

# Nouveaux articles blogs sur l'Aquatonic Nantes

● Ma Vie Nantaise - 10 septembre 2015

f g+   

## MA VIE NANTAISE BY MEGZ

LES DÉAMBULATIONS DE MEGZ

A PROPOS | HÉBERGEMENTS | RESTAURANTS | SHOPPING | PORTRAITS | SORTIES | BAVARDAGES | VOYAGES

Home » Sorties » Une pause bien-être au cœur de Nantes

SORTIES

## UNE PAUSE BIEN-ÊTRE AU CŒUR DE NANTES

👤 Megz / 🕒 10 septembre 2015 / 💬 0 / 👁 159

1  
SHARES



Facebook



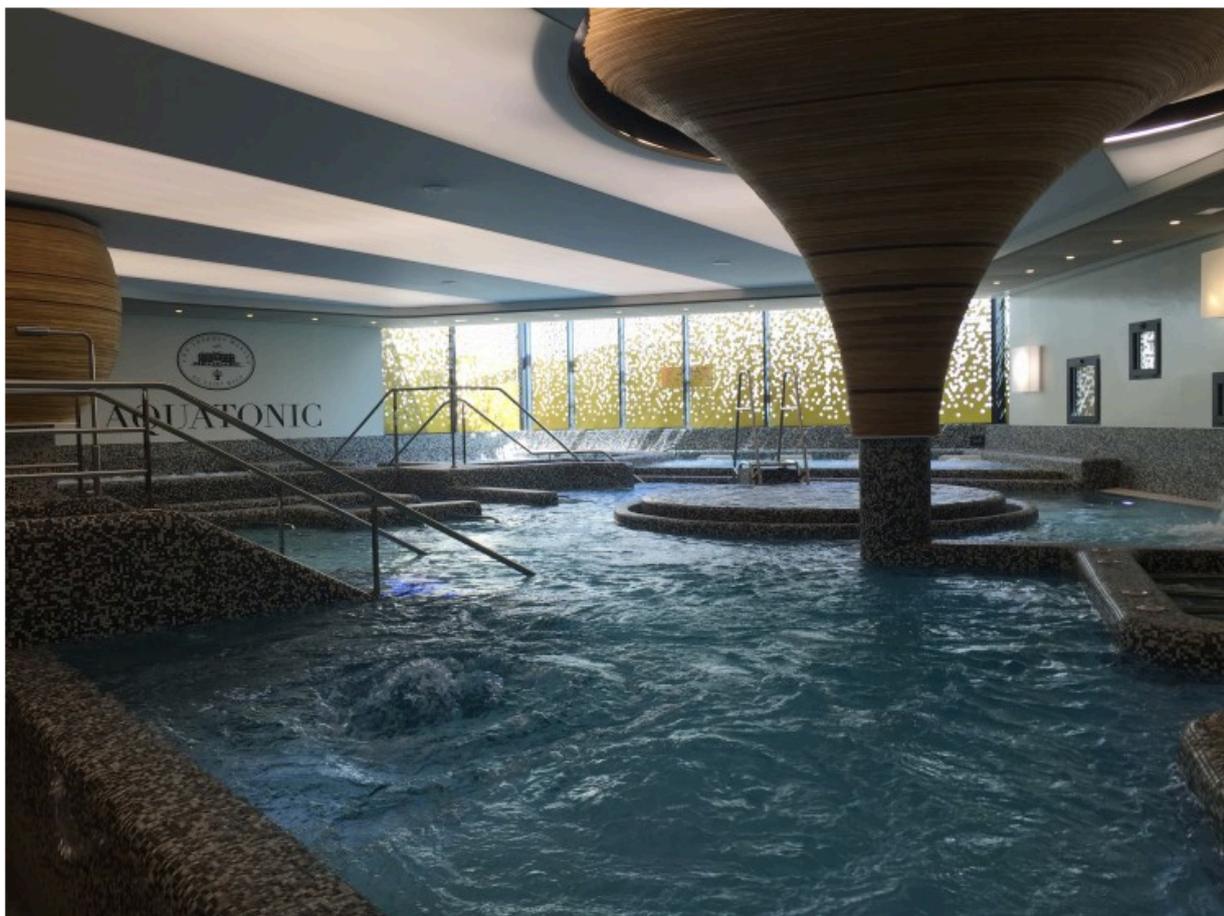
Twitter



Pinterest



Google+



## LE NOUVEAU QUARTIER IN NANTAIS

Aucune nantaise n'a pu passer à côté de l'ouverture de l'**Aquatonic** dans le magnifique **Carré Lafayette à Nantes**. La **place Aristide Briand** devient THE place to be entre le magnifique **Radisson** où nous avons passé **un weekend de rêve** et où vous pouvez profiter de concerts, soirée piano bar, bar à choux,... et l'**Aquatonic** qui vous assure une bulle de bien-être avec son **parcours aquatique** et ses soins de qualités, n'hésitez plus on se retrouve là-bas pour tous nos moments de détente!

Dès l'ouverture, j'ai eu envie de découvrir ce **nouveau centre de bien-être**. Grande adepte des activités aquatiques mais souffrant d'une flemmingite aiguë lorsqu'il est question de sport, ce nouvel Aquatonic était peut-être bien la solution idéale. L'endroit est magnifique et très paisible.

## UNE APRÈS-MIDI À AQUATONIC



Ce jour-là, je teste le **parcours Aquatonic** et un **soin du visage** (étant enceinte, aucun modelage du corps ne peut m'être proposé dans l'établissement). Je décide également de m'inscrire à l'**aquagym** afin de tester l'ensemble des activités qui m'intéresse. A savoir, que l'**Aquatonic** propose également **une salle de sport** avec cours mais pour le coup, ce n'est pas trop ma tasse de thé 😊

Lorsque j'arrive, on me dirige vers le **Spa** afin que je me change. Un peignoir, des chaussons et une serviette m'attendent dans un casier qui se ferme grâce à un code que je programme moi-même. Cette attention est dédiée aux personnes ayant réservé un soin, si tel n'est pas votre cas, des vestiaires avec casier « non garnis » sont également accessibles. Dans tous les cas, pensez à votre bonnet de bain.

