

Les Thermes de Contrexéville

Votre équilibre en une ligne

MINCEUR ■ PLAISIR ■ VITALITÉ

2022



Mincir durablement grâce à l'expertise de toute une ville

S'ENGAGER POUR VOTRE LIGNE



À Contrexéville, ville de la minceur par excellence, tout le monde est engagé pour vous aider à retrouver ou à garder la ligne. Vous souhaitez vous remettre en forme ? Nous proposons des séjours minceur complets efficaces !

Nos séjours minceur sont adaptés à tous les âges et à tous types de profils, vous ressentirez rapidement les effets immédiats de votre cure minceur.



Les 4 clés du succès de la minceur à Contrexéville

L'EAU DE CONTREXÉVILLE

Née au cœur des Vosges, protégée par des couches imperméables d'argile et de marne, l'eau de Contrexéville possède la remarquable caractéristique de contenir à la fois des éléments sulfatés calciques et des éléments sulfatés magnésiens. Ces propriétés naturelles en font l'élément central de votre séjour.

LES SOINS

Quelles que soient vos envies, tous les forfaits que nous proposons sont étudiés pour le bien-être du corps et de l'esprit. Se décontracter et se débarrasser du stress quotidien, affiner sa silhouette ou tonifier ses muscles. Les Thermes de Contrexéville vous donnent accès à de nombreux soins adaptés pour retrouver la ligne et la conserver.

UNE CUISINE SAVOUREUSE ET LÉGÈRE

Puisque perdre du poids passe avant tout par une alimentation équilibrée et saine, les hôteliers et restaurateurs de Contrexéville vous proposent des plats respectant le principe de la charte « Gastronomie Saveur Minceur ».

UN PROGRAMME SPORTIF ADAPTÉ ET DES ACTIVITÉS DE RELAXATION

L'activité physique est indispensable à la perte de poids, c'est pourquoi des activités sportives sont incluses dans tous nos forfaits lignes : Oxygénation dans le parc, marche nordique ou encore swissball, vous retrouverez un programme sportif varié et adapté à tous. « Un esprit sain dans un corps sain », tout comme le corps, l'esprit ne doit pas être laissé à l'abandon. Des activités de relaxation vous sont également proposées afin que vous puissiez vous détendre.

« 98% des personnes perdent 2,6 kg en moyenne durant leur séjour. Après le séjour et avec un apport calorique moyen de 1400 kilocalories, 67% des personnes continuent à perdre du poids sur 6 mois après leur séjour. »

Source : Etude de la perte de poids à moyen terme, après un séjour d'amincissement à Contrexéville. Centre de recherches Foch.

Nos partenaires saveur minceur

Profitez des solutions d'hébergement chez nos partenaires hôteliers très engagés dans la vie thermale de Contrexéville pour un accompagnement total.

Retrouvez ainsi dans les restaurants de la ville, la charte « Gastronomie Saveur-Minceur » garante de menus équilibrés qui vous aideront à garder la ligne et à retrouver la forme tout au long de votre cure minceur!



Hôtel L'Orée du Bois



Prix à partir de 115€ la nuit pour 2 personnes avec petit déjeuner.

L'Hôtel*** de L'Orée du Bois est situé à **4km** de Contrexéville, face à l'hippodrome de Vittel et près des golfs, il bénéficie d'un environnement calme et préservé en pleine nature.



Hôtel Club Cosmos



Prix à partir de 110€ la nuit pour 2 personnes avec petit déjeuner.

L'Hôtel*** Club Cosmos est un établissement situé à **50m** des Thermes, avec un charme et une âme historique. Profitez du confort d'un établissement d'antan avec une touche de modernité.



Hôtel des Vosges



Prix à partir de 105€ la nuit pour 2 personnes avec petit-déjeuner.

Situé à **200m** des Thermes, en face du parc Thermal, l'hôtel** des Vosges est un établissement calme et moderne. Cet hôtel chaleureux vous accueille toute l'année dans une ambiance conviviale.



Parking	Accès mobilité réduite	Salle de sport	Terrain de tennis
Wifi	Ascenseur	Terrain de golf	Animaux admis

Hôtel de Lorraine



Prix à partir de 91€ la nuit pour 2 personnes en demi-pension.

L'Hôtel de Lorraine est un lieu convivial au charme d'antan, il est situé à **200m** des Thermes.



