

On a testé pour toi : l'Aquatonic

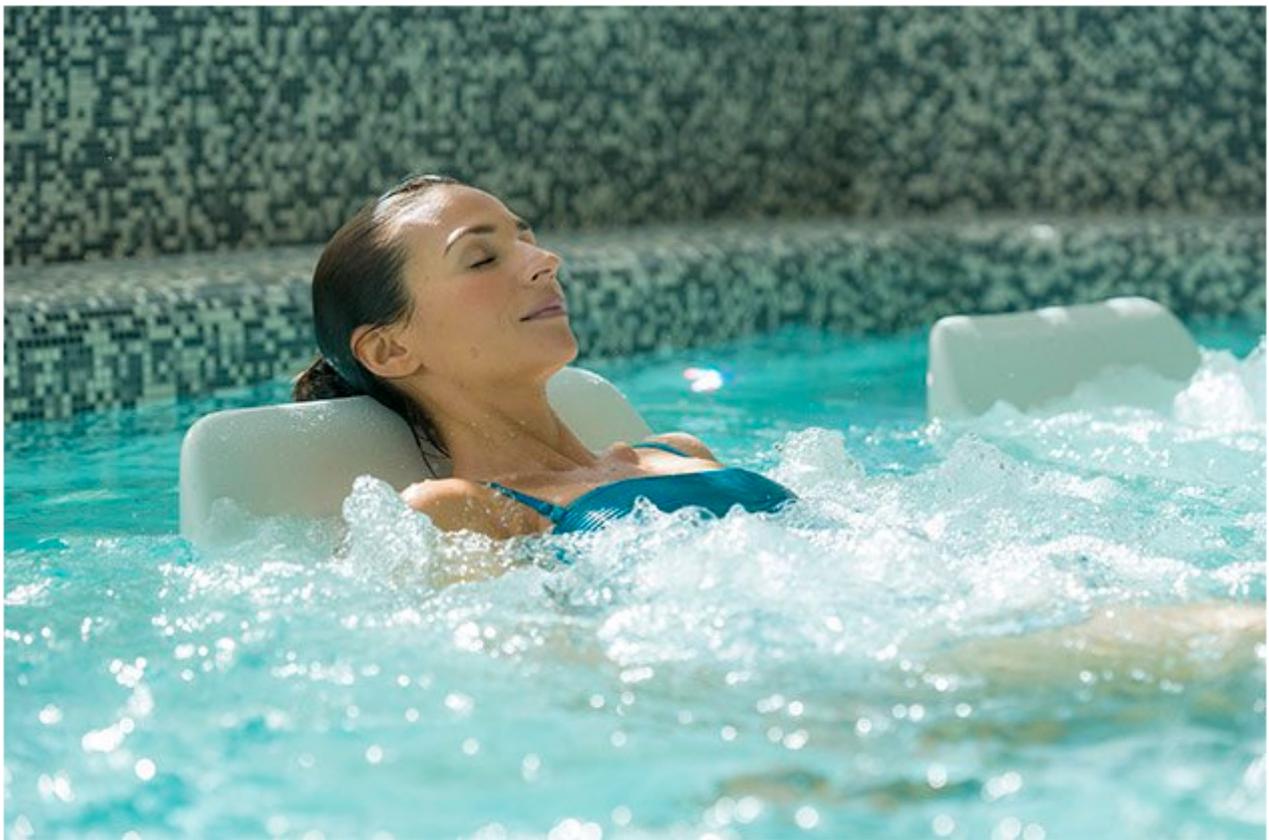
Auriane | Healthy | 21/09/2016



© 2016

Ouvert en juin 2015, l'Aquatonic de Nantes est le spa haut de gamme by Les Thermes Marins de Saint-Malo. Parcours bien-être en piscine, cours d'aqua-balance, aquabike, aquagym... spa, salle de fitness, l'Aquatonic est en fait un temple du bien-être et de la détente, en plein coeur de Nantes. On a fait le plongeon pour toi.

En entrant dans le très chic Carré Lafayette, place Aristide Briand, où se côtoient centres d'amincissement, avocats et chirurgiens esthétiques, il est possible que tu sois un peu impressionné. Surtout si ton créneau à toi, c'est plutôt de vider des pintes à Bouffay. Pourtant, une fois dans le spa Aquatonic, pas de clientèle sur-huppée, simplement des gens qui recherchent **un moment de détente et de relaxation**. Vestiaires, casiers à codes, douches... puis direction un cours d'**Aqua-Balance**. C'est une grande première pour moi et je découvre une discipline douce, qui travaille sur l'amplitude articulaire - bon, en vrai, c'est surtout un cours réservé 1) aux personnes âgées qui cherchent à conserver un peu de souplesse, 2) aux femmes enceintes, 3) aux personnes en rééducation. Le travail est adouci par l'eau, qui t'évite de sentir le poids de ton corps et la transpiration liée à l'effort. En revanche, c'est une discipline qui **sollicite les muscles posturaux**, ceux que tu ne fais jamais travailler et qui pourtant maintiennent ton corps et permettent à tes autres muscles (les superficiels) d'être vraiment utiles. Ce n'est pas hyper physique mais ça détend.



Le parcours aquatique, idéal pour se détendre

Ensuite, direction le parcours aquatique. L'espace ne paraît pas très grand mais si tu passes dans chaque zone, tu peux t'y **délasser un bon moment**. Geysers, alvéoles à jets dynamiques, bains à remous, cols de cygne, **sièges de massage lombaire**, couloir de marche à contre-courant, jets pour le dos, spirales de jets, **bain bouillonnant**, turbo jets enveloppants, transats immergés, **hammam**, sauna et fontaine à glace... Le parcours est très complet ! Tu ressorts de là vraiment détendu et je dois dire qu'il **ya peu d'endroits comme ça à Nantes**. Et aucun dans le centre-ville ! C'est le **spot parfait pour se faire chouchouter** et pour s'offrir un bol d'air délassant entre midi et deux.

Un espace spa et un espace fitness

L'Aquatonic réunit trois axes de bien-être : l'eau, les soins en spa et le fitness. Au premier étage, tu trouveras donc un **espace de soin**, comme en institut, avec une brochure de soins très complète (Le Bonbon Nantes n'a pas testé, malheureusement) : soins du visage, modelages, anti-âge, soins du corps, **modelages aux pierres chaudes ou à la bougie**, modelages ayurvédiques, soins épilation et beauté (gommages, détente...). Tu peux profiter d'un **soin en duo** ou essayer les soins aminçissants. Le tout est bien sûr estampillé Thermes Marins de Saint-Malo, un gage de qualité ! Côté fitness, tu peux t'inscrire et bénéficier d'un **accès à l'espace cardio-training, ou participer à des cours collectifs** : pilates, zumba et des cours LesMills. Bref, une offre très complète. Seul bémol, les prix, un peu chers. Pour un soin, compte au minimum 50 euros pour un simple gommage ou un modelage dos de 30 minutes, pour l'accès aux cours, c'est aux alentours de 45-65 euros par mois. **L'accès au spa + hammam + sauna, te coûtera 32 euros**. C'est une idée à mettre sur ta liste de Noël !

Aquatonic Nantes

5, place Aristide Briand - Nantes

Tél. : 02 40 41 89 89

