

2022

Thalassothérapie ■ Hôtel & Spa



L'ART DE  
PRENDRE  
SOIN  
DE VOUS

Cabourg

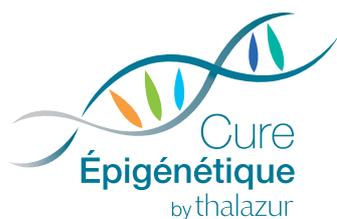
CHARME ROMANTIQUE ET BIEN-ÊTRE

thalazur

Thalassothérapie ■ Hôtel & Spa

# sommaire

4	Pourquoi choisir Thalazur ?	42	Espace hydrothérapie
6	Les bienfaits de la thalassothérapie	43	Spa marin & beauté
7	ThalassoThérapies Minérales	44	Hôtel les bains de Cabourg****
8	Cures de thalassothérapie	48	Le plaisir de la table...
24	Escales 3 jours	50	Cabourg, capitale romantique, Face à la Manche
34	Week-ends & courts séjours à la carte	54	Les conseils éclairés pour un séjour zen
38	Descriptif des soins	56	Tarifs 2022
40	Espace marin & bien-être		



RETROUVEZ EN **PAGE 12**  
**notre nouveauté 2022**  
« santé globale »



CHARME ROMANTIQUE ET BIEN-ÊTRE





# thalazur

Thalassothérapie ■ Hôtel & Spa

L'ART DE PRENDRE SOIN DE VOUS



## 9 destinations d'exception réparties sur 3 littoraux français



**Acteur majeur  
de la Thalassothérapie  
en France**

Une expertise et un savoir-faire reconnus grâce au développement, depuis plus de 20 ans, de protocoles de cures innovants, spécifiques et efficaces.

### La garantie de capitaliser sur des bienfaits marins de qualité

Eau puisée en veillant à la sécurité et au respect de l'environnement, sélection des algues et boues, équipements de haute technologie, Thalazur met tout en œuvre pour garantir à votre corps les apports en sels minéraux et oligoéléments dont il a besoin.

### L'univers Spa marin Thalazur, la promesse d'une évasion sensorielle bien-être et beauté

Dans une atmosphère zen et chaleureuse, notre expertise marine se décline dans nos rituels de soins Spa authentiques et personnalisés délivrés avec une cosmétique de pointe.

### Une expérience unique à la hauteur de votre exigence

Espaces d'hydrothérapie et spa, bassins multifonctions, offres hôtelières 4 ou 5 étoiles, restauration créative : chaque destination est un ensemble cohérent de prestations et services de qualité pour votre bien-être.

Une marque et des équipes pour rendre votre séjour inoubliable de la réservation à votre départ !

## Des équipes attentives et performantes

Votre satisfaction est au cœur de notre métier, avant, pendant et après votre séjour. C'est pourquoi nous accompagnons nos équipes avec des programmes de formation rigoureux et novateurs, leur permettant d'être à l'écoute et de s'adapter à vos besoins.

## Une restauration responsable et savoureuse

Autour du concept des «5S», les chefs s'engagent à vous offrir des produits de Saison, cuisinés Sainement avec Simplicité, remplis de Saveurs dans des Situations géographiques exceptionnelles.

## Le meilleur prix et service garantis

Disponibles 7j/7, nos experts vous conseillent et vous adressent votre devis ou réservation au meilleur prix garanti en vous faisant bénéficier des bons plans et offres spéciales selon les thématiques du moment.



# Pourquoi venir à Cabourg ?

**Un établissement récent, posé sur la dune, face à la mer**

**Un dépaysement total à 2h de Paris.**

À 20 minutes de Caen et 25 minutes de Deauville, Cabourg, est le point de départ idéal pour découvrir la Côte Fleurie et le Pays d'Auge.

**Cabourg, une station pleine de charme avec une architecture exceptionnelle.**

Cabourg, avec la mode des bains de mer reconnus pour leurs bienfaits thérapeutiques, a connu un développement spectaculaire au XIX<sup>e</sup> siècle. Au détour de chaque rue, vous apprécierez la beauté des constructions néo-normandes ou les nombreuses villas de maître qui témoignent du charme de la Belle Époque.

C'est en 1880 que Marcel Proust y séjourne pour la première fois afin d'y soigner son asthme. Devenu un grand adepte de la station, il a donné son nom aux 3,6 km de promenade longeant la digue.

**Cabourg, un cadre naturel et sauvage**

À la pointe de Cabourg, où terre, ciel et mer se rejoignent, les dunes offrent un paysage unique pour une totale déconnexion.

**Une équipe dynamique et conviviale, toujours à votre écoute**

Parce que votre satisfaction est notre priorité, Thalazur Cabourg met tout en œuvre pour que votre séjour soit une réussite sous le signe du bien-être.

**L'expertise de Thalazur Cabourg : la minceur et le sport**

Pour un corps tonique et en pleine santé, Thalazur Cabourg propose 2 cures (déclinable en escale) : « Résolution minceur » et « Réveil sportif ».

En exclusivité à Thalazur Cabourg découvrez l'Escale « Oxygène & mer » composée de 9 soins dont un soin essentiel pour optimiser les bienfaits de l'oxygène sur notre organisme et vivre en bonne santé : l'oxygénation en caisson hyperbare 1.3.

# Les bienfaits marins

## Pourquoi la thalassothérapie vous fait du bien ? Le savez-vous ?

Une fois entrée dans l'âge adulte, notre réserve d'oligoéléments et de sels minéraux vient à diminuer, et le temps qui passe entraîne inexorablement un vieillissement cellulaire...

La bonne nouvelle, c'est que la thalassothérapie va vous aider à retarder tous ces effets que le temps inflige grâce à **3 éléments indissociables qui vont renforcer votre barrière immunitaire** :

- **L'eau de mer**, l'élément préféré de votre corps.

Notre corps est constitué de plus de 70% d'eau... de mer !

Notre plasma sanguin est pratiquement de la même composition que l'eau de mer. Ainsi, dès qu'elle est chauffée, notre corps va y puiser les oligoéléments et les sels minéraux dont il est en carence : c'est l'**effet d'osmose**.

- ◆ **Les sédiments marins**, une bonne raison de vous rouler dans les algues et la boue...

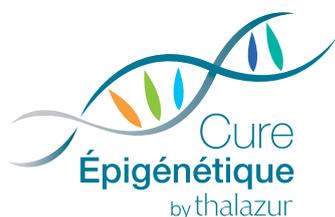
Ces éléments que sont les algues et les boues sont très riches en matières organiques et minérales. Les enveloppements sont les soins les plus régénérateurs, les plus reminéralisants. Ils procurent notamment du bien-être et de la détente sur les articulations...

- **Le climat marin**, la thalassothérapie toujours au bord de la mer.

Grâce au mouvement de la mer et des océans, l'air marin est chargé d'ions négatifs et d'iode qui forment une véritable recharge énergétique pour parfaire votre cure et lutter contre le vieillissement cellulaire. Alors un seul conseil : oxygénez-vous au maximum en profitant de longues promenades sur le littoral.

Les soins d'hydrothérapie, combinés avec une bonne hygiène alimentaire et une activité physique régulière agissent sur le stress et sont bénéfiques pour votre santé.

Les bienfaits reconnus de la thalassothérapie permettent de recharger votre organisme et vous apportent bien-être et vitalité tout au long de l'année.



◀ RETROUVEZ EN PAGE 12  
**notre nouveauté 2022** « santé globale ».



## ThalassoThérapies Minérales

la recharge marine by thalazur

### Le pouvoir des minéraux marins au service de votre santé

La mer a ce **formidable pouvoir** de posséder pratiquement la totalité des minéraux dont notre organisme a besoin.

Certains de ces minéraux sont **essentiels pour notre équilibre vital**.

**Thalazur a choisi de privilégier trois d'entre eux** dont nous pouvons être fréquemment en carence :

**Le Magnésium** indiqué dans les troubles liés à l'anxiété, au stress, à la fatigue, à l'irritabilité, au sommeil difficile...

**Le Calcium** pour prendre soin de ses articulations, de la qualité de sa peau, est indiqué dans les cures anti-âge.

**Le Potassium** anti-fatigue, pour favoriser une détente musculaire et détoxifier le corps. Ce minéral est recommandé pour les sportifs.

Pour optimiser votre recharge naturelle de ces minéraux, Thalazur a développé trois produits : gommages, concentrés\* et enveloppements d'algues.

Au fil des pages, vous découvrirez les cures de 6 jours enrichies de nos Thalassothérapies Minérales et ce grâce au pictogramme correspondant.

\* En vente dans notre boutique.

## Des résultats démonstrés :

# 100%

**des curistes recommanderaient ces cures à leur entourage.\*\***

\*\* Etudes réalisées à Royan et Antibes sur 32 curistes pour le magnésium, 29 curistes pour le calcium et 27 curistes pour le potassium.



**Antistress – Etat de fatigue**



**Anti-âge – Souplesse des articulations – Qualité de la peau**



**Récupération musculaire et diminution des douleurs après une activité physique – Amélioration de la capacité pulmonaire**



Pour l'ensemble de nos cures,  
accès illimité au parcours marin.

Les sandales sont offertes.



# LES CURES DE THALASSO THÉRAPIE

## LES CURES Essentielles

Grands classiques de la thalassothérapie, ces cures vous apportent un concentré de bienfaits marins. Idéales pour vous reminéraliser, vous décontracter et vous dynamiser.

## LES CURES Experts

Pour répondre à vos besoins, nos praticiens ont conçu des protocoles de soins combinant tous leurs savoir-faire. Des cures spécifiques pour des réponses adaptées, efficaces et personnalisées.

## LES CURES Inoubliables

Véritables voyages au cœur du bien-être, subtiles alliances de soins de thalassothérapie et de soins Spa, ces cures vous font vivre une expérience mémorable. Ressourcez votre corps et votre esprit en toute liberté.

## Échappée marine



### Rituel de 18 soins individuels sur 6 jours\*

**Cette cure débute le jour de votre choix**

- 3 modelages détente ou sous fine pluie d'eau de mer (20')
- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes
- 2 bains hydromassants reminéralisants
- 2 bains hydromassants à la gelée d'algues relaxante
- 1 hydromodelage marin
- 2 douches à jet
- 3 hydrojets
- 1 massothérapie
- 1 pressothérapie avec gel fraîcheur

\*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 38.

\*\*En supplément, sur rendez-vous.

### Pourquoi faire un gommage ?

En réalisant un gommage en début de séjour, vous allez préparer votre corps aux soins afin de renforcer leurs bienfaits.\*\*

## Rituel de 24 soins dont **6 modelages**, sur 6 jours\*

Cette cure débute le jour  
de votre choix

- 1 gommage du corps (20')  
pour préparer le corps aux soins
- 6 modelages détente ou  
sous fine pluie d'eau de mer (20')
- 4 enveloppements d'algues  
reminéralisantes
- 3 bains hydromassants  
reminéralisants
- 3 bains hydromassants  
à la gelée d'algues relaxante
- 1 hydromodelage marin
- 2 douches à jet
- 3 hydrojets
- 1 massothérapie

### Expertise Thalazur

Afin de renforcer les bienfaits  
de vos soins, nous vous  
conseillons :

- une séance de cryothérapie  
corps entier\*\*
- un soin du visage à vous  
offrir en fin de séjour\*\*

### 2 conseils pour une cure réussie :

1 – Des fontaines à eau et tisanes Bio sont à  
votre disposition pendant les soins car le corps  
se déshydrate rapidement en thalasso et il est  
important de boire chaque jour entre les soins.

