

Nouveaux articles blogs sur l'Aquatonic Nantes au Mardi 8 septembre 2015

● Lagrima - 31 août 2015



J'ai testé le spa Aquatonic de Nantes

Ça faisait longtemps que je ne m'étais pas fait une bonne séance détente et j'en avais bien besoin. Samedi, j'ai été servie ! J'ai pu tester pendant 4 bonnes heures le tout nouveau spa qui a ouvert à Nantes en juillet : l'Aquatonic.

Il se trouve juste à côté du Radisson, pas loin de la Tour de Bretagne, en plein coeur de Nantes. Le cadre est déjà top, le spa se trouve sur une place isolée, très calme. L'intérieur est encore mieux, tout neuf, très design et épuré. Je suis assez difficile en spas, mais là j'ai adoré.

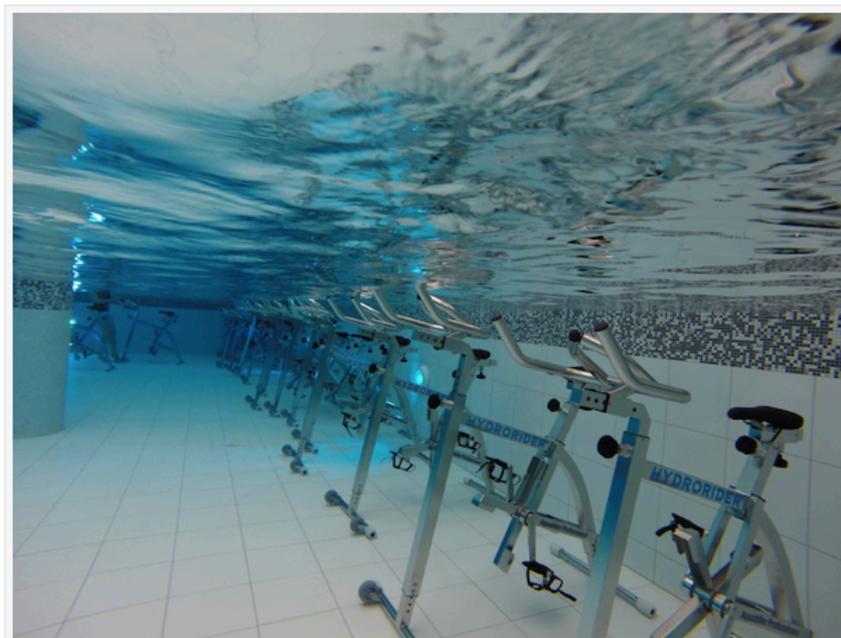


Les sports fitness et aquatiques :

L'Aquatonic propose pas mal de cours de sports fitness et aquatiques. On peut notamment y pratiquer mes sacro-saints cours de fitness Les Mills. Pour ceux qui ne connaissent pas, ce sont des programmes de cours collectifs proposés par quelques salles de sports, donc les coachs sont spécialement formés pour. Les programmes de ces cours évoluent tout au long de l'année, sur des musiques différentes et hyper dynamiques, souvent des tubes de la pop ou du rock. à l'Aquatonic, on peut faire du **RPM** (vélo fixe), du **bodypump** (renforcement musculaire avec altères) et du **Bodybalance** (renforcement profond type Pilates). J'ai déjà testé ces trois cours dans une autre salle, et ils sont vraiment excellents. A côté des cours Les Mills, le centre propose aussi du **Pilates**, de la **zumba**, de la **gym** et du **stretching**.

Outre les cours de fitness, il y a aussi des cours aquatiques : **aquagym**, **aquarun**, **aquabodybike**, **aquabalance** et **aquabody**.

De mon côté, j'ai testé l'aquabodybike. Le cours commence à 10h et dure environ 40mn, tout en musique. On commence par s'échauffer tranquillement, puis la fréquence cardiaque monte très vite. Contrairement au RPM, on ne change pas la « force » de pédalage du vélo pour compliquer l'exercice... on change les positions sur la selle : un coup en arrière, puis debout, devant la selle... Chacun adapte son rythme et ça peut être HYPER physique. J'ai bien aimé, l'avantage c'est que les sports aquatiques s'adaptent vraiment à tout le monde, surtout quand on ne peut pas pratiquer de cardio classique (course, elliptique, tapis...).



Le parcours aquatique :

Après la découverte de ce sport assez fun grâce au très dynamique coach Julien, j'ai 1h30 pour me détendre au parcours aquatique avant de tester un soin... et 1h30, ça passe vite ici. Le parcours est ponctué de 12 ateliers : jets mouvants, transats immergés, jacuzzi, marche à contre courant, cols de cygne... et un hammam et un sauna.

