

# Bien-être

## Espace détente

05 32 11 09 47 - 05 63 37 12 29

www.tourisme-montsetlacsenhautlanguedoc.fr - basesloisirs@ccmlhl.fr

Ouvert tous les jours de mars à novembre sur réservation

### Tarifs spa-sauna

	2 personnes	3/4 personnes	personne sup.
1 séance - 1 h	14 € / 6 points	20 € / 9 points	5 € / 2 points
10 séances - 1 h	100 €	150 €	-



Paiements acceptés : espèces, chèques, cartes bancaires, chèques vacances - Toilettes sur place

## Modelages

### Association « Bon Pied, Bon Oeil »

06 44 18 77 19 - dominique.pivot1@orange.fr

- Toute l'année sur rendez-vous

- En juillet et août sur rendez-vous : dimanche, lundi, mardi et mercredi

Age minimum requis : 10 ans

Réflexologie plantaire relaxante aux huiles essentielles - 45 minutes : 30 €

Paiements acceptés : espèces, chèques - Toilettes sur place



### Carole SANNER

06 63 70 92 24 - massage.detente@hotmail.fr

Le jeudi et vendredi de 10h30 à 20h en juillet et août

Le samedi de 10h30 à 20h en avril, mai, juin et septembre

Sur rendez-vous

- CHI NEI TSANG : modelage énergétique viscéral

- Modelages bien-être : CALIFORNIEN et SHIATSU

55 minutes : 55 € • 1h30 : 82 € - Age minimum requis : 10 ans

Paiements acceptés : espèces, chèques  
Toilettes sur place -  
Activités accessibles et adaptées aux personnes à mobilité réduite



### Florence ROUSSALY

06 74 50 80 68 - Sur rendez-vous le lundi de 17h à 22h en juillet et août

Soins du visage - Modelages Indien ou Balinais ou Suédois - 55 minutes : 55 €

Modelage partiel (dos et jambes) - 40 minutes : 40 €

Paiements acceptés : espèces, chèques

Sur réservation auprès du Point rencontre - 05 63 37 48 60 - En juillet et août

## Formules détonnes

(binôme obligatoire)

1 h espace détente + 1 séance aquagym ou animation	12 €
1 h espace détente + 1 séance aquagym ou animation + 1 séance aquabike	14 €
1 h espace détente + 1 séance aquagym ou animation + 1 séance aquabike + 1 transat	16 €

## Animations

	Séance unique	Stage 10 cours
Séance aquagym >14 ans - 3/4 h (mercredi, vendredi et dimanche à 11h15)	9 € / 4 points	70 €
Séance aquabike >14 ans - 1/2 h	4 € / 2 points	25 €
Séance Do-in - voie de l'énergie - >8 ans - 3/4 h (vendredi à 9h30)	9 € / 4 points	70 €
Animation Taekwondo -self-défense- >7 ans - 1h (lundi à 17h45)	9 € / 4 points	70 €
Animation sur les stations fitness >14 ans - 1 h (lundi à 19h15)	9 € / 4 points	70 €