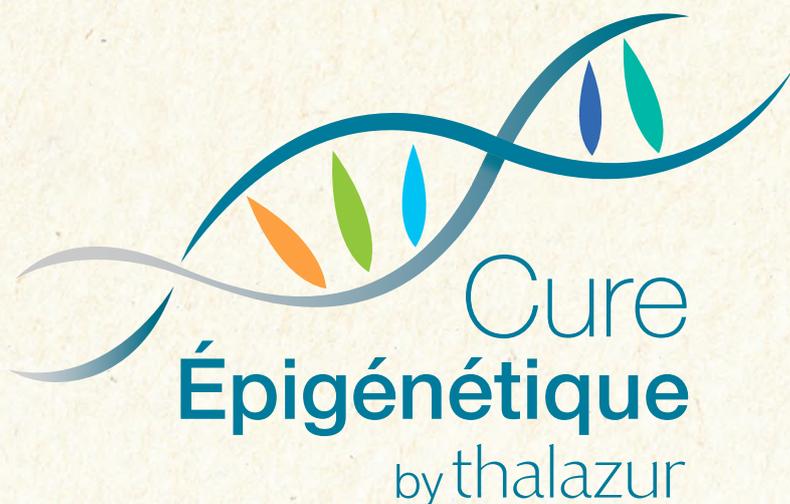
2 – L'activité physique est essentielle pour  
la santé. Pendant votre cure, pensez à la salle  
de cardio-training à votre disposition.



100% DE SOINS INDIVIDUELS

\*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.  
Voir descriptif des soins page 38.

\*\*En supplément, sur rendez-vous.



## Cure Épigénétique by thalazur

### Devenez acteur de votre santé

Grâce aux dernières découvertes de la science, nous sommes en mesure de dire pourquoi et comment **vous avez le pouvoir sur votre santé.**

L'épigénétique, qui signifie au-delà de la génétique, est une nouvelle science qui vous donne **les clefs pour améliorer votre santé globale.** Elle bouleverse l'approche de la **prévention santé** et vous éclaire sur votre propre capacité à exprimer au mieux votre héritage génétique.

L'épigénétique identifie **cinq grands piliers** constituant l'environnement propice à une meilleure santé. C'est sur la base d'une **alimentation équilibrée**, d'une **activité physique adaptée**, d'une meilleure **gestion du stress**, le tout en entretenant **un réseau social et affectif** convivial

où **le plaisir** est omniprésent que **vous deviendrez acteur de votre santé.**

En fonction de cet environnement nos gènes sont actifs ou en sommeil. **Ces 5 grands piliers sont fondamentalement ancrés dans nos instituts de thalassothérapie.**

Thalazur vous invite à réaliser une cure où ces 5 piliers sont idéalement dosés. Par la suite le but est de vous aider à faire perdurer au quotidien ce subtil équilibre.

**Votre santé globale est notre priorité.  
Vous avez le pouvoir de lui donner une nouvelle orientation.**

*« Les travaux sur l'épigénétique changent la façon de concevoir notre santé. Nous avons désormais les moyens d'agir sur nos prédispositions génétiques. »*

Dr Didier Chos, président fondateur de l'Institut européen de diététique et micronutrition (IEDM).

*« L'eau de mer possède une composition proche de notre milieu intérieur. Notre matériel génétique vit et évolue dans ce milieu marin. Les 5 piliers de l'épigénétique sont au cœur de notre métier. Nous nous sentons légitimes pour accompagner cette révolution de santé préventive. »*

Serge Fourcade,  
directeur qualité Thalazur.





**Consultation médicale offerte.**

**Cinq piliers :**

- Plaisir de vivre
- Alimentation raisonnée
- Activité physique adaptée
- Réseau social bienveillant
- Gestion du stress

**Nouveauté 2022**

**24 soins\* & des moments forts sous la forme d'ateliers ou de rendez-vous conviviaux**

**Lundi**

*Rendez-vous et prise de contact  
« Comment profiter de l'épigénétique en thalassothérapie »*

- 1 gommage aux parfums d'ailleurs (20')
- 1 modelage sous fine pluie d'eau de mer (20')
- 1 séance en groupe de sophrologie « Optimisation de son potentiel » (1h)
- Rendez-vous « conseil alimentation » avec la diététicienne
- Table d'hôtes

**Mardi**

- 1 douche à jet circulaire
- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes
- 1 Sublime réflexologie (50')
- 1 marche oxygénante (1h)
- *Pause après l'activité : « eau détox » (thym, orange et citron)*

**Mercredi**

- 1 bain hydromassant reminéralisant aux agrumes
- 1 hydrojet tonique
- 1 modelage SPA relaxant (25')
- 1 séance d'oxygénation hyperbare (25')
- *Apprentissage culinaire : cours de cuisine avec le chef*

**Jeudi**

- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes
- 1 hydromodelage marin
- 1 séance de iyashi dôme (30')
- 1 séance d'aquapower (45')
- *Pause après l'activité autour d'une boisson « boost » : jus de pomme et spiruline*

**Vendredi**

- 1 bain hydromassant reminéralisant aux agrumes
- 1 soin visage lissant détoxifiant Spiruline Boost by Thalgo (1h)
- 1 séance individuelle de sophrologie « Travail sur l'émotion, la cohésion et le stress »
- 1 séance d'ostéopathie (30')
- *Atelier « manger en pleine conscience » avec la diététicienne*

**Samedi**

- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes
- 1 douche à jet circulaire
- 1 bain hydromassant reminéralisant aux agrumes
- 1 modelage ayurvédique Marma by Thalgo (50')

■ **Sans oublier le libre accès aux installations sportives de l'établissement.**

■ **Mise en valeur d'une alimentation épigénétique faisant la part belle aux principes du régime méditerranéen tout en respectant le concept des « 5S » de la restauration Thalazur : des produits de Saison remplis de Saveurs, issus de Situations géographiques exceptionnelles, cuisinés Sainement avec Simplicité.**

\*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. L'organisation des soins ci-dessus peut être soumise à modification. Voir descriptif des soins page 38.

# Résolution minceur

## Cette cure s'oriente sur trois principes essentiels

Profitez des bienfaits marins de notre institut de thalassothérapie, le temps d'une parenthèse où tonicité et santé riment avec douceur et équilibre. Pour vous réconcilier avec votre corps, nous vous proposons un programme personnalisé autour de trois objectifs : alimentation équilibrée, sport et harmonie de l'esprit. Au gré des soins, activités et ateliers proposés par nos experts, vous retrouverez des habitudes saines s'inscrivant dans une volonté de continuité.



UNE APPROCHE GLOBALE  
DE LA MINCEUR

### • La nutrition

- Consultations diététiques
- Personnalisation des menus au restaurant
- Suivi pré et post-cure
- Conférence diététique
- Cours de cuisine « Bien-être »

### • Le sport

- Activités sportives (aquabiking, aquagym, aquapower, marche oxygénante, longe Cabourg)
- Bilan sportif individualisé

### • L'esprit et le bien-être

- Séances de sophrologie

## ■ ZOOM sur le parcours santé

Destiné à tous, il est composé de 10 modules en bois implantés dans l'enceinte de l'établissement.

Une réponse sur-mesure aux besoins de chacun en accès libre dans le cadre de votre cure « Résolution minceur ».



## DES SOINS CIBLÉS ET PERSONNALISÉS

### Rituel de 30 soins sur 6 jours\*

Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

- 2 consultations diététiques (45')
- 1 gommage du corps (20')  
pour préparer le corps aux soins
- 2 modelages sous fine pluie d'eau de mer (20')
- 3 applications d'algues thermosudation au fucus
- 3 bains à la gelée d'algues minceur
- 2 douches à jet «Silhouette» by Thalazur

#### Soins «Expert»

- 2 modelages minceur (25')
- 1 séance de Body Sculpt (45')
- 2 séances d'iPULSE 5.1 (40')
- 1 soin visage Spiruline boost by Thalgo (1h)
- 1 coaching silhouette by Thalgo (1h)
- 2 séances de cryothérapie corps entier
- 2 séances de iyashi dôme (30')
- 1 séance de sophrologie individuelle (45')
- 1 séance de sophrologie collective (1h)
- 1 séance d'aquapower (45')
- 2 séances d'aquabiking (30')
- 1 séance d'aquajump (25')

\* Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.  
Voir descriptif des soins page 38.

\*\* En vente dans notre boutique.

#### Expertise Thalazur

Complétez les bienfaits de cette cure par les compléments nutritionnels Thalgo.\*\*

#### Vos Privilèges à Thalazur Cabourg offerts

Votre cure de 7 jours «Shooter boost» by Thalgo offerte : détoxifie, booste l'énergie et protège du stress oxydatif.

1 cours de cuisine (1h).

1 bilan sportif individualisé.

Marche oxygénante sur la plage ou longe Cabourg (selon les conditions météorologiques).

Consultation médicale.

Suivi diététique après la cure.

Exclusivité Thalazur Cabourg

## Réveil sportif



### Expertise Thalazur

Nous vous conseillons le modelage Suédois (50').

Ce soin relâche les tensions musculaires et les courbatures pour atteindre un lâcher-prise total.\*\*

### Vos Privilèges à Thalazur Cabourg

Consultation médicale offerte

Conseil diététique offert

Bilan sportif individualisé

Composez vous-même votre cure selon vos souhaits pour générer l'envie de vous remettre au sport.

Cette cure comprend également un conseil diététique et un bilan sportif afin d'optimiser votre reprise sportive.

Nous restons à votre écoute pour vous orienter dans vos choix.



Voir les bienfaits du potassium en page 7

Profiter des bienfaits du Potassium grâce à la ThalassoThérapie Minérale.

\*\*En supplément sur rendez-vous.



## réveil sportif

### Rituel de 24 soins et activités sur 6 jours\*

**Cette cure s'effectue du lundi au samedi. Elle peut également débuter le jour de votre choix, nous consulter.**

#### Choisissez 5 soins pour la récupération

(au maximum 2 fois le même soin)

- Massothérapie
- Hydrojet
- Pressothérapie
- Cryothérapie corps entier
- iPulse 5.1 (40' – 1 seule fois)
- Séance d'oxygénation hyperbare (25')

#### Choisissez 6 modelages pour votre détente

- Modelage sous fine pluie d'eau de mer (20')
- Modelage détente (20')
- Modelage enrichi au potassium (20')
- Modelage kinésithérapeute (20' – 1 seule fois)
- Séance d'ostéopathie (30' – 1 seule fois)

#### Choisissez 5 soins reminéralisants

##### Bains hydromassants

- Reminéralisant
- Enrichi au potassium
- Aux agrumes
- Aux cristaux du lagon

##### Enveloppements et applications

- Reminéralisant
- Enrichi au potassium
- Boues marines
- Thermosudation au fucus

##### Autres soins

- Douche à jet
- Hydromodelage marin

#### Choisissez 8 activités sportives

(au maximum 2 fois par activité)

- Aquajump (25')
- Aquabiking (30')
- Aquapower (45')
- Aquaboarding (25')
- Beach-training (1h)
- Renforcement musculaire (50')
- Parcours santé avec coach (50')
- Longe Cabourg (1h)  
(selon les conditions météorologiques et la saison)
- Marche oxygénante sur la plage (1h)

\*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 38.

## Expert du dos

Consacrée au traitement, mais aussi à la prévention du mal de dos, cette cure associe prise en charge thérapeutique et bienfaits naturels des soins de thalassothérapie, pour retrouver mobilité et souplesse.



Voir les bienfaits  
du calcium  
en page 7

### Expertise Thalazur

Pour compléter efficacement ce rééquilibrage neuromusculaire, nous vous conseillons de réaliser également une séance de iyashi dôme.\*\*

### Votre Privilège à Thalazur Cabourg

Consultation  
médicale offerte.





## SUIVI PROFESSIONNEL PAR UN KINÉSITHÉRAPEUTE OSTÉOPATHE

### Rituel de 27 soins sur 6 jours\*

**Cette cure s'effectue du lundi au samedi.**

- 1 gommage du corps enrichi au calcium (20')  
pour préparer le corps aux soins
- 2 enveloppements d'algues reminéralisantes  
enrichis au calcium
- 3 bains hydromassants reminéralisants  
enrichis au calcium
- 2 modelages sous fine pluie d'eau de mer  
enrichis au calcium (20')

#### Soins «Expert»

- 3 massages du dos  
par un masseur-kinésithérapeute (20')
- 1 séance d'ostéopathie (45')
- 1 modelage Californien (50')
- 2 applications de boues marines
- 2 applications de boues auto-chauffantes
- 3 hydrojets Spécial dos by Thalazur
- 2 séances d'aqua-dos personnalisées (30')
- 5 séances de cryothérapie corps entier

\*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 38.

