

REMISE EN **Forme**

FITNESS

Des coachs sportifs à votre disposition pour une remise en forme en douceur ou énergique

Coaches at your disposal for a gentle or energetic fitness.

COURS DE PILATES

PILATES

Cette méthode douce sollicite les muscles profonds et superficiels et permet une amélioration de la force, de la souplesse, de l'équilibre mais aussi de la posture et de la coordination.

This soft method solicits the deep and superficial muscles and allows an improvement of the strength, the suppleness, the balance but also the posture and the coordination.

COURS DE FITNESS

FITNESS

Une remise en forme sur mesure (Abdo/fessiers, footing dans l'Estérel, stretching...)

A fitness to measure (Abdo / glutes, footing at Estérel, stretching ...)

COURS DE YOGA

YOGA

Discipline qui associe exercices physiques, respiratoires, de concentration, de méditation et de relaxation.

Discipline that combines physical exercises, respiratory, concentration, meditation and relaxation.

COURS / SESSION

60 min - 85 euros le cours individuel / *the individual course*

95 euros pour un couple / *for a couple*

CONDITIONS GÉNÉRALES DU SPA

Accès libre pendant votre séjour (de 9h30 à 19 h 30) : 15 euros par personne.

Fermeture du spa le lundi toute la journée.

Privatisation 1h (entre 19 h 30 et minuit) : 25 euros.

Des serviettes sont à votre disposition gratuitement.

Cet espace est uniquement réservé aux personnes âgées de plus de 16 ans. Nous vous demandons de vous présenter 10 minutes avant le début de votre soin. En complément d'une prestation bien-être ou de coaching nous offrons l'accès au spa.

Nous ne sommes pas responsables des vols. Des casiers fermés sont à votre disposition dans les vestiaires. Nous n'appliquerons aucun frais dans le cas d'une annulation 24 heures avant l'heure de votre soin.

TERMS AND CONDITIONS

Easily access during your stay (from 9.30 am to 7.30 pm): 15 euros per person. The spa is closed on Monday.

Privatization 1 hour between 7 pm to 12 pm: 25 euros.

Towels are at your disposal. This place is exclusively opened to the people over 16 years old. We recommend you to appear 10 mn before the care. We are pleased to offer you the access to the spa with a care or with a sport's coaching. We are not responsible for robberies, lockers are available. The cancellation must be registred at least 24 hours before the care.

NPP/Asceca. Photos : © S. Boudet, R. Palomba, IStockphoto

Garrigae®

By Mona Lisa

DOMAINE DE L'ESTEREL



CARTE DES SOINS

LIST OF TREATMENTS

Réservation / *Booking* :
resa-esterel@garrigae.fr - 33 (0)4 94 52 68 00

LES SOINS Détente

CARE RELAXATION

Nos praticiennes bien-être vous suggèrent un instant unique. Succombez à la détente absolue ! Dans notre spa au niveau -1 de notre hôtel ou aux beaux jours sous la tonnelle dans la pinède près du Dolmen millénaire.

Our wellness practitioners suggest an unique moment. Succumb to an absolute relaxation! In our spa on level -1 or on sunny days under the pavilion in the pine forest near the millennium Dolmen.

LES MODELAGES BIEN-ÊTRE

WELLBEING MASSAGES

Ciblé jambes-pieds ou visage/tête ou dos-nuque-crâne

Targeted to a part of body

| 30 min - 60 euros

Corps complet / *Full body massage*

| 50 min - 85 euros

En Duo corps complet

Couple full body massage

| 50 min - 170 euros

L'ESCALE COCOONING

THE SWEET PACKAGE

| 50 min - 85 euros

Gommage corporel
+ Modelage du corps

Body scrub & massage

LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

FOOT REFLEXOLOGY

| 50 min - 85 euros

LA Coiffure

HAIRDRESSING

Nos coiffeurs vous offrent un service à votre écoute dans votre chambre.

Our hairdressers provide you the best service in your room.

Shampooing + coupe et coiffage / *Cut, Brushing* | à partir de/from 30 euros

Coloration / *Dye* | à partir de/from 50 euros

Shampooing + coiffage / *Brushing* | à partir de/from 50 euros

Coiffure de soirée (chignon) / *Evening Hairstyle* | à partir de/from 115 euros

LES SOINS Esthétiques

BEAUTY CARE

Nos esthéticiennes diplômées d'Etat, vous proposent une gamme de soins esthétiques haut de gamme.

Our qualified beauty-therapists, offer you a wide range of facial and body treatments, using high quality products.

LES SOINS DU VISAGE

FACIAL TREATMENT

Le soin « coup d'éclat »

Mini facial

| 30 min - 40 euros

Le nettoyage de peau

Skin cleaning

| 45 min - 60 euros

Le soin « mine éclatante »

Healthy glow

| 60 min - 80 euros

Le soin « repulpant réconfortant »

Anti-Ageing facial

| 60 min - 90 euros

Le soin « source de jeunesse »

Vitality Care

| 75 min - 95 euros

LE MAQUILLAGE

MAKE UP

| 45 min - 50 euros

LA TEINTURE CILS ET SOURCILS

DYE EYELASHES AND EYEBROWS

| 30 min - 35 euros



LES EPILATIONS

HAIR REMOVAL

| de/from 15 à/to 40 euros

LES SOINS DES MAINS & PIEDS

MANUCURE AND PEDICURE

Manucure / *Manucure*

| 35 euros

Beauté des pieds / *Pedicure*

| 40 euros

Beauté et massage des pieds

Pedicure with foot massage

| 60 euros

Pose de vernis / *Nail polish*

| 15 euros