

Tous à l'eau !!!

PAR FANNY BASSIN

SPA, HÔTEL, & RESTAURANT

Ce Spa de 600m², ouvert toute l'année et 7 jours sur 7, est un joli havre de paix, à la fois hôtel, restaurant et centre de bien-être. La piscine et son parcours aquatique vous garantiront une détente intense le temps d'un après-midi ou d'un week-end.

Quintessia c'est aussi une gamme de massages et de soins. Notre protocole chouchou ? Le gommage Sarmance aux pépins de raisin bio de notre région. Une texture onctueuse, une senteur agréable, 100% naturelle et un résultat tout plaisir, avec une peau ultra douce grâce au beurre de karité bio ! 46 € les 40 minutes.

Quintessia, 24 Chemin des Marais du Cens à Orvault



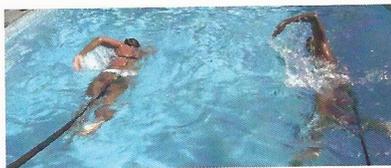
NOUVEAUTÉ L'AQUAJOGGING

Sensations au top et résultats au rendez-vous, Ô35 vous présente son nouveau circuit cardio en 3 ateliers : nage, aquagym et aquarunning... L'aquarunning (ou aquajogging) est un nouveau concept aussi appelé Static Swim qui vous permet de nager contre résistance élastique !

La nage sur place contre résistance augmente les appuis dans l'eau. Ainsi, nous avons encore plus de sensations.

Toujours dans la bonne humeur et l'énergie positive, Ô35 est un lieu idéal en centre-ville pour prendre soin de soi, se muscler et redessiner les courbes de notre joli corps.

Ô35, 35 rue Saint-Léonard à Nantes



UN PARCOURS DE 250M²

Un lieu calme et poétique pour un parcours de 250m² en 12 ateliers : bains à remous, sièges de massages lombaires, couloir de marche à contre-courant, bains bouillonnants, transats immergés... Sans oublier le hammam, le sauna et la fontaine à glace. On prend son temps et cela fait du bien. Bienfaits immédiats, on sent le relâchement des tensions musculaires, ça draine et un équilibre s'installe, notre esprit s'évade !

Petit plus, grand luxe : l'essoreuse à maillot de bain. Efficace et rapide, le sac reste intact ! Accès au parcours 32 € (25 € jusqu'au 01/11).

Aquatonic, 5 places Aristide Briand à Nantes