\*\* En supplément, sur rendez-vous.

# Modelages du monde

Quand thalassothérapie rime avec spa. Un véritable tour du monde des techniques de modelage qui procurent l'apaisement du corps et de l'esprit.

## Rituel de 24 soins individuels sur 6 jours\*

**Cette cure s'effectue du lundi au samedi.**

**Elle peut également débiter le jour de votre choix, nous consulter.**

- 1 gommage des îles by Thalgo (20')  
pour préparer le corps aux soins
- 1 modelage sous fine pluie d'eau de mer (20')
- 3 bains hydromassants reminéralisants
- 3 bains hydromassants aux parfums d'ailleurs
- 3 enveloppements d'algues aux parfums d'ailleurs
- 3 douches à jet
- 1 hydromodelage marin
- 3 hydrojets
- 1 massothérapie

### Soins «Inoubliables»

- 1 modelage relaxant au spa (25')
- 1 modelage Californien (50')
- 1 modelage ayurvédique Marma by Thalgo (50')
- 1 modelage Suédois (50')
- 1 modelage Lomi-Lomi sur toile (50')

\*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.  
Voir descriptif des soins page 38.

### Expertise Thalazur

Vous pouvez remplacer un modelage du monde par un autre afin que cette cure corresponde le mieux à vos envies.

### Votre Privilège à Thalazur Cabourg

Consultation médicale offerte.

LE MEILLEUR  
DES SOINS SPA  
ASSOCIÉ AUX  
BIENFAITS DE  
L'EAU DE MER



VOTRE BIEN-ÊTRE  
SUR-MESURE !

## Liberté suprême

### Choisissez 20 soins sur 6 jours\*

**Cette cure s'effectue du lundi au samedi ou peut débuter le jour de votre choix, nous consulter.**

Dans une merveilleuse palette de soins entièrement dédiée à votre plaisir, composez une cure à la couleur de vos envies.

Nous restons à votre écoute pour vous orienter dans vos choix.

Afin de vous garantir le meilleur planning, il est préférable de nous communiquer vos choix de soins lors de la réservation.

#### Consultation médicale offerte

\*Sous réserve de contre-indication médicale.  
Voir descriptif des soins page 38.



## les essentiels

### Choisissez 11 soins essentiels.

L'eau de mer et les algues contiennent la quasi-totalité des sels minéraux et oligoéléments dont notre corps a besoin pour se construire et se régénérer.

#### Bains hydromassants (6 maximum)

Reminéralisants :

- aux cristaux irisés
- aux agrumes
- aux cristaux du lagon

À la gelée d'algues :

- « minceur »
- circulatoire
- relaxante

#### Enveloppements & applications (6 maximum)

- reminéralisant
- circulatoire
- Aux parfums d'ailleurs
  - aux trois thés
  - à la pulpe de coco
- thermosudation au fucus
- boues marines

#### Autres soins

- douche à jet
- hydromodelage marin
- hydrojet spécifique by Thalazur
- application cryothérapie jambes
- pressothérapie
- massothérapie

### Choisissez 1 soin expert

Profitez de l'expertise Thalazur Cabourg

- séance d'ostéopathie (30')
- séance de cryothérapie corps entier
- consultation diététique (45')
- sophrologie individuelle (45')

## les experts

### Choisissez 3 soins indispensables.

Un choix de soins indispensables pour une cure réussie

#### 1 gommage du corps (20') au choix :

- Mer des Indes by Thalgo
- marin aux huiles et pétales de fleurs

#### Modelages (20')

- sous fine pluie d'eau de mer
- détente
- visage

#### Autres soins

- séance de iyashi dôme (30')
- rituel des mains (45')
- rituel des pieds (45')

## les indispensables

### Choisissez 5 soins inoubliables.

Une merveilleuse palette de soins entièrement dédiée à votre bien-être.

#### Modelages du monde (50')

- « Envolée océane »
- Ayurvédique Marma by Thalgo
- Lomi-Lomi sur toile
- Californien
- Sublime réflexologie

#### 1 soin visage esthétique (1h15) au choix :

- Soins SkinC Expert by Thalgo
  - Éclat anti-taches
  - ou
  - Détox purifiant
- Soin Révélation Marine by Thalgo
- Soin visage by Thalgo Hyalu-procollagène

## les inoubliables

Nouveauté  
2022

Nouveauté  
2022



**Pour l'ensemble de nos escales,  
accès illimité aux espaces marin,  
bien-être et cardio-fitness.**



ESCALES  
3  
JOURS

MINI SÉJOUR DE  
*Thalassothérapie*

Parce que trois jours en thalassothérapie permettent déjà de se faire du bien et de se déconnecter, Thalazur propose une douce évasion à travers différentes Escales.

Nous avons puisé le meilleur de nos cures 6 jours pour vous proposer pendant 3 jours, un éventail de soins personnalisés à la couleur de vos envies. Expertise et bien-être sont les maîtres-mots de ces parenthèses en bord de mer.

# Escale Immunité marine

Nouveauté  
2022

9 SOINS QUI FONT LA PART  
BELLE À NOTRE EXPERTISE :  
LA THALASSOTHÉRAPIE



Rituel de 9 soins individuels  
sur 3 jours\*

Grâce à la combinaison de 3 éléments  
indissociables, l'eau de mer, les sédiments  
marins et le climat marin, la barrière  
immunitaire va être renforcée !

## JOUR 1 : DÉTOXIFIER

- 1 gommage du corps enrichi au magnésium (20')
- 1 séance de lyashi dôme (30')
- 1 hydromodelage marin

## JOUR 2 : REMINÉRALISER

- 1 enveloppement d'algues enrichi au magnésium
- 1 douche à jet
- 1 marche oxygénante sur la plage (1h)

## JOUR 3 : RELAXER

- 1 bain hydromassant enrichi au magnésium
- 1 enveloppement d'algues aux parfums d'ailleurs
- 1 modelage Spa relaxant (25')

## LE PLUS de l'escale

- Une boîte de complément alimentaire, L'Océane by Thalgo est offerte en début de séjour. Agissant sur le surmenage, la perte d'énergie, le manque de vitalité, ce plasma marin 100% naturel, apporte à l'organisme toute l'énergie de la mer.

\*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.  
Voir descriptif des soins page 38.



AU CŒUR DE CE SÉJOUR DÉTENTE, RETROUVEZ L'APAISEMENT,  
LIBÉREZ VOS TENSIONS ET PROFITEZ D'UN INSTANT COCOONING.

## Escale Détente zen

Rituel de 9 soins individuels sur 3 jours\*

- 1 gommage cuivré aux sels de la mer Morte (20')  
pour préparer le corps aux soins
- 1 modelage sous fine pluie d'eau de mer (20')
- 2 enveloppements d'algues aux parfums d'ailleurs
- 2 bains hydromassants à la gelée  
d'algues relaxante
- 1 hydrojet spécifique by Thalazur
- 1 modelage visage (20')
- 1 modelage Californien (50')

\*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 38.

LES ESCALES 3 jours

Exclusivité Thalazur Cabourg

## Escale Résolution minceur



Rituel de 9 soins individuels  
sur 3 jours\*

- 1 gommage du corps (20')  
pour préparer le corps aux soins
- 1 modelage sous fine pluie d'eau de mer (20')
- 1 bain hydromassant  
à la gelée d'algues «minceur»
- 1 application d'algues thermosudation au fucus
- 1 douche à jet «Silhouette» by Thalazur
- 1 modelage minceur (25')
- 1 séance d'iPULSE 5.1 (40')
- 1 séance de cryothérapie corps entier
- 1 séance d'aquabiking (30')

\*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.  
Voir descriptif des soins page 38.

POUR RETROUVER UN CORPS FERME ET TONIQUE  
GRÂCE À LA COMBINAISON DES SOINS MINCEUR  
ET DES BIENFAITS DE L'EAU DE MER.

Exclusivité Thalazur Cabourg

# Escale Réveil sportif



réveil sportif

Rituel de 9 soins et activités  
sur 3 jours\*

Pour reprendre goût au sport, composez  
vous-même l'escale selon vos souhaits pour  
générer l'envie de vous remettre au sport.

Choisissez 2 soins pour la récupération

- Hydrojet
- Cryothérapie corps entier
- iPulse 5.1 (40' – 1 seule fois)
- Séance oxygénation hyperbare (25')
- Pressothérapie

Choisissez 2 modelages  
pour votre détente

- Modelage sous fine pluie d'eau de mer (20')
- Modelage détente (20')
- Modelage kinésithérapeute (20')  
ou ostéopathie (30' – 1 seule fois)

Choisissez 2 soins reminéralisants

Bains hydromassants

- Reminéralisant
- Aux agrumes

Enveloppements et applications

- Reminéralisant
- Boues marines
- Thermosudation au fucus

Douches

- À jet
- Hydromodelage marin

Choisissez 3 activités sportives

- Aquajump
- Aquabiking
- Aquapower\*\*
- Beach-training
- Aquaboarding
- Marche oxygénante
- Renforcement musculaire\*\*

\*Rituel de soins sur trois jours sous réserve de modification.  
Voir descriptif des soins page 38.

\*\* Hors samedi et dimanche.

NOUS RESTONS  
À VOTRE ÉCOUTE  
POUR VOUS ORIENTER  
DANS VOS CHOIX.

réveil sportif  
THALAZUR  
CABOURG

## Escale Maman bébé

Pratiquée entre le 3<sup>e</sup> et le 9<sup>e</sup> mois du bébé.



PARTAGEZ DES INSTANTS BONHEUR.

### Rituel de 9 soins individuels sur 3 jours\*

- 1 gommage des îles by Thalgo (20') pour préparer le corps aux soins
- 1 modelage sous fine pluie d'eau de mer (20')
- 1 enveloppement d'algues aux trois thés
- 1 bain hydromassant précieux au miel et au karité
- 1 douche à jet
- 1 hydrojet spécifique by Thalazur
- 1 soin visage Révélation marine by Thalgo (1h15)
- 1 atelier modelage bébé\*\* (25')
- 1 séance d'éveil aquatique avec bébé\*\* (25')

\*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 38.

\*\*Participation possible de l'accompagnant.

**Thalazur offre l'hébergement à l'accompagnant pour garder bébé**

# Escale Liberté suprême



## Choisissez 9 soins sur 3 jours\*

Dans une merveilleuse palette de soins entièrement dédiée à votre plaisir, composez une escale à la couleur de vos envies. Nous restons à votre écoute pour vous orienter dans vos choix. Afin de vous garantir le meilleur planning, il est préférable de nous communiquer vos choix de soins lors de la réservation.

### les essentiels

#### Choisissez 5 soins essentiels.

L'eau de mer et les algues contiennent la quasi-totalité des sels minéraux et oligoéléments dont notre corps a besoin pour se construire et se régénérer.

##### Soins d'eau de mer

- bain hydromassant reminéralisant
- bain hydromassant à la gelée d'algues circulatoire
- bain hydromassant précieux miel & karité
- bain hydromassant aux cristaux du lagon
- douche à jet
- hydromodelage marin
- aquabiking

##### Enveloppements & applications (2 maximum)

- algues reminéralisantes
- boues marines
- boues auto-chauffantes
- cryothérapie jambes

##### Soins secs

- hydrojet spécifique by Thalazur
- massothérapie

#### Choisissez 2 soins indispensables.

Un choix de soins indispensables pour une escale réussie

##### 1 gommage du corps (20') au choix :

- des îles by Thalgo
- sous fine pluie d'eau de mer

##### Modelages (20')

- sous fine pluie d'eau de mer
- détente

### les indispensables

#### Choisissez 2 soins inoubliables.

Une merveilleuse palette de soins entièrement dédiée à votre bien-être.

##### Modelages du monde (50')

- Ayurvédique Marma by Thalgo
- Suédois
- Californien

##### 1 soin visage esthétique (1h15) au choix :

- Soin visage Révélation Marine by Thalgo
- Soin SkinC Expert éclat anti-taches
- Soin visage « ThalgoMen » à l'algue bleue vitale

### les inoubliables



\*Sous réserve de contre-indication médicale. Voir descriptif des soins page 38.