Camping Contrexéville



Prix à partir de 354€ la semaine pour deux personnes en mobil-home avec petit-déjeuner.

Situé à **700m** des Thermes. Inclus dans le tarif : électricité, gaz et eau.





Les forfaits ligne

RETROUVEZ LA LIGNE
DE MANIÈRE DURABLE ET EFFICACE
AVEC NOS DIFFÉRENTS FORFAITS

Découvrez les forfaits ligne en 5, 7, 10 ou 14 jours avec les 7 étapes clés du succès pour retrouver la ligne de manière durable et efficace :

1. Un parcours de soins d'hydrothérapie qui vous permettra de vous décontracter, de stimuler votre circulation sanguine, de raffermir votre peau et de lutter contre la cellulite.
2. Des soins instituts détente et minceur.
Du soin visage pour redonner de l'éclat à votre peau aux soins corps spécifiques minceur pour un traitement complet.
3. De l'activité physique aquatique sollicitant tous les muscles du corps et présentant de nombreuses vertus.
4. Le spa en illimité pour une détente complète : bassin thermoludique, salles de relaxation, sauna, hammam et terrasse avec bains bouillonnants extérieurs.
5. Programme d'activités sportives, loisirs et gestion du stress pour toute la durée de votre séjour.
6. Entretien avec la diététicienne des Thermes pour des conseils personnalisés à votre arrivée. Bilan corporel à l'aide d'une balance à usage professionnel est proposé.*
7. Des Ateliers en petit groupe animés par notre diététicienne dont un « atelier découverte de recettes » où vous apprendrez différentes techniques culinaires ainsi que l'intérêt diététique et nutritionnel des aliments.**

* Bilan corporel inclus uniquement à partir du forfait ligne 7 jours, 15 soins.
Bilan corporel et consultation personnalisée inclus uniquement à partir du forfait ligne 24 soins.
** Atelier découverte de recettes inclus uniquement à partir du forfait ligne 24 soins.

FORFAIT LIGNE 5 JOURS
(12 soins) **525 €**

- 1 Gommage corps 20'
- 1 Enveloppement minceur Nature is future® 30'
- 1 Modelage amincissant Ericson® 30'
- 3 Bains bouillonnants aux huiles
- 1 Douche sous affusion
- 1 Douche américaine
- 1 Douche au jet silhouette
- 2 Séances d'aquagym
- 1 Séance d'aquabike
- 1 Accès au spa illimité toute la durée de votre séjour
- 1 Programme d'activités sportives, de loisir et gestion du stress toute la durée de votre séjour.



FORFAIT LIGNE 7 JOURS
(15 soins) **645 €**

- 1 Gommage corps 20'
- 1 Modelage amincissant Ericson® 30'
- 1 Enveloppement minceur Nature is future® 30'
- 1 Modelage relaxant aux huiles 30'
- 3 Bains bouillonnants aux huiles
- 1 Douche sous affusion
- 1 Douche américaine
- 1 Douche au jet silhouette
- 4 Séances d'aquagym
- 1 Séance d'aquabike
- 1 Accès au spa illimité toute la durée de votre séjour
- 1 Bilan corporel réalisé en début et fin de séjour à l'aide d'une balance à usage professionnel.
- 1 Atelier conseils diététiques
- 1 Programme d'activités sportives, de loisir et gestion du stress toute la durée de votre séjour.

FORFAIT LIGNE 7 JOURS
(20 soins) **830 €**

- 1 Iyashi Dôme 25'
- 1 Modelage 4 mains sous fine pluie d'eau thermale 20'
- 1 Modelage amincissant Ericson® 30'
- 1 Modelage visage 15'
- 1 Enveloppement minceur Nature is future® 30'
- 1 Gommage corps 20'
- 4 Bains bouillonnants aux huiles
- 2 Douches au jet silhouette
- 1 Douche sous affusion
- 1 Douche tonus
- 1 Douche américaine
- 1 Douche aux huiles
- 2 Séances d'aquabike
- 2 Séances d'aquagym
- 1 Accès au spa illimité toute la durée de votre séjour
- 1 Bilan corporel réalisé en début et fin de séjour à l'aide d'une balance à usage professionnel.

- 1 Atelier conseils diététiques
- 1 Programme d'activités sportives, de loisir et gestion du stress toute la durée de votre séjour



10% de remise

sur tous nos soins à la carte réservés avant votre arrivée

Pour les formules où le bilan corporel n'est pas inclus, la prestation est disponible sur demande avec un supplément de 20€ par personne.