## LE PARCOURS AQUATONIC

Le **parcours Aquatonic** s'inspire du savoir-faire des **Thermes de Saint-Malo** et propose des installations variées et puissantes. Chaque « atelier » permet de prendre soin d'une partie de votre corps. J'ai eu un gros coup de cœur pour les **alcôves** dans lesquels plusieurs jets vous massent les jambes et le bas du dos en alternant les jets, le rythme et leur puissance. Pour profiter tranquillement du parcours, prévoyez au minimum une heure sur le parcours, vous pourrez terminer votre parcours par un sauna ou un hammam selon vos préférences.

## L'AQUAGYM



J'ai ensuite participé à un cours d'aquagym. Le professeur adapte le cours au public présent. Le cours dure 30 minutes et permet de faire travailler l'ensemble du corps sans forcer grâce à l'apesanteur provoquée par l'eau. Ce fût un moment sympa qui m'a vraiment donné l'impression de faire du sport. C'est décidé, pour moi, Aquatonic sera désormais un RDV hebdomadaire qui me permettra de me détendre tout en faisant un minimum de sport. L'Aquatonic propose de nombreux cours différents tout au long de la journée tel que de l'**aquabodybike** ou de l'**aquabalance**.

## LES SOINS DU SPA

Pour finir cette après-midi bien-être, je me dirige vers le spa pour mon soin du visage réalisé entièrement avec des **produits des Thermes de Saint-Malo**. L'esthéticienne réalise mon **bilan personnalisé** et me prodigue le **soin le plus adapté à ma peau**. C'est un moment très agréable qui permet à ma peau de se ressourcer et qui achève ce moment de détente en beauté. Avant de repartir dans la vraie vie, une pause tisane dans le petit salon du spa me permet de profiter des derniers instants de cette après-midi de rêve.



Sachez que suite à ce test, j'ai cédé à la tentation et ai souscrit un abonnement qui me permettra de revenir une fois par semaine pour faire le parcours aquatonic et un cours au choix. D'ailleurs, je vous conseille de commencer par le cours puis de faire le parcours ensuite, mais ce n'est que mon avis 😊

5 place Aristide Briand

44 000 Nantes

[info@aquatonic-nantes.com](mailto:info@aquatonic-nantes.com)

Tél. 02 40 41 89 89

TAGS: [bien-être](#) [détente](#) [Nantes](#) [spa](#)