## Escale Oxygène & mer

**Pollution, stress, tabac... Avec nos modes de vie, il n'est pas évident de respirer un air sain... C'est pourquoi, Thalazur Cabourg a décidé de vous proposer un programme axé sur l'oxygénation.**

L'escale «Oxygène et mer» est dédiée à différentes activités et soins liés à la respiration et à la reprise d'énergie. Ces derniers possèdent un formidable rôle de lutte contre : la fatigue, le stress ou encore les problèmes liés au sommeil.

En plus des soins de thalassothérapie classiques, tels que le gommage, l'enveloppement et le bain, le programme de 3 jours débute et se termine par une séance d'oxygénation hyperbare by Kino B.

Dans cette escale, Thalgo met aussi en place son expertise avec un soin visage sur-mesure «Oxygène lumière» de 40 minutes. Grâce aux propriétés vivifiantes et régénératrices des produits utilisés, ce soin permet à la peau de respirer pour se régénérer.

ALIMENTEZ VOTRE CORPS  
EN OXYGÈNE



### ■ ZOOM SUR L'OXYGÉNATION en chambre hyperbare by Kino B



L'entreprise française Kino-B a adapté le process d'oxygénation hyperbare afin de permettre à tous l'accessibilité à cette source de bien-être, jusqu'alors limitée au milieu hospitalier, et à ses bénéfices sur l'organisme. C'est une technologie physiologique et naturelle, sans risque. Elle est utilisée par les grands sportifs pour récupérer plus facilement après un effort physique. L'oxygénation hyperbare a un rôle thérapeutique mais surtout préventif, en luttant contre le vieillissement prématuré de nos cellules.

La séance se déroule en position allongée et habillé dans un caisson concentrateur d'oxygène. Sous pression, l'oxygène se dissout dans les liquides corporels pour permettre une véritable régénération vasculaire et favoriser la production de collagène rendant à la peau son élasticité.

Pendant le soin, un accompagnement audio est proposé afin d'optimiser la relaxation.



## Rituel de 9 soins individuels sur 3 jours\*

- 1 gommage sous fine pluie d'eau de mer (20')  
pour préparer le corps aux soins
- 2 séances d'oxygénation hyperbare (25')
- 1 modelage Suédois (50')
- 1 séance de iyashi dôme (30')
- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes
- 1 marche oxygénante sur la plage (1h)
- 1 bain hydromassant à la gelée d'algues relaxante
- 1 soin visage Oxygène lumière by Thalgo (40')

\*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.  
Voir descriptif des soins page 38.



Pour l'ensemble de nos courts séjours,  
accès illimité aux espaces marin,  
bien-être et cardio-fitness.



WEEK-ENDS & COURTS SÉJOURS

à la  
CARTÉ

JOURNÉES DE

Thalassothérapie

Vous recherchez l'évasion et la détente le temps d'un week-end  
et vous souhaitez découvrir la thalassothérapie ?

Trouvez votre bonheur dans nos séjours à la carte.

Choisissez vos journées de soins, elles peuvent être différentes chaque jour.

Profitez de la qualité et des services de l'hôtel\*\*\*\* les bains de Cabourg.

Laissez-vous surprendre par la cuisine simple et subtile de notre chef...

En solo, en famille ou entre amis, venez vous faire dorloter !

WEEK-ENDS ET COURTS SÉJOURS

# à la CARTE

## Journée Thalazur

4 soins par jour  
dont un modelage

- **1 modelage du corps**  
détente ou sous fine pluie d'eau de mer (20')
- **3 soins individuels d'hydrothérapie parmi :**  
enveloppement d'algues reminéralisantes, bain hydromassant reminéralisant, hydrojet spécifique by Thalazur, douche à jet ou pressothérapie.



## Journée Découverte Thalazur

3 soins par jour  
dont un modelage

- **1 modelage du corps**  
détente ou sous fine pluie d'eau de mer (20')
- **2 soins individuels d'hydrothérapie parmi :**  
enveloppement d'algues reminéralisantes, bain hydromassant reminéralisant, hydrojet spécifique by Thalazur, douche à jet ou pressothérapie.

Les soins sont planifiés par nos services selon les disponibilités. Voir descriptif des soins page 38.





## Journées à thème

### Journée Oxygène & mer

- 1 séance d'oxygénation hyperbare (25')
- 1 bain hydromassant reminéralisant
- 1 soin visage Oxygène lumière by Thalgo (40')

### Journée Beauté

- 1 gommage corps  
cuivré aux sels de la mer morte (20')
- 1 enveloppement d'algues aux trois thés
- 1 soin visage SkinC Flash (35')

### Journée Réveil sportif

- 1 séance de cryothérapie corps entier
- 1 modelage Suédois (50')
- 1 séance d'aquabiking (30')

### Journée Future maman

- 1 hydrojet spécifique by Thalazur
- 1 soin visage Parenthèse hydratante by Thalgo (30')
- 1 modelage spécial femme enceinte (25')  
dès le 4<sup>ème</sup> mois

# Descriptif des soins

## Modelages (20')

L'hydrothérapeute effectue différents mouvements enveloppants, par glissement des mains et pressions douces sur la face postérieure du corps pour l'amener à se détendre et se relaxer.

### Le saviez-vous ?

Le modelage s'effectue du bas vers le haut du corps pour respecter le sens du retour veineux.



### Sous fine pluie d'eau de mer

Allongé sur le ventre, sous une fine pluie d'eau de mer chaude riche en actifs marins, un modelage à l'huile végétale bio est effectué par une hydrothérapeute. Il vous apporte détente, reminéralisation et un profond bien-être.



### Détente

Allongé sur le ventre ou sur le dos vous bénéficiez des techniques du modelage traditionnel. Ce modelage vous procure bien-être et relaxation.

## Enveloppements & applications (20')

**Effectués sur un lit flottant idéalement tempéré.** Le corps est entièrement (enveloppement) ou partiellement (application) recouvert d'algues ou de boues marines chaudes puis enveloppé dans une couverture. La chaleur permet une vasodilatation et une accélération de la circulation sanguine pour une meilleure pénétration des actifs (sels minéraux, oligoéléments et vitamines). Le contact direct de la peau et des actifs, permet de revitaliser l'organisme et de faire le plein d'énergie en 20 minutes.

### Le saviez-vous ?

Les algues ont un pouvoir de concentration extraordinaire en minéraux et oligoéléments essentiels à notre équilibre, jusqu'à 10 000 fois supérieur aux plantes terrestres. Pour favoriser le passage des oligoéléments avant les enveloppements d'algues, pratiquez 5 minutes de sauna ou de hammam (en l'absence de contre-indication).

### Enveloppement d'algues reminéralisantes

Les algues chaudes permettent à l'organisme de se reminéraliser, de réhydrater les tissus et d'éliminer les toxines.

### Enveloppement d'algues aux parfums d'ailleurs

Principalement à base d'algues, ces préparations onctueuses aux senteurs exotiques font de votre enveloppement un instant privilégié. **Au choix parmi :** aux trois thés ou à la pulpe de coco

### Application d'algues thermosudation au fucus

Soin minceur intensif de sudation accélérant l'élimination des toxines. Algues enrichies d'huiles essentielles de romarin, de lavande et d'eucalyptus.

### Application de boues marines

Issues des sédiments marins, les boues marines s'appliquent chaudes localement sur le dos et les articulations. Action antalgique et antirhumatismale.

### Application de boues marines auto-chauffantes

Application localisée à visées antalgique et drainante. Ce soin procure bien-être et relaxation musculaire.

## Applications froides

### Algues circulatoires

Application rafraîchissante d'algues froides à base de menthol au niveau des membres inférieurs.

### Cryothérapie jambes

Application sur les membres inférieurs d'une solution froide à base de camphre et de menthol. L'effet raffermissant et stimulant du froid est bénéfique pour vos jambes lourdes et la cellulalgie.



## Soins d'hydrothérapie

### Bains hydromassants (15') :

Confortablement installé dans une baignoire, un modelage puissant, global ou localisé, est réalisé par des jets sous-marins suivant les trajets musculaires et le sens du retour veineux. Débutant par une chaleur douce, la température s'élève progressivement au cours du soin (entre 34° et 37°).

### Reminéralisant

Additionné de cristaux de sels marins, ce soin reminéralisant associé à la chromothérapie vous procure une relaxation musculaire profonde.

#### Le «Bar à sels» de Thalazur Cabourg

Avant votre soin choisissez votre sel pour que votre bain prenne la couleur et les senteurs de vos envies :

Aux cristaux irisés / Aux agrumes / Aux cristaux du lagon

### À la gelée d'algues spécifiques

- Relaxante : aux huiles essentielles de lavande et de petit grain bigarade.
- Circulatoire : aux huiles essentielles d'eucalyptus et de cyprès.
- Minceur : aux huiles essentielles de thym et de citron.

### Précieux au miel et au karité

Grâce à l'adjonction d'une cire au miel et au karité, ce soin vous fait découvrir la délicieuse sensation d'une peau pleinement hydratée et délicatement parfumée.

### Douche à jet (10')

L'hydrothérapeute dirige un puissant jet d'eau de mer suivant un tracé bien défini. La pression réglable du jet améliore votre tonus musculaire et affine votre silhouette. Selon la pression et la température, ce soin peut être à visée plus relaxante, circulatoire ou minceur.

### Hydromodelage marin (10')

Puissant hydromodelage sous-marin pratiqué en baignoire sur l'ensemble du corps à l'aide d'un jet dirigé par une hydrothérapeute.

## Soins secs

### Hydrojet (15')

Sur un matelas d'eau chaude, allongé sur le dos, deux jets à pressions modulables massent le corps. Cinq applications peuvent être combinées ensemble. Pour une relaxation profonde, entrez dans un nouveau monde de bien-être composé d'eau, de lumière, d'air, de couleurs, d'arômes et de sons.

Pour optimiser les bienfaits de ce soin, trois protocoles de modelage ont été mis au point pour vous par nos experts de la thalassothérapie : Détente, Tonique & Spécial dos.

### Massothérapie (20')

Sur un matelas, allongé sur le dos, réalisation d'un modelage mécanique effectué par des pierres de jade chauffées.

### Pressothérapie (20')

Drainage lymphatique mécanique des membres inférieurs : deux grandes bottes à pression progressive pneumatique vous permettent d'améliorer le retour veineux. Affine et allège les jambes et atténue l'aspect peau d'orange.

### Iyashi dôme (30')

Cette technologie déclenche une sudation qui sert à évacuer les déchets de l'organisme et donc à rééquilibrer naturellement notre corps pour retrouver harmonie et mieux-être global.

## Soins paramédicaux

**Cryothérapie corps entier** – Elle consiste à exposer le corps à une température comprise entre -130 et -160°C, pendant 1 à 3 minutes maximum. Cette immersion au froid améliore de manière significative de nombreux troubles (circulatoires, sommeil, anxiété, surpoids...), soulage les rhumatismes (action anti-inflammatoire).

**Séance d'oxygénation hyperbare (25')** – Apport d'oxygène par voie respiratoire dans un caisson hyperbare. L'oxygénation est essentielle pour vivre en bonne santé. Une séance permet de lutter contre la fatigue, de récupérer lors d'efforts physiques, d'améliorer la qualité du sommeil et de diminuer le stress.

**Massage kiné (20')** – Réalisé par un kinésithérapeute. Relaxant et décontractant, principalement à visée thérapeutique.

**Ostéopathie (30')** – Cette méthode de correction ostéo-articulaire, viscérale et crânienne, vise à rétablir le bon fonctionnement de l'organisme par des manœuvres spécifiques.

### Sophrologie individuelle (45') ou collective (1h)

Cette technique de développement personnel, qui plonge dans un état de conscience proche de l'hypnose, est basée sur des exercices de respiration et de gestion de la pensée. Vous pouvez ainsi vous concentrer sur un besoin spécifique (stress/minceur).

**Consultation diététique (45')** – Pour vous aider à perdre du poids, mais aussi pour votre santé et votre bien-être, notre diététicien établit un programme sur-mesure, adapté à votre rythme de vie, votre âge et vos besoins.