FORFAIT LIGNE 7 JOURS

(24 soins)

1025€

- 1 Iyashi Dôme 25'
- 1 Endermologie sur zone à traiter Cellu M6 35'
- 1 Enveloppement minceur Nature is future® 30'
- 1 Gommage corps 20'
- 1 Modelage 4 mains sous fine pluie d'eau thermale 20'
- 1 Modelage amincissant Ericson® 30'
- 1 Soins pressothérapie 30'
- 1 Soins corps minceur et fermeté sans gommage Nature is future® 40'
- 1 Modelage visage 15'
- 4 Bains bouillonnants aux huiles
- 3 Douches au jet silhouette
- 1 Douche aux huiles
- 2 Douches sous affusion
- 1 Douche américaine
- 3 Séances d'aquagym
- 1 Séance d'aquabike
- 1 Accès au spa illimité toute la durée de votre séjour

- 1 Programme d'activités sportives, de loisir et gestion du stress toute la durée de votre séjour
- 1 Consultation personnalisée avec la diététicienne
- 1 Bilan corporel réalisé en début et fin de séjour à l'aide d'une balance à usage professionnel
- 1 Atelier conseils diététiques
- 1 Atelier découverte de recettes



spécial
DUO

FORFAIT DUO 7 JOURS

(20 soins/personne)

1420€

- 1 Enveloppement minceur Nature is future 30'
- 1 Gommage corps 20'
- 1 Modelage 4 mains sous fine pluie d'eau thermale 20'
- 1 Soins corps minceur et fermeté sans gommage Nature is future® 40'
- 1 modelage relaxant aux huiles 20'
- 4 Bains bouillonnants aux huiles en duo
- 2 Douches au jet silhouette
- 2 Douches sous affusion
- 1 Douche tonus
- 2 Douches américaine
- 3 Séances d'aquagym
- 1 Séance d'aquabike
- 1 Accès au spa illimité toute la durée de votre séjour
- 1 Bilan corporel réalisé en début et fin de séjour à l'aide d'une balance à usage professionnel.
- 1 Atelier conseils diététiques
- 1 Programme d'activités sportives, de loisir et gestion du stress toute la durée de votre séjour.

FORFAIT LIGNE 10 JOURS

(32 soins)

1365€

- 1 Iyashi Dôme 25'
- 2 Endermologie sur zone à traiter Cellu M6 20'
- 1 Enveloppement minceur Nature is future® et modelage 50'
- 1 Modelage amincissant Ericson® 30'
- 1 Soins visage Nature is future® 30'
- 2 Modelages 4 mains sous fine pluie d'eau thermale 20'
- 1 Modelage relaxant aux huiles 20'
- 1 Gommage corps 20'
- 1 Soins pressothérapie 30'
- 1 Soins corps Ericson® Minceur et fermeté 1h
- 4 Bains bouillonnants aux huiles
- 3 Douches au jet silhouette
- 2 Douches sous affusion
- 1 Douche tonus
- 1 Douches aux huiles
- 2 Douches américaine
- 5 Séances d'aquagym
- 2 Séances d'aquabike
- 1 Accès au spa illimité toute la durée de votre séjour

- 1 Programme d'activités sportives, de loisir et gestion du stress toute la durée de votre séjour
- 1 Consultation personnalisée avec la diététicienne
- 1 Atelier découverte de recettes
- 1 Bilan corporel réalisé en début et fin de séjour à l'aide d'une balance à usage professionnel
- 1 Atelier conseils diététiques



FORFAIT LIGNE 14 JOURS

(42 soins)

1735€

- 1 Iyashi Dôme 25'
- 2 Endermologie sur zone à traiter Cellu M6 20'
- 2 Enveloppements minceur Nature is future® 30'
- 1 Enveloppement minceur Nature is future® et modelage 50'
- 1 Soins corps minceur et fermeté Nature is future® avec gommage 50'
- 2 Modelages 4 mains sous fine pluie d'eau thermale 20'
- 1 Modelage relaxant aux huiles 20'
- 1 Soins visage Nature is future® 30'
- 1 Soins corps Ericson® Minceur et fermeté 1h
- 2 Soins pressothérapie 30'
- 1 Modelage amincissants Ericson® 30'
- 7 Bains bouillonnants aux huiles
- 4 Douches au jet silhouette
- 2 Douches sous affusion
- 2 Douches tonus
- 1 Douche aux huiles
- 2 Douches américaine
- 6 Séances d'aquagym
- 3 Séances d'aquabike
- 1 Accès au spa illimité toute la durée de votre séjour
- 1 Consultation personnalisée avec la diététicienne
- 1 Atelier découverte de recettes
- 1 Bilan corporel réalisé en début et fin de séjour à l'aide d'une balance à usage professionnel
- 1 Programme d'activités sportives, de loisir et gestion du stress toute la durée de votre séjour