Rien à dire sur le parcours, il est top. Les premiers ateliers du parcours sont à 31°, ceux de la fin à 34°, on n'a jamais froid. Le petit sauna est tout neuf et donc très propre. Le hammam est parfait : pas très grand, en mosaïque sombre (et pas en plastique dégueul*sse comme on trouve dans certaines piscines), avec des petites diodes au plafond pour-faire-comme-les-étoiles.

Il faut prévoir à mon avis 2h pour ce parcours, un peu plus si on aime passer du temps au sauna ou au hammam. Pendant les vacances et en semaines, il n'y a pas encore grand monde, c'est agréable.

Petite visite en photos :





Le spa :

Pour terminer cette matinée en beauté, j'ai pu profiter du spa. Il se trouve à l'étage du parcours aquatique, et est lui aussi tout neuf. L'espace spa est très calme, avec peu de cabines et des hôtesse à l'écoute. Il y a aussi une alcôve de détente où un thé est servi après le soin et où on peut profiter d'une terrasse.

J'ai choisi le soin Total Équilibre : réflexologie plantaire, modelage des mains et massage du cuir chevelu. La cabine est sobre, élégante, spacieuse. Comme au hammam, il y a de petites étoiles au plafond !



Le soin Total Équilibre du 1h20. La masseuse commence par les pieds pour la réflexologie plantaire. Je n'en avais jamais fait et j'ai beaucoup aimé. Elle presse les points stratégiques les uns après les autres pour détecter les organes les plus fatigués du corps. Après la séance, la masseuse fait un petit débrief intéressant : apparemment mes os, mes trapèzes et mes poumons sont assez fragiles (j'ai toujours eu les trapèzes tendus et je sors d'une bonne toux !).

Après les pieds, elle passe au modelage des bras et des mains, c'est doux...

Et enfin la nuque, le décolleté et le cuir chevelu. Un bonheur !

Les infos pratiques :

Site web : www.spa-aquatonic-nantes.com

Horaires : L, Ma, J, V 9h-21h ; Me 9h30-21h ; S 9h-19h ; D 10h-19h.

Tarifs :

1 entrée au parcours : 32€ ; 1 entrée + cours : 39€ ; 1 entrée dans le cadre d'un soin : 23€.

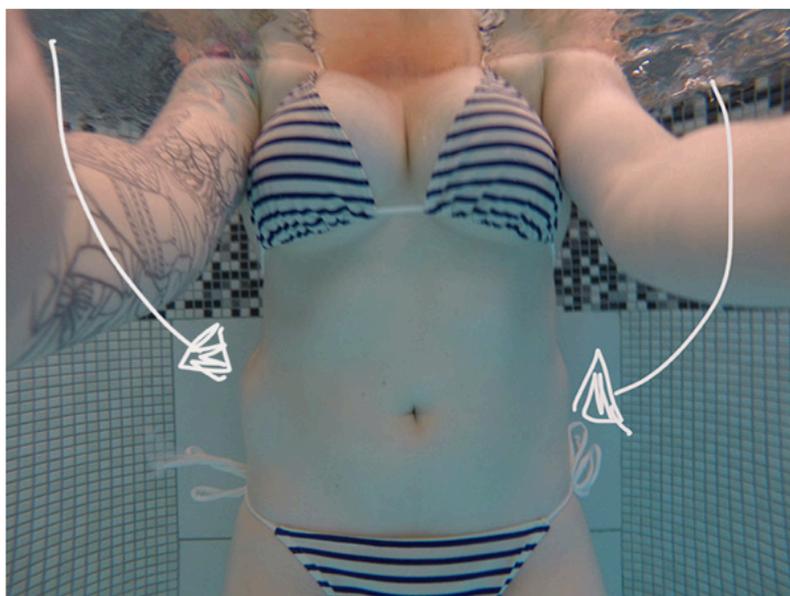
Soins à partir de 50€ ([détail des prestations ici](#)).

Tarifs des abonnements aux cours sur demande.

Ce que j'en ai pensé :

J'ai adoré cette matinée. Le fait que le spa soit tout neuf est vraiment agréable, le cadre est design, tout est très propre et les gens qui y travaillent sont souriants et serviables.

Aucun bémol de mon côté, c'est un 10/10.



Les poignées d'amour qui font « bloubloublou » devant les jets !