**Bilan sportif individualisé (15')** – Pour évaluer les conditions physiques, consulter et orienter le curiste vers une ou des activités en phase avec ses attentes et ses besoins.

## Soins collectifs

en piscine d'eau de mer chauffée à 32°

**Aquajump (25')** – Pratiquée sur un trampoline immergé, cette activité ludique et rythmée permet un renforcement en profondeur de tous les muscles. Améliore l'équilibre, la motricité et le système cardio-vasculaire.

**Aquagym (30')** – Douce ou tonique, basée sur des exercices d'assouplissements, de renforcement des chaînes musculaires ou d'augmentation des amplitudes articulaires.

**Aquabiking (30')** – Pratiquée sur un vélo immergé, cette activité complète et efficace permet une dépense calorifique importante, entre 300 et 500 par séance.

**Aquaboarding (25')** – Pratiquée sur une planche en mousse, cette activité permet un renforcement musculaire en profondeur, un travail du système cardio-vasculaire ainsi qu'une amélioration de l'équilibre et de sa posture.

**Aqua-dos (30')** – Cours particulier axé sur l'entraînement de la mobilité du dos et du bassin. On y associe un travail de «gainage musculaire» à des exercices de souplesse.

**Aquapower (45')** – Optimise le travail musculaire et cardio-vasculaire en associant aquabiking, aquabuilding et aquajump.

**Éveil aquatique avec bébé (25')** – Partager des moments d'exception avec votre enfant. Activité basée sur l'épanouissement, la découverte sensorielle et l'éveil du jeune enfant au milieu aquatique.

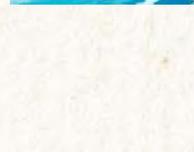
### en plein air

**Beach training (1h)** – Séance de sport ludique et dynamique sur la plage et sur la digue enchainant des moments de courses et des exercices de renforcement musculaire.

**Marche oxygénante sur la plage (1h)** – Marche sportive avec bâtons. Travail de l'ensemble du corps. Les jambes en coordination avec les bras sollicitent 80% des muscles.

**Longe Cabourg (1h)** – D'avril à octobre, randonnée aquatique qui permet un travail très complet du corps, immergé jusqu'au ventre dans la mer. Une découverte conviviale et originale du littoral normand.

**Parcours santé (50')** – Composé de 10 modules en bois dans l'enceinte de l'établissement se destine à tous.



# Espace marin et

En plein cœur de notre établissement, face aux plages de sable fin de Cabourg, nous vous invitons à profiter de moments de bien-être et de détente inoubliables.

## Sauna / Hammam

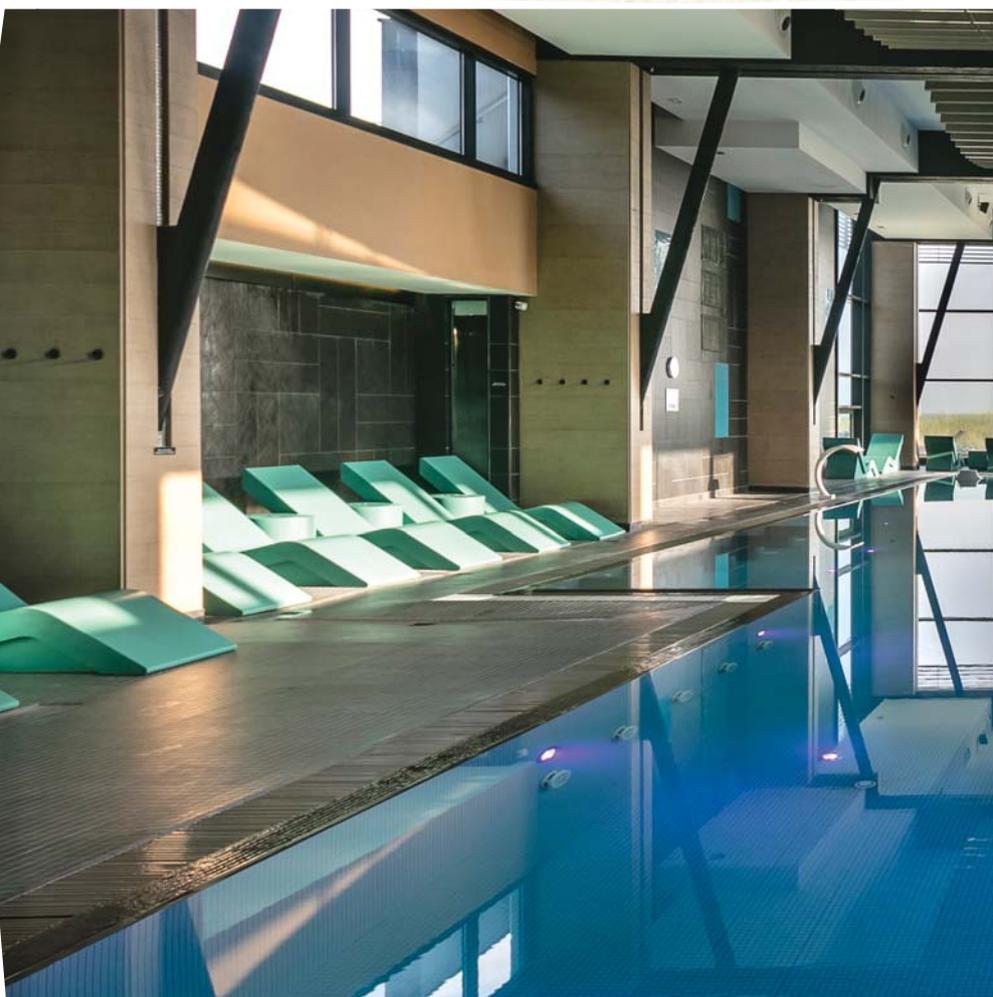
Découvrez un espace privilégié dédié aux bains de chaleur. Composé de deux saunas et de deux hammams, il vous permet à l'aide de notre programme quotidien d'aromathérapie by Camille, de purifier corps et esprit. Notre cascade de glace pilée située au centre de cet espace est à votre disposition pour vous rafraîchir selon vos envies.

## L'espace cardio-fitness

Tapis de marche/course, vélos, elliptiques, rameur et banc multifonctions sont à votre disposition dans une salle offrant une vue dégagée sur la piscine et sur la mer.

## Salle de repos / Tisanerie

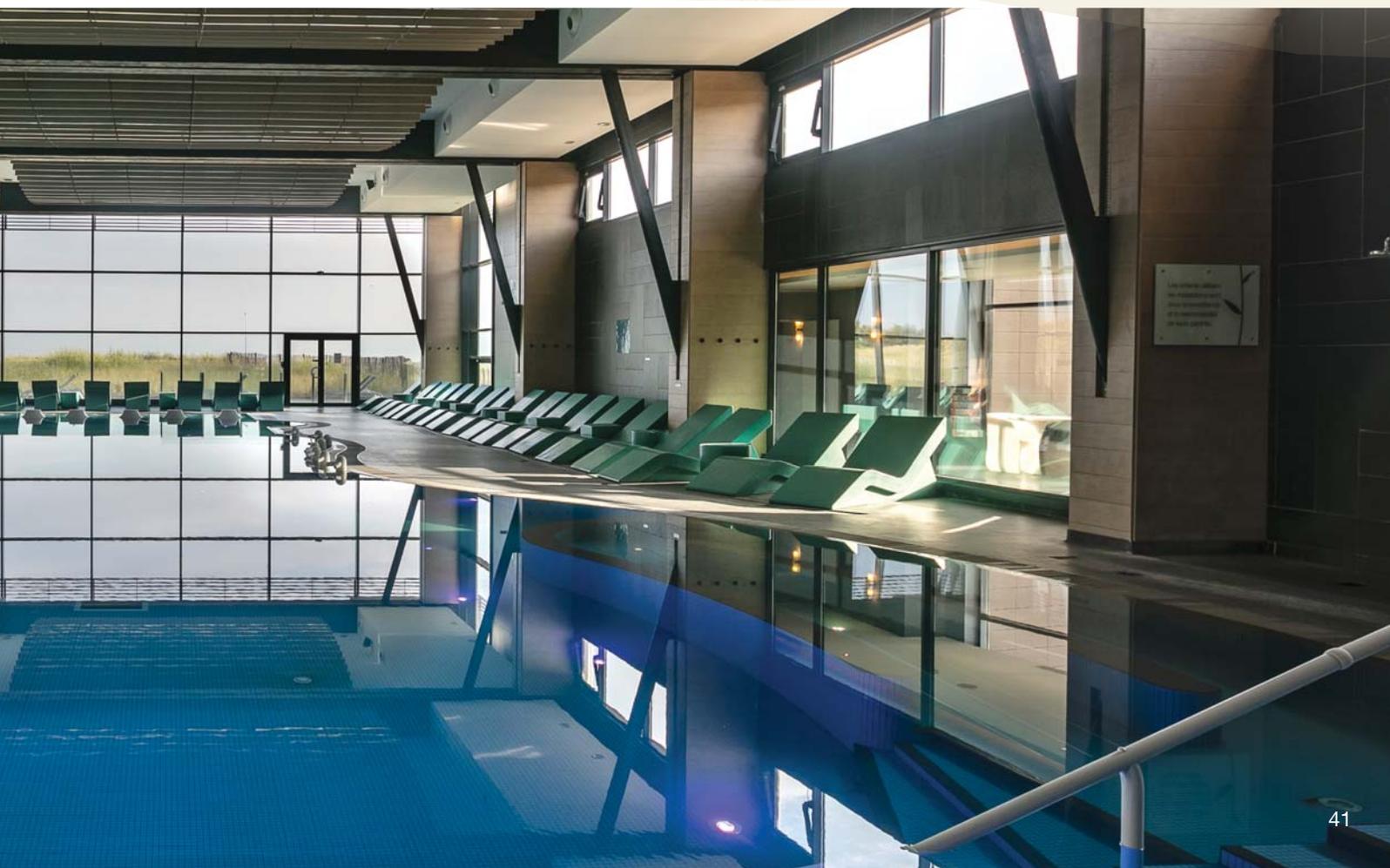
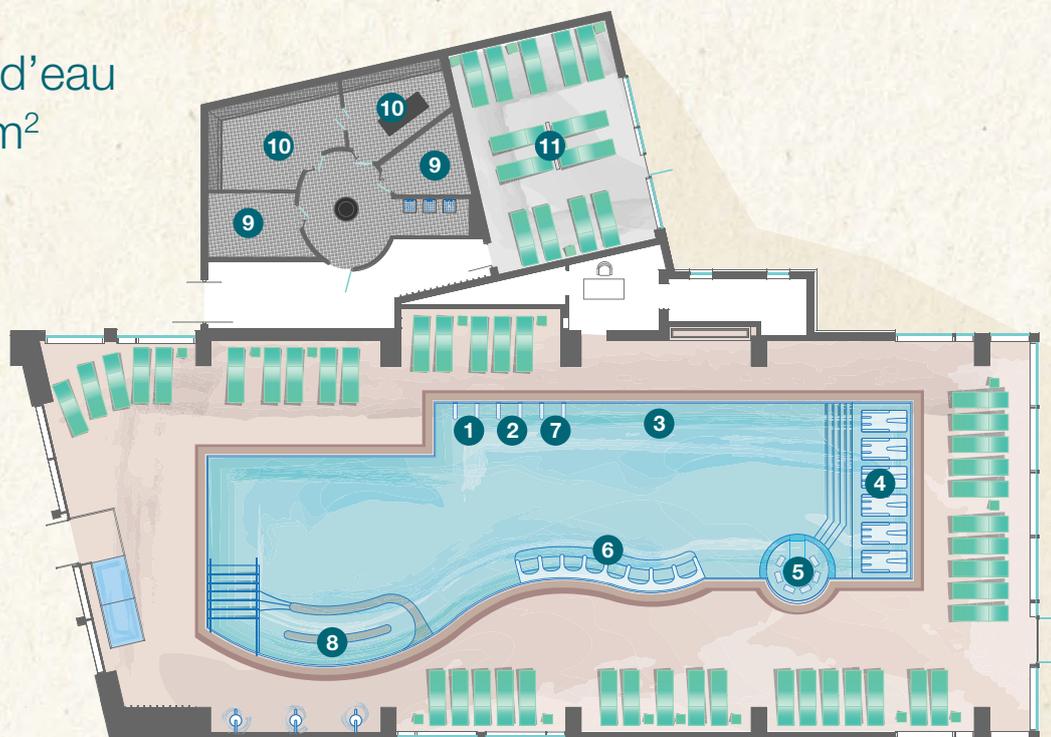
Pour parfaire votre séjour, une salle de repos ouverte sur la mer est mise à disposition pour vous détendre entre chaque soin. Il est conseillé de boire pendant vos soins, des fontaines à eau sont à votre disposition. Chaque jour, dégustez gracieusement nos tisanes bio by Thalgo et bénéficiez de leurs vertus.