FORFAIT LIGNE 14 JOURS +
(55 soins) **2200 €**

- 2 Iyashi Dôme 25'
- 3 Endermologies sur zone à traiter Cellu M6 35'
- 3 Endermologies sur zone à traiter Cellu M6 20'
- 3 Enveloppements minceur Nature is future® 30'
- 1 Gommages corps 20'
- 2 Modelages 4 mains sous fine pluie d'eau thermale 20'
- 1 Modelage relaxant aux huiles 20'
- 1 Soins CRYO Minceur Ericson® 1h
- 2 Modelages amincissants Ericson® 30'
- 1 Soins corps minceur et fermeté Nature is future® 50'
- 3 Soins pressothérapie 30'
- 1 Enveloppement minceur Nature is future® et modelage 50'
- 1 Soins visage Nature is future® 30'
- 8 Bains bouillonnants aux huiles
- 6 Douches au jet silhouette
- 3 Douches sous affusion
- 2 Douches tonus

- 1 Douche aux huiles
- 2 Douches américaine
- 6 Séances d'aquagym
- 3 Séances d'aquabike
- 1 Accès au spa illimité toute la durée de votre séjour
- 1 Consultation personnalisée avec la diététicienne

- 1 Atelier conseils diététiques
- 1 Bilan corporel réalisé en début et fin de séjour à l'aide d'une balance à usage professionnel
- 1 Atelier découverte de recettes
- 1 Programme d'activités sportives, de loisir et gestion du stress toute la durée de votre séjour.

« Des ateliers ludiques en groupe de parole animés par la diététicienne des Thermes seront proposés gratuitement sur inscription »



Notre sélection de soins minceurs complémentaires :

ERICSON LABORATOIRE®

Prendre soin de son corps et ses cellules, avec des résultats cliniques et sans avoir recours à la chirurgie ? Voilà le défi hautement relevé par la marque Ericson Laboratoire®.

Ericson® propose de véritables traitements avec une approche thérapeutique esthétique qui permet d'aborder tous les problèmes de peau avec succès pour obtenir des résultats visibles.

CRYO MINCEUR 1h10

90 €

MINCEUR ET FERMETÉ 1h10

95 €

Le choc thermique décongestionnant stimule la circulation périphérique et booste la libération des graisses.

Le soin starter amincissant localisé par excellence.

Cure 3 soins :

216 €

Cure 6 soins :

432 €

Soins complets à la fois amincissant, drainant et raffermissant : un incontournable pour combattre efficacement la cellulite.

Le soin (sans gommage) 1h

85 €

Cure 3 soins (dont 1 gommage)

220 €

Cure 6 soins (dont 2 gommages)

440 €





LES LABORATOIRES PHYTODIA®

« Tirer le meilleur des plantes pour une cosmétique plus naturelle qui respecte son environnement » telle est la devise des laboratoires Phytodia. La marque Nature is future® s'attache à utiliser dans sa gamme certifiée bio des plantes locales, cultivées ou récoltées dans une démarche éco-responsable par des producteurs vosgiens et alsaciens.

SOIN CORPS MINCEUR ET FERMÉTÉ AVEC GOMMAGE - 50 min **85€**

Soin aux actifs naturels, réduit l'aspect de la cellulite et apporte fermeté à la peau.

Le soin (sans gommage) 40 min 69€
Cure 3 soins dont 1 gommage 200€
Cure 3 soins (sans gommage) 180€

 Soins à base de produits certifiés bio



LPG

L'endermologie est une action sur les cellules 100% naturelle pour une cure minceur et anti-âge en douceur. Le cellu M6 traite de manière entièrement naturelle les signes de vieillissement cutané et le stockage graisseux sans douleur, sans agression ni effet secondaire.

