



## PRÉPAREZ-VOUS À L'ÉVASION SENSORIELLE...

Se relaxer, se ressourcer... Durant votre séjour à l'Escale, profitez de nos espaces dédiés à la détente, et offrez-vous un moment d'évasion sensorielle avec nos créateurs de bien-être. Après une longue journée de marche à arpenter les Deux Caps ou juste pour vous relaxer, accordez-vous ce lâcher-prise, laissez faire nos praticiens certifiés. Ils vous proposent différents massages alliant relaxation, tonicité et énergie.

Massages, soins du visage et du corps, exclusifs Thalgo, force de la cosmétique marine, ou Signature L'Escale spécialement conçus par nos équipes pour les randonneurs ou pour les futures mamans... découvrez notre carte. A faire seul ou en duo.

# THALGO

  
L'ESCALE  
SPA

UN MOMENT POUR SOI







## SAUNA

### DES VERTUS RECONNUES

Cette chaleur sèche intense venue de Scandinavie accélère la sudation. La forte chaleur vous aide à évacuer les tensions musculaires, du stress et des tensions internes. Elle stimule également l'élimination des impuretés (votre peau devient plus souple, votre teint plus éclatant) et renforce votre système immunitaire.



## BAIN À REMOUS

### LA DÉTENTE ABSOLUE

Notre bain à bulles chauffé à 35°C vous place comme en apesanteur. Les jets d'hydromassage permettent la totale relaxation de votre corps et poursuivent leurs actions bénéfiques jusqu'à apaiser vos articulations et tensions musculaires.



## PISCINE

### UN RETOUR AUX SOURCES

Après l'effort, le réconfort de notre piscine intérieure chauffée toute l'année. Profitez du soleil et de la vue sur le Cap Blanc Nez depuis les chaises longues de la plage intérieure ou de la terrasse extérieure.

## FITNESS

### LA FORME ASSURÉE

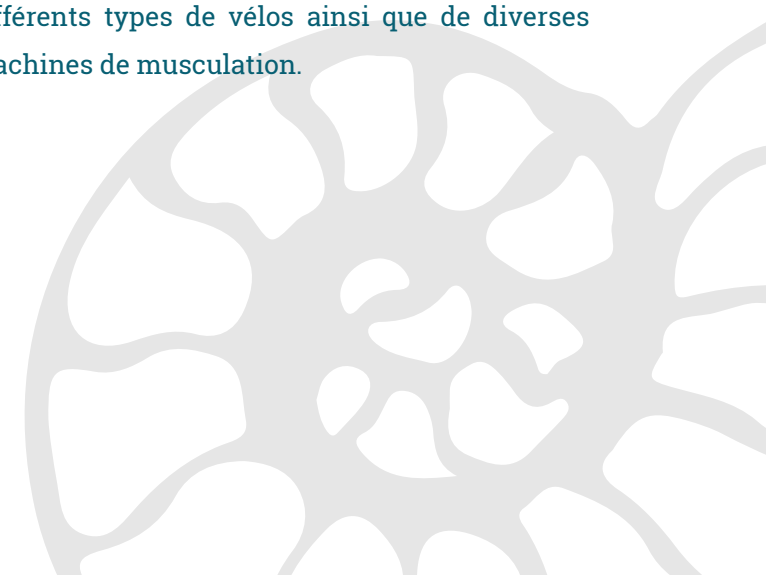
Rendez-vous dans la salle de fitness de l'hôtel, équipée de deux tapis de course, un rameur, trois différents types de vélos ainsi que de diverses machines de musculation.



## HAMMAM

### UNE EXPÉRIENCE MILLÉNAIRE

Le corps se détend sous l'effet de cette chaleur douce, les voies respiratoires se dégagent par l'inhalation des vapeurs d'eucalyptus et la circulation sanguine se voit stimulée. L'élimination des toxines et l'oxygénation du corps participent à une meilleure récupération, un sommeil amélioré et une peau plus belle, plus douce.



# RÈGLEMENT

## HORAIRES

L'espace bien-être est ouvert de 9h00 à 20h00 ; l'espace fitness de 8h00 à 22h00. Les horaires de fonctionnement des équipements peuvent varier.

## ACCÈS LIMITÉ

L'accès à l'espace bien-être est **interdit aux enfants de moins de 4 ans**, et aux enfants de **moins de 14 ans de 17h00 à 20h00**. En tout état de cause, les mineurs doivent obligatoirement être **accompagnés d'un adulte majeur**. L'accès au bassin de piscine est **interdit aux personnes ne sachant pas nager**. Les enfants de plus de 4 ans ne sachant pas nager **doivent obligatoirement porter ceinture de flottaison ou brassards**. **L'accès au public et visiteurs est limité** au salon d'accueil de l'espace bien-être. **Les animaux sont interdits**.

## HYGIÈNE & SANTÉ

Chaque personne prend l'entière responsabilité **d'accéder ou non à l'espace bien-être en fonction de son aptitude physique ou d'éventuels problèmes de santé personnels**. L'accès aux zones réservées aux baigneurs est **interdit aux porteurs de lésions cutanées suspectes, non munis d'un certificat de non-contagion**.

Le port du bonnet de bain est conseillé. Seuls les **maillots de bain propres**, et boxers-shorts sont autorisés (**le short de bain est interdit**).

**Les chaussures sont à retirer avant d'entrer dans les vestiaires**. Il est interdit de pénétrer chaussé sur les plages. Avant de pénétrer dans les bassins, les baigneurs doivent **passer sous les douches et par le pédiluve**, et ne pas utiliser ce dernier à d'autres fins que celles pour lesquelles il est conçu.

## COMPORTEMENT

Il est **interdit d'utiliser ou d'amener dans l'enceinte de l'espace bien-être des récipients ou objets en verre**

Tout contrevenant à cette règle se verra poursuivi en cas de bris de verre dans cet espace.

Il est également **interdit d'y amener de la nourriture, de cracher, de fumer ou de mâcher du chewing-gum**. Il est **interdit d'y circuler nu**.

## SÉCURITÉ-SURETÉ

Par mesure de sécurité, il est **interdit de courir, de plonger, d'effectuer toutes sortes d'apnées, de se pousser à l'eau, d'utiliser des palmes & tubas, de jouer au ballon ou tout autre objet** pouvant occasionner des dégâts ou blessures.

Il est recommandé de laisser dans votre chambre, à la réception ou dans les casiers prévus à cet effet les objets de valeur ou argent. **La direction ne répond pas des vols qui pourraient être commis au sein de cet espace**. La fréquentation maximale instantanée est **limitée à 40 personnes**.

## RESPONSABILITÉ

**Les auteurs de déprédations aux installations seront tenus pour personnellement responsables** et obligés de supporter les frais de remise en état.

Tout **incident devra être signalé au personnel** de l'établissement. La responsabilité de l'établissement n'est engagée que pendant les heures d'ouverture et seulement vis-à-vis des usagers en règle avec le présent règlement. **Le personnel de l'établissement est habilité à faire respecter le présent règlement**.

## NUMÉROS D'URGENCE

SAMU : 15    Pompiers : 18    Police : 17