# bien-être

Parcours marin d'eau  
de mer de 290m<sup>2</sup>  
chauffée à 32°

1. Jets sous-marins
2. Geysier
3. Lame d'eau «Cobra»
4. Aquabeds
5. Jacuzzi
6. Sièges massants
7. Pedijets
8. Marche à contre-courant
9. Saunas
10. Hammams
11. Salle de repos



# Espace hydrothérapie



Toutes nos cabines  
sont dotées d'équipements  
de dernière technologie

- Des lits flottants pour vos enveloppements d'algues qui permettent d'avoir la sensation de flotter tout en détendant le corps.
- Des baignoires dernière génération, avec chromothérapie.
- Des hydrojets enrichis d'un dôme combinant cinq applications différentes telles la lumière, l'air, la couleur, l'arôme et le son.
- Des tables ergonomiques pour vos modelages sous fine pluie d'eau de mer.
- Des tables chauffantes et spacieuses qui garantissent le plus grand confort lors des soins.
- Une cabine de iyashi dôme, sauna japonais.

**Un espace de récupération** équipé d'une cabine de cryothérapie corps entier et d'un caisson d'oxygénation hyperbare.



Une ambiance d'où émanent l'authenticité et la sérénité

# Spa marin & beauté



Gommages, modelages, rituels Spa, soins du visage, soins du corps, anti-âge, amincissement...

Deux grandes marques cosmétiques s'associent à Thalazur pour vous offrir le meilleur des soins et produits Spa & Beauté.

**Demandez conseil pour un programme spa & beauté personnalisé et sur-mesure.**

Des mains expertes accomplissent chaque rituel avec précision pour vous procurer un profond bien-être. Chaque soin est unique et original et vous invite à explorer de nouvelles sensations.

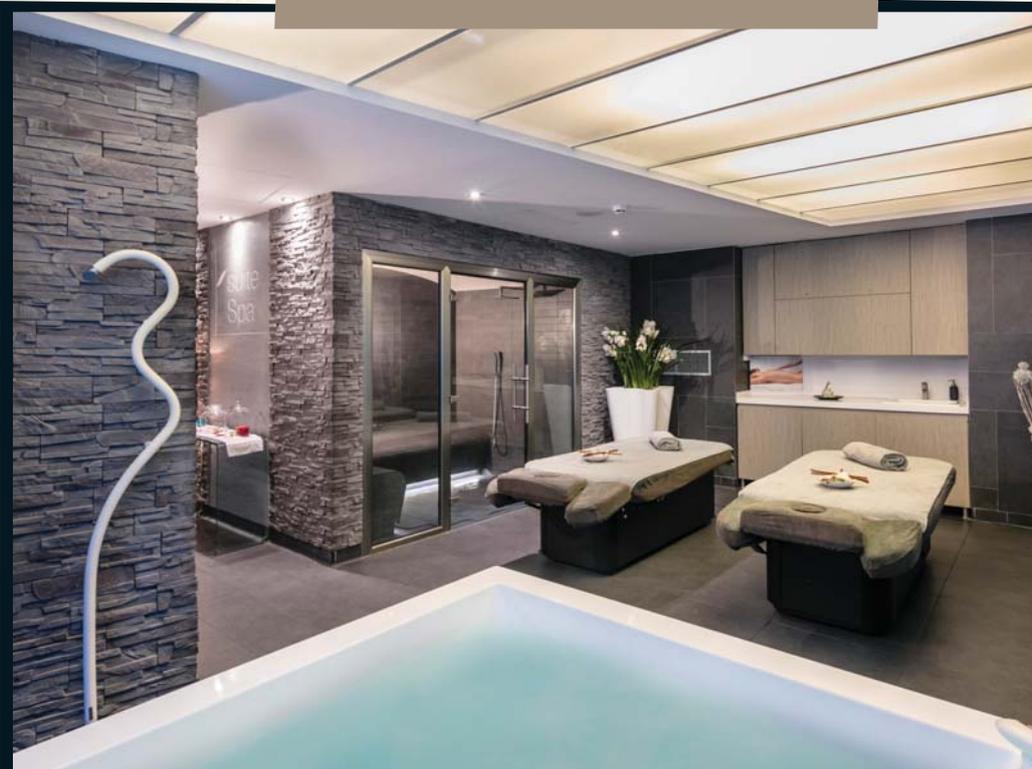
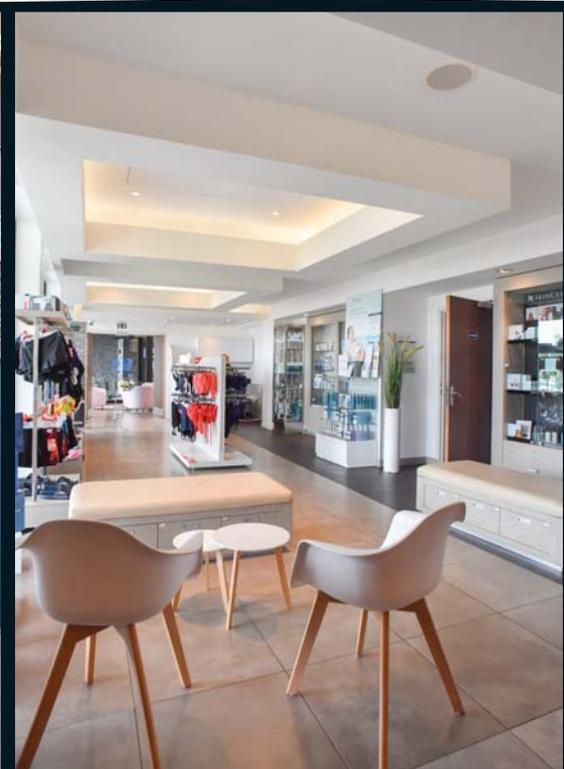
Retrouvez dans notre espace boutique, les gammes René Furterer, Thalgo, SkinCeuticals et les produits Thalazur utilisés en cabine lors de vos soins de thalassothérapie

Dans notre « Suite Spa », équipée d'un jacuzzi et d'un hammam privatifs, partagez des moments de détente privilégiés à deux.

Pendant votre séjour, découvrez nos différentes offres à partager à deux et vivez une expérience unique au travers d'un voyage sensoriel exceptionnel.

**THALGO**  
LA BEAUTE MARINE

**SKINCEUTICALS**  
ADVANCED PROFESSIONAL SKINCARE



# Hôtel les bains de

## Les pieds dans le sable...

Avec un accès direct à l'institut de thalassothérapie et spa, l'hôtel les bains de Cabourg\*\*\*\* vous propose 165 chambres (dont 14 suites) posées directement sur le bord de la mer, toutes pourvues d'un balcon ou d'une terrasse.

### Bar «les Embruns»

En salle, dans un cadre reposant et contemporain, ou en terrasse, face à la mer, faites le plein de vitamines dans notre bar en savourant le temps d'une pause, nos cocktails ou notre sélection d'infusions et de thés.

HÔTEL  
& SPA les bains  
de Cabourg  
★★★★

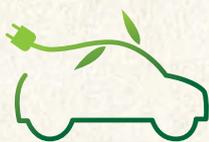


Faites de votre séjour un moment inoubliable

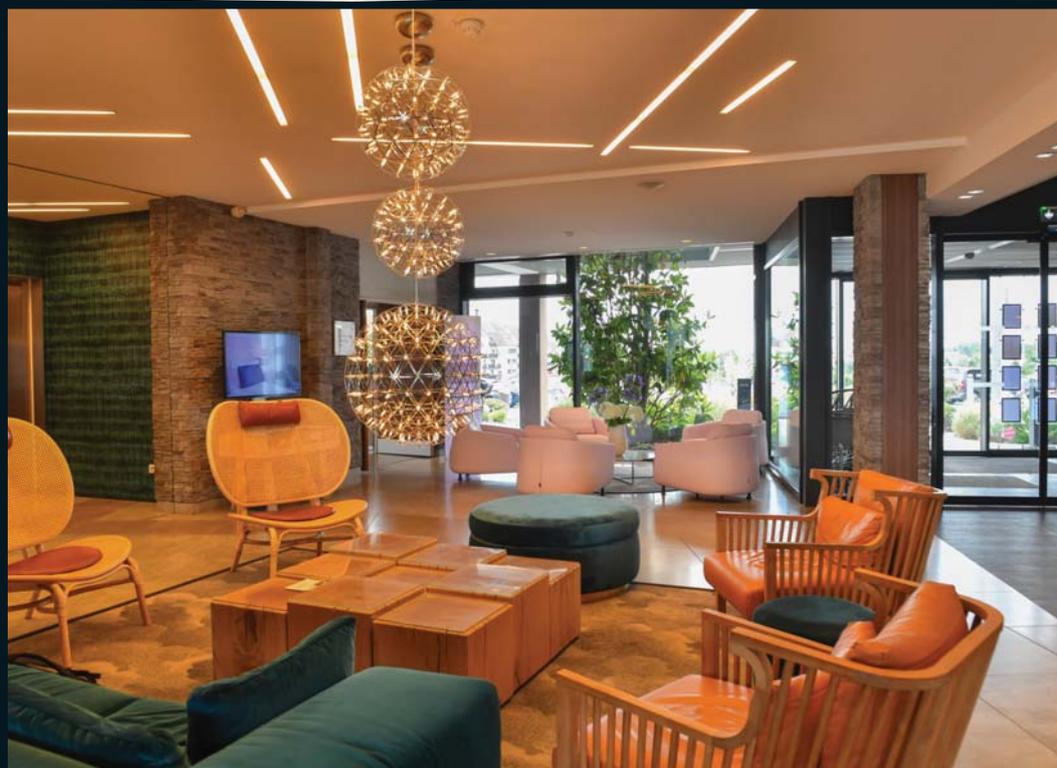
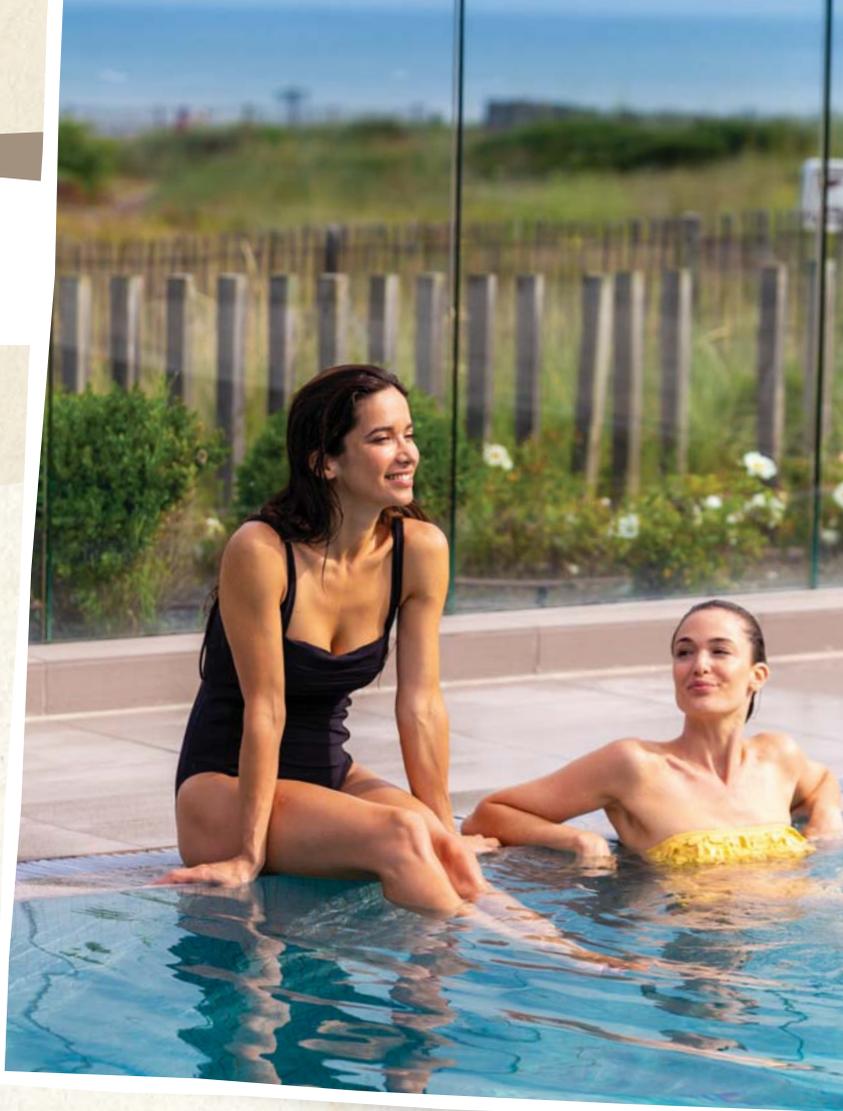
# Cabourg \*\*\*\*