SOINS ZONES **40€** 20 min

Dos, bras, ventre, taille, fesses, cuisses, culotte de cheval, genoux, mollets.



SOINS CLASSIQUES **70€** 35 min

Androïde (haut du corps), Gynoïde (bas du corps), global, shorty, cellu-lissant, cellu-drainant, fermeté-gainant.

Séances de 20 minutes :

3 séances	110 €
6 séances	200 €
10 séances	320 €
15 séances	450 €

Séances de 35 minutes :

3 séances	190 €
6 séances	340 €
10 séances	520 €
15 séances	750 €



À découvrir autour des Thermes : sport, loisirs, culture

Le cinéma, la médiathèque, le Musée du patrimoine ainsi que les nombreuses animations culturelles, commerciales et artisanales organisées tout au long de l'année agrémenteront votre séjour.

■ Un environnement « nature » riche en activités sportives

À Contrexéville (ou Vittel ville voisine), profitez de nombreuses activités : pôle équestre, 4 parcours de golfs, 33 courts de tennis, 4 piscines, tir à l'arc, ou encore casinos et hippodrome pour vivre des moments de sensations pures.

■ 200 km de sentiers de randonnées balisés

200 km de circuits pédestres parfaitement balisés s'offrent à vous sur l'ensemble du Territoire. C'est l'occasion parfaite pour vous ressourcer et prendre un bol d'air.

■ Parc Thermal et lacs de la folie

Détendez-vous et flânez dans le grand Parc Thermal de 4 hectares situé juste en face des Thermes. Vous pourrez découvrir également la Base de Loisirs des Lacs de la Folie à Contrexéville, c'est 12 hectares de verdure, au cœur de la Plaine des Vosges.

Faites le tour des lacs, profitez de nombreux sentiers balisés et ombragés accessible à pied ou à vélo ou encore des locations de pédalos® et paddles.

C'est l'endroit idéal pour pique-niquer, prendre un verre, une glace ou se restaurer en terrasse avec vue sur les lacs.



La diététique

La Diététique participe activement au bien-être personnel. Elle prend en considération les besoins de l'organisme spécifiques de chacun, lui délivrant les nutriments nécessaires à son bon fonctionnement. Le métier de Diététicien est tourné vers le respect de votre santé et le bien-être dont vous bénéficierez. Pour se faire, nous vous proposons, aux Thermes de Contrexéville, différentes prestations :

BILAN CORPOREL 10 min 10 €

Analyse détaillée du poids global de l'organisme en fonction des différentes masses qui le constituent et délivrance de conseils hygiéno-diététiques en fonction des résultats obtenus.

CONSULTATION INDIVIDUELLE 45 min 30€

Une consultation individuelle, personnalisée et adaptée : un accompagnement solide, concret, marquant une véritable collaboration et une volonté commune de vous aider à vous retrouver. Possibilité de suivi diététique après votre séjour.

Notre vocation aux Thermes de Contrexéville :

rendre pérenne cette sensation de bien-être en vous donnant les clés de l'équilibre alimentaire, qu'une fois le changement enclenché et/ou votre poids de forme retrouvé, vous puissiez être autonome et fier(e) de vos évolutions en la matière. Avancer ensemble, avec bienveillance et pleine conscience, pour retrouver une relation naturelle à l'alimentation et la faire durer, c'est notre mission.

ATELIER DÉCOUVERTE DE RECETTES 30€

Des ateliers thématique proposant une alimentation saine et adaptée à votre rythme de vie, tout en respectant vos goûts et mode alimentaire.

ATELIER CONSEILS DIÉTÉTIQUES GRATUIT

Instants propices au rétablissement des vérités concernant notre alimentation, à l'interaction entre vous et la diététicienne des Thermes... avec une unique obligation : la bienveillance vis-à-vis de chacun.

Sur inscription.

**« Apprendre à manger sain
et équilibré pour conserver
ou améliorer la santé
de votre organisme »**

le fer de lance de la Diététique proposée
aux Thermes de Contrexéville.

Les Thermes de Contrexéville

Galerie Thermale - 88140 Contrexéville

www.thermes-contrexeville.fr

tél. : 03 29 08 03 24

e-mail : info@thermes-contrexeville.fr

fax : 03 29 08 69 13



Horaires d'ouverture :

lundi au vendredi : 9h-13h et 15h-20h

samedi : 9h-13h et 14h30-19h

dimanche : 9h-13h et 14h30-18h