stretching, Trx and Trx rip Trainer, firming, boxing, relaxation, flexibility.

Young mothers: to eliminate extra post pregnancy kilos, soft gymnastics post childbirth, softening movements, body maintenance, relaxation, aqua gym.

Children: coordination, motricity, sports awakening, advanced training courses.

Seniors: specific targeted training for a better motricity, muscle building.

Top athletes: adapted physical training.

Outdoor coaching: Corniche, Notre dame de la Garde, Vieux Port courses.

COACHING / YOGA PERSONNALISÉ OU ENTREPRISE

Nous proposons des cours de coaching et yoga sur rendez-vous 60 min / 100€

Coaching : cardio-training, renforcement musculaire, proprioception, pliométrie, stretching, étirements, Cardiotraining, Trx et Trx rip Trainer, Raffermissement, Boxe, Détente, Relaxation, Souplesse.

Jeunes mamans : éliminer les kilos post-grossesse, gym douce post accouchement, assouplissement, entretien, détente, gym, aquagym.

Enfants : coordination, motricité, éveil aux sports, stages de perfectionnement.

Séniors : travail spécifique pour une meilleure motricité, renforcement musculaire.

Sportifs de haut niveau : Préparation physique adaptée

Coaching en extérieur : Parcours Corniche, Notre Dame de la Garde, Vieux Port.