## Les plus de l'hôtel

- Accueil 24h/24h
- Parking privé gratuit
- Possibilité de chambres ou suites famille
- Piscine extérieure d'eau de mer chauffée (d'avril à octobre)
- Terrasse lounge face à la mer
- Possibilité de location de vélos
- Connexion WiFi gratuite



Dans une **démarche écoresponsable** notre établissement accueille les véhicules électriques, bornes mises à disposition.





Chambre Exclusive front de mer Privilage

Sur une base de sable clair, très lumineuses, elles sont caractérisées par une couleur parmi bleu baltique, vert d'eau, rouge coquelicot et parme, en fonction de leurs personnalités et de leurs situations : «Premium», «Exclusives» ou encore «Suites».



Chambre Premium



A disposition dans tous nos hébergements : balcon ou terrasse, climatisation, TV écran plat avec Canal+ et chaînes satellite, coffre-fort, WiFi, plateau de courtoisie, minibar, sèche-cheveux.



### Suite Sensation

Les placages de finition de bois flottés leur confèrent à toutes une identité marine. Pour un plus grand confort, ces chambres sont munies de salles de bain ergonomiques. De style contemporain et naturel, l'établissement s'accorde parfaitement avec le panorama le temps d'un séjour inoubliable.



### Suite Romantique



Le plaisir de la table...

# Restauration



## ZOOM sur un super aliment

### Se booster à la spiruline!

Vieille de 3 milliards d'années, cette micro-algue est un trésor de bienfaits que notre chef accueille dans ses assiettes!

Faible en calories, riche en vitamines, protéines, minéraux, oligoéléments et acides gras insaturés, excellent détoxifiant et incroyable booster d'énergie, ce «caviar vert» a vraiment tout pour plaire.



## Le poisson

### RESTAURANT d'Argent

Ambiance moderne et chaleureuse, pour le restaurant «Le poisson d'Argent» avec sa vue panoramique sur la mer et son patio végétal.

Les couleurs douces et naturelles apportent à l'endroit une dimension dépaystée. Jeux de lumières et nombreuses œuvres contemporaines vous accompagneront le temps d'une pause gourmande.

Au cœur du restaurant, retrouvez un espace privilégié composé d'une magnifique cave à vin en verre, d'une cheminée, d'une bibliothèque, agrémenté d'un ciel étoilé.



L'équilibre des saveurs et le plaisir du goût



Les **5S**

Des produits de **S**aison remplis de **S**aveurs, issus de **S**ituations géographiques exceptionnelles, cuisinés **S**ainement avec **S**implicité.



**capital** santé

Complétez à merveille votre séjour « bien-être » en dégustant une restauration résolument tournée vers l'optimisation du Capital santé, une cuisine réénergisante centrée sur

l'équilibre intérieur et de qualité avec notre concept les « 5S » qui sont les fondamentaux de notre cuisine.

Fort de ces préceptes de saveur et de cuisine saine, notre chef vous invite à une balade écoresponsable haute en couleurs dans la baie de Seine et les bocages normands.

Salades fraîcheur, encas et desserts de saison, avec sa carte bistrot, « Le poisson d'Argent » vous propose un service non-stop de 12h à 18h où liberté rime avec saveurs.

*Côté « mer »*

Retrouvez  
toutes  
**nos offres**  
restauration



*Côté « patio »*







CABOURG, CAPITALE ROMANTIQUE,

# FACE À LA MANCHE

À moins de deux heures de Paris,  
venez sur les pas de Marcel Proust découvrir Cabourg,  
station balnéaire chargée d'histoire,  
et sa plage aux Romantiques.

# Cabourg vous séduira par son atmosphère «Belle Époque», et ses admirables villas à l'architecture anglo-normande.

## Les visites NATURE

- À deux pas de l'institut, la promenade Marcel Proust, la plus longue d'Europe avec 4 km réservés aux piétons.
- Plaines, forêts, vallées et collines verdoyantes se succèdent au rythme de vos balades : la Suisse normande, parcs et jardins ouverts à la visite, sentiers de randonnée balisés à pratiquer à pied, à vélo ou à cheval.

## Les visites PATRIMOINE

- Manoirs et villages typiques du pays d'Auge, abbayes prestigieuses, châteaux Renaissance ou forteresses médiévales, églises et cathédrales, plages du débarquement, cimetières, Mémorial de Caen, musées.
- Célèbres villes de la côte Fleurie : Houlgate, Deauville / Trouville, Honfleur...

## Les visites GASTRONOMIE

- La gastronomie normande est incontournable : cidre, calvados, fromages...
- Sans oublier les délices de la mer : fruits de mer, coquilles Saint-Jacques et autres bars, lottes, soles...

## Les activités SPORTIVES

- Les activités nautiques et de loisirs sont variées : voile, canoë-kayak, char à voile, pêche en mer, équitation.
- 2 golfs (18 et 9 trous).
- Sur site : terrain de tennis, marche oxygénante, salle cardio-fitness, parcours santé, location de vélo..

## Proche de l'institut

- Hippodrome, casino, cinéma, musées, station voile, kitesurf, commerces, restaurants.



Office du Tourisme de Cabourg  
Tél. +33 (0)2 31 06 20 00  
[www.cabourg.net](http://www.cabourg.net)

*Histoire et patrimoine*



## LES ÉVÈNEMENTS À CABOURG

### La Saint-Valentin à Cabourg

La station devient la capitale de l'amour. Venez admirer une ville transformée aux couleurs de l'amour. De nombreuses animations sont organisées pour permettre aux amoureux de partager un week-end romantique et une Saint-Valentin originale

### Festival du Film romantique (juin)

Devenu un événement incontournable du cinéma français et européen, le Festival accueille plus de 12000 festivaliers pendant 5 jours pour des projections en salles ou en plein air, de films ayant pour thème central le Romantisme. La passion, l'amour et la rêverie sont au cœur du récit des films présentés. Depuis ses débuts en 1983, le festival a accueilli les plus grands noms du cinéma français et européen.

### Cabourg mon amour (juin-juillet)

Ce Festival à taille humaine, propose une ambiance musicale pendant 3 jours sur la plage de Cap Cabourg, un mélange audacieux entre pop, rock et électro.



## Conseils & réservations

7j/7 au +33 (0)1 48 88 89 90

Nos experts se tiennent à votre disposition :

- en semaine de 9h à 19h30
- le week-end de 9h30 à 17h30

inforeservation@thalazur.fr



## Profitez toute l'année d'offres spéciales\*



**Jusqu'à -20%** sur votre séjour pour toute réservation effectuée au moins 60 jours avant votre date de séjour. Offre no flex\*\*.



**Jusqu'à -10%** sur votre séjour pour toute réservation effectuée au minimum 7 jours et maximum 60 jours avant la date d'arrivée. Offre no flex\*\*.



**Accompagnant non curiste escale Maman bébé :** nous vous offrons l'hébergement pour garder bébé.

\* Offres non cumulables entre elles ni avec toute autre offre en cours. Sous réserve de disponibilité. Voir conditions générales de ventes p.58 et sur [www.thalazur.fr/cgv/](http://www.thalazur.fr/cgv/).

\*\* Paiement total à la réservation, non échangeable, non remboursable et non modifiable.



## Les soins à la carte

Découvrez toute notre expertise dans notre brochure Soins à la carte sur

[www.thalazur.fr/cabourg/thalasso/brochures/](http://www.thalazur.fr/cabourg/thalasso/brochures/)

Modelages, soins visage, soins minceur, épilations, cryothérapie... nous vous proposons une multitude de soins à la carte pour parfaire votre séjour ou celui de votre accompagnant non curiste.

**A réserver avant votre arrivée au +33 (0)2 50 22 10 20** pour avoir un maximum de disponibilités.

## Ce qu'il faut prévoir...

- Un maillot de bain en synthétique adapté aux conditions marines (eau de mer, chlore...).
- Pour les hommes merci de vous munir d'un slip ou boxer de bain.
- Les shorts de bain, les combinaisons complètes et les strings sont non-tolérés.
- Des sandales ou tongs antidérapantes (offertes pour toutes les cures 6 jours).
- Une tenue de sport pour accéder à la salle de fitness.
- Pour les cures Echappée marine et Thalazur, ainsi que pour tous séjours de plus de 3 jours un certificat médical de non contre-indication datant de moins de trois mois vous sera demandé. Possibilité de consultation sur place (30€, non remboursée).

## Ce qui est inclus dans votre séjour...

- Accès libre et illimité pour le curiste et l'accompagnant à l'espace marin et bien-être (sauna, hammam, parcours marin et salle de cardio-fitness).
- Les peignoirs et serviettes sont fournis pour tous les séjours avec soins.
- Tisanes bio by Thalgo en libre-service pendant vos heures de soins.
- La consultation médicale pour les cures (excepté cures «Échappée marine» et «Thalazur»).

## Ce qu'il faut savoir...

### côté hôtel et restaurant...

- Votre chambre est disponible à partir de 16h le jour de votre arrivée et elle doit être restituée pour 12h le jour de votre départ.
- Parking fermé gratuit.
- La navette gare de Caen-hôtel offerte pour les cures de 6 jours (horaires imposés, sur réservation).
- La demi-pension comprend un repas, midi ou soir, à votre convenance.
- L'accompagnant non curiste partage la chambre du curiste.
- Lit bébé, baignoire, chauffe-biberons sont à votre disposition à l'hôtel (sur demande préalable lors de la réservation). Chaises hautes au restaurant.
- Hébergement et petit déjeuner offert pour les enfants jusqu'à 12 ans accompagnant les parents. Nombre de chambres limité.
- Les animaux sont admis uniquement dans les chambres. Supplément 20€/jour/animal (< à 6kg).

### côté thalassothérapie et spa...

- Vos soins sont planifiés par demi-journée en alternance le matin et l'après-midi, à partir du lendemain de votre arrivée.
- Pour toutes questions concernant votre séjour ou planning de soins, nous vous invitons à nous contacter avant votre arrivée.
- Possibilité de soins esthétiques pour les futures mamans, nous consulter.
- Accès piscine autorisé pour les enfants de moins de 15 ans hébergés à l'hôtel (BCG obligatoire), voir horaires d'accès spécifiques page 59. Sauna et hammam non autorisés aux enfants.
- Nous ne proposons pas de soins aux mineurs de moins de 15 ans.
- Un oubli ? Vous trouverez dans notre boutique des maillots de bain, sandales, produits cosmétiques...

# Tarifs Cabourg 2022

## Cures de thalasso-thérapie 6 jours

Tarifs en euros par personne / séjour

6 jours de soins + 6 nuits + 1/2 pension hébergement en chambre double PREMIUM	Public		EARLY BOOKING à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Échappée marine (18 soins)	1 467	2 028	1 174
Thalazur (24 soins dont 6 modelages) Réveil sportif	1 779	2 340	1 424
Épigénétique by Thalazur <b>NOUVEAUTÉ 2022</b> Modelages du monde	2 145	2 706	1 716
Expert du dos Liberté suprême	2 361	2 922	1 889
Résolution minceur (en pension complète)	2 619	3 180	2 096
<b>Accompagnant non curiste</b> 6 nuits + 1/2 pension hébergement en chambre double PREMIUM	873	1 434	699

Suppléments cures 6 jours

Catégorie de chambre Par chambre pour 6 nuits	Public		EARLY BOOKING à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Exclusive latérale mer	420	444	336
Exclusive front de mer	600	744	480
Exclusive front de mer Privilège	720	1 020	576
Suite famille Premium	960	3 780	768
Suites Exclusives : « Front de mer » « Sensation » « Les Romantiques »	Sur demande		
Chambre individuelle Par chambre pour 6 nuits	Public		EARLY BOOKING à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
	309	870	248
Pension complète traditionnelle ou allégée Par personne pour 6 repas	Public		EARLY BOOKING à partir de
	258		

## Escales 3 jours

Tarifs en euros par personne / séjour

3 jours de soins + 3 nuits + petits déjeuners hébergement en chambre double PREMIUM	Public		EARLY BOOKING à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Immunité marine <b>NOUVEAUTÉ 2022</b>	768	1 062	615
Détente zen Maman bébé* Oxygène & mer Résolution minceur Réveil sportif	792	1 086	634
Liberté suprême	885	1 179	708
Accompagnant non curiste 3 nuits + petits déjeuners hébergement en chambre double PREMIUM	Public		CSE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Accompagnant non curiste	294	588	236
Accompagnant escale Maman bébé*	63	63	51

Suppléments escales 3 jours

Catégorie de chambre Par chambre pour 3 nuits	Public		EARLY BOOKING à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Exclusive latérale mer	210	222	168
Exclusive front de mer	300	372	240
Exclusive front de mer Privilège	360	510	288
Suite famille Premium	480	1 890	384
Suite Exclusive front de mer	1 074	2 610	860
Suite Exclusive Sensation	1 374	2 910	1 100
Suite Exclusive Les Romantiques	1 674	3 210	1 340
Chambre individuelle Par chambre pour 3 nuits	Public		EARLY BOOKING à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
	140	435	112
Pension complète traditionnelle ou allégée Par personne pour 6 repas	Public		EARLY BOOKING à partir de
	258		

\* Thalazur offre l'hébergement à l'accompagnant afin de garder bébé. Les prix indiqués correspondent aux petits déjeuners.

Demi-pension Par personne pour 3 repas	Public	
	À partir de	Jusqu'à
	129	104

Devis et réservation auprès de nos experts :  
**+33 (0)1 48 88 89 90 / inforeservation@thalazur.fr**  
 ou sur [www.thalazur.fr](http://www.thalazur.fr)

## Courts séjours de 1 à 5 jours

Tarifs en euros par personne / jour

Suppléments courts séjours  
 tradition & découverte

Séjour tradition 1 jour de soins + 1 nuit + 1/2 pension hébergement en chambre double PREMIUM	Public		CSE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Thalazur (4 soins dont 1 modelage)	294	392	235
Journée à thème (3 soins) Beauté, Réveil sportif, Future maman Oxygène & mer	294	392	235
Accompagnant non curiste 1 nuit + 1/2 pension hébergement en chambre double PREMIUM	141	239	113

Séjour découverte 1 jour de soins + 1 nuit + petit déjeuner hébergement en chambre double PREMIUM	Public		CSE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Découverte Thalazur (3 soins dont 1 modelage)	228	326	182
Accompagnant non curiste 1 nuit + petit déjeuner hébergement en chambre double PREMIUM	98	196	78

Catégorie de chambre Par chambre par nuit	Public		CSE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Exclusive latérale mer	70	74	56
Exclusive front de mer	100	124	80
Exclusive front de mer Privilège	120	170	96
Suite famille Premium	160	630	128
Suite Exclusive front de mer	358	870	287
Suite Exclusive Sensation	458	970	367
Suite Exclusive Les Romantiques	558	1 070	447

Chambre individuelle Par chambre par nuit	Public		CSE à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
	47	145	38

Restauration Par personne pour 1 repas	Public	CSE à partir de
	43	35

## Cures & Escales sans hébergement

Tarifs en euros par personne (toute l'année)

Cures 6 jours de soins sans hébergement	Public	CSE à partir de
Échappée marine (18 soins)	720	576
Thalazur (24 soins dont 6 modelages) Réveil sportif	948	759
Épigénétique by Thalazur <b>NOUVEAUTÉ 2022</b> Modelages du monde	1 320	1 056
Expert du dos Liberté suprême Résolution minceur	1 530	1 224

Escales 3 jours de soins sans hébergement	Public	CSE à partir de
Immunité marine <b>NOUVEAUTÉ 2022</b>	474	380
Détente zen Maman bébé Oxygène & mer Résolution minceur Réveil sportif	507	406
Liberté suprême	600	480

Retrouvez en page 54  
**nos offres  
 SPÉCIALES**  
 jusqu'à **-20%**





## CONDITIONS GÉNÉRALES HÔTEL LES BAINS DE CABOURG\*\*\*\* THALAZUR THALASSOTHÉRAPIE & SPA

Prix fermes en € TTC, sujets à modification sans avis préalable.

Taxes et services compris hors taxe de séjour. Taxe de séjour à régler sur place : environ 2,30€/jour/personne (sous réserve de modification par la mairie).

Toute prestation non consommée dans le cadre d'un forfait, ne peut être assujettie à un remboursement.

Chèques vacances acceptés.

### Paiement des prestations

S'agissant des forfaits hébergement, restauration et thalassothérapie ainsi que les cures externes et sauf offre particulière prévoyant le paiement de la totalité du montant de la prestation au moment de la réservation (notamment, les «ventes flash», les offres «early booking» et «bon plan»), le client doit payer au minimum un acompte de 30% du montant total du forfait au moment de la réservation ; le solde du forfait ainsi que les éventuels extras sont réglés sur place à l'hôtel, avant le départ du client.

### Assurance annulation

Thalazur\* informe ses clients de l'existence d'un contrat d'assurance couvrant les conséquences de l'annulation : possibilité, sur demande et selon conditions, de contracter l'assurance annulation par téléphone auprès d'un conseiller Thalazur\* au 01 48 88 89 90 (coût d'un appel standard, appel non surtaxé). L'assurance portera sur les modifications ou annulation du fait du client comme précisé dans les articles 13 et 14. Les Conditions Générales de Vente de l'assurance annulation proposée par Thalazur\* sont disponibles sur demande auprès des conseillers Thalazur\*.

### Modification du fait du client

- Il est préalablement rappelé que les offres promotionnelles «early booking», «bon plan» et «ventes flash» ne sont pas modifiables.
- Sous réserve de disponibilité et d'acceptation par l'institut Thalazur\*, des demandes de modification qui portent sur la prolongation de séjour, l'augmentation du nombre de personnes ou la modification de l'une des prestations incluses dans le forfait initial entraîneront la facturation de frais de dossier de 60€ TTC par séjour réservé pour les forfaits hébergement, restauration et thalassothérapie. Le cas échéant, le client devra s'acquitter de la différence de prix entre le forfait initial et le nouveau forfait. Le paiement de ces frais supplémentaires sera à régler au moment du départ.
- Dans le cas où Thalazur\* ne pourrait accéder aux demandes de modification, Thalazur\* ne saurait en être tenu pour responsable et si le client souhaite, suite à cela, annuler sa réservation, les conditions d'annulation de l'article 14 s'appliquent alors.
- Pour toute modification portant sur la diminution du nombre de personnes, le changement de saisonnalité sur une saison inférieure ou la suppression d'une des prestations réservées, le montant de la commande initiale reste dû.



### Annulation du fait du client

Conformément à l'article L.221-28 12° du code de la consommation, le client est informé qu'il ne dispose pas du droit de rétractation prévu à l'article L.221-18 du code de la consommation. Le client peut toutefois annuler son forfait à tout moment avant le début du séjour, moyennant le paiement d'indemnités de résiliation.

Toute annulation devra faire l'objet d'un écrit (courrier électronique ou lettre recommandée avec accusé de réception) adressé à Thalazur : 45, rue Jean Jaurès – 92300 Levallois-Perret | serviceclient@thalazur.fr. La résiliation sera effective à la date de réception, par Thalazur, du courriel ou de la lettre recommandée avec accusé de réception.

Indemnités de résiliation dues en cas d'annulation d'un forfait hébergement restauration et thalassothérapie

Des indemnités de résiliation seront dues par le client en application du barème suivant :

- à plus de 14 jours avant la date du début du séjour : sans frais (hors frais de dossier et d'assurance);
- à moins de 15 jours avant la date du début du séjour : 30% du montant total du prix TTC du forfait (frais de dossier et d'assurance compris).

Conditions particulières applicables aux forfaits faisant l'objet d'une offre promotionnelle : Toute offre « bon plan », « early booking » ou « ventes flash » est non modifiable et ne peut faire l'objet d'une annulation après sa souscription. Aucune somme versée à Thalazur dans le cadre d'une telle offre, y compris d'éventuels frais de dossier et d'assurance, ne peut faire l'objet d'un remboursement partiel ou total.

**Nos conditions générales de vente sont disponibles sur demande auprès des conseillers Thalazur\* et sur [www.thalazur.fr/cgv/](http://www.thalazur.fr/cgv/)**

### HORAIRES D'OUVERTURE\*\*

L'institut de thalassothérapie est ouvert toute la semaine. Les soins sont planifiés du lundi au dimanche de 9h à 13h et de 14h à 18h.

#### Espace détente

Du lundi au dimanche de 9h à 19h45.

Fermeture de 13h à 14h pour désinfection.

Accès piscine autorisé pour les enfants de moins de 15 ans du lundi au samedi de 11h à 13h et de 17h à 19h45, puis le dimanche de 11h à 13h et de 14h à 19h45 (BCG obligatoire).

#### Espace beauté

Du lundi au dimanche de 9h à 13h et de 14h à 19h.

\* Thalazur est une marque utilisée par les instituts de Thalassothérapie et hôtels intégrés affiliés. Chaque site est indépendant et assure seul la totalité des prestations réservées.

\*\* Horaires susceptibles d'être modifiés.

# thalazur

Thalassothérapie ■ Hôtel & Spa

[www.thalazur.fr](http://www.thalazur.fr)

## Thalazur Cabourg

44, avenue Charles de Gaulle  
14390 Cabourg  
[cabourg@thalazur.fr](mailto:cabourg@thalazur.fr)

### ■ ACCÈS

**En voiture** : Par l'autoroute A13 prendre la sortie Dozulé puis suivre les indications Cabourg (Cabourg est à 10km de la sortie Dozulé).

**Gare** : Dives/Cabourg à 2km, Deauville/Trouville à 20km, Caen à 25km.

**Service de navette** : « transfert Gare/hôtel gratuit pour les curistes » (cure de 6 jours), horaires imposés, sur réservation uniquement.

**Aéroport** : Caen Carpiquet à 30km, Deauville Normandie à 30km.



### ■ CONSEILS & RÉSERVATIONS

7j/7 au +33 (01) 48 88 89 90

Nos experts se tiennent à votre disposition :

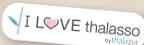
- en semaine de 9h à 19h30
- le week-end de 9h30 à 17h30

[inforeservation@thalazur.fr](mailto:inforeservation@thalazur.fr)

 [facebook.com/thalazur.marque](https://facebook.com/thalazur.marque)

 @Thalazur

 [instagram.com/Thalazur](https://instagram.com/Thalazur)

 [www.ilovethalasso.fr](http://www.ilovethalasso.fr)