



SPA

Le Colisée

29 rue Bobby Sands - 44800 SAINT-HERBLAIN
Tél. +33 (0) 228 270 800

Coffrets cadeaux disponibles en ligne sur :
www.hotel-lecolisee.com

■ MASSAGES / MASSAGES

AFTERWORK

20 min | 1 pers. **34 €** | 2 pers. **65 €**

Relaxation et Apaisement.

L'idéal après une longue journée où les tensions se sont accumulées, ces massages vous détendent profondément.

Au choix :

- haut du corps (épaules, nuque, trapèzes et cuir chevelu),
- jambes entières,
- dos

Relaxation and appeasement.

Ideally after a long day where tensions have accumulated, these massages relax you deeply.

Choice :

- Upper body (shoulders, neck, trapezius muscles, scalp)
- Full legs
- Back

MASSAGES de bien-être, seul ou à deux

25 min | 1 pers. **45 €** | 2 pers. **85 €**

Well-being massage, solo or duo

55 min | 1 pers. **75 €** | 2 pers. **140 €**

1 - Relaxant / Relaxing

Ce massage utilise de longs mouvements lents, fluides et enveloppants qui permettent une profonde relaxation physique et psychique.

This massage uses long, slow, fluid, and enveloping movements that allow deep physical and mental relaxation.

2 - Sportif / Sports

Ce massage consiste en des manœuvres dynamiques ou d'étirements (selon votre envie) qui a pour but de préparer le corps à un effort physique ou de faciliter la récupération musculaire.

This massage consists of dynamic maneuvers or stretching (according to your desire) which aims to prepare the body for physical effort or to facilitate muscle recovery.

3 - Energétique / Energetic

Ce massage aide à débloquent les nœuds énergétiques par des pressions sur tout le corps. Il provoque une relaxation profonde du corps et de l'esprit.

This massage helps to unblock the energy knots through pressure on the whole body. It causes deep relaxation of the body and mind.

« Le Colisée » Massage signature

2 h | 1 pers. **120 €** | 2 pers. **230 €**

Relaxation et rééquilibrage / Relaxing and rebalancing

Durant ce soin, nous sommes à votre écoute pour un moment de bien-être personnalisé. Après un échange d'une durée d'environ 15 minutes, vous bénéficierez d'un massage intégralement adapté à vos besoins et à votre état à l'instant présent. Nous terminerons par un bilan de votre ressenti autour d'une boisson chaude.

During this treatment, we are at your disposal for a personalized moment of well-being. After an exchange lasting approximately 15 minutes, you will benefit from a massage entirely adapted to your needs and your state at the moment. We will end with a review of your feelings around a hot drink.

MASSAGES d'exception

1 h15 | 1 pers. **95 €** | 2 pers. **180 €**

Exceptional massages

Coquillages chauds / Hot shells

Le massage aux coquillages chauds est un soin relaxant offrant une détente complète, la chaleur des coquillages permet de relâcher le système nerveux et les muscles tendus.

The hot shell massage is a relaxing treatment offering complete relaxation, the heat of the shells helps to relax the nervous system and tense muscles.

Femme enceinte / Pregnancy care - non disponible en duo

Réalisé dans le plus grand respect maman / bébé, recevez cette parenthèse de douceur et soulagez vos maux de grossesse. (soin déconseillé pendant le 1^{er} trimestre de la grossesse)

Executed in total respect Mother/baby, receive this break of softness and relieve your pregnancy pain. (care not recommended during the 1st trimester of pregnancy)

■ RITUELS / RITUALS

2 h00 | 1 pers. **130 €**

Une évasion à vivre seul(e) / To do one's own - non disponible en duo

Polynésien / Polynesian

Gommage au sable de bora bora et algue rouge, enveloppement à la pulpe de coco, suivi d'un massage lomi-lomi à l'huile de monoï.

Scrub with bora bora sand and red algae, coconut pulp wrap, followed by a lomi-lomi massage with monoï oil.

Oriental / Orientals

Après un hammam privatisé pendant 30 min, bénéficiez d'un gommage au savon noir et gant de kassa, suivi d'un enveloppement au Rassoul, et d'un massage oriental de 30min

After a private hammam for 30 min, enjoy a scrub with black soap and a kassa glove, followed by a Rassoul wrap, and an oriental massage of 30 min.



■ SOINS DU VISAGE / FACIAL TREATMENTS - non disponible en duo

Inspiration de vigne / Vine inspiration

1 h00 | 1 pers. **80 €**

Composé d'un nettoyage complet et d'un massage du visage, relaxez-vous et faites peau neuve en profitant de ce soin adapté à tous les types de peau grâce aux produits locaux, bios et naturels de la marque Sarmance.

Composed of a completed cleansing and a facial massage, relax and get a new look by enjoying this treatment suitable for all skin types using local, organic and natural products from the Sarmance brand.

Esprit de jeunesse / Spirit of youth

1 h00 | 1 pers. **80 €**

Ce soin adapté aux peaux matures vous permettra de nourrir en profondeur votre peau tout en lui apportant douceur et fermeté. Les signes de l'âge seront repulpés et lissés grâce à nos produits bio et vegan.

This treatment, suitable for mature skin, will allow you to deeply nourish your skin while providing it with softness and firmness. The signs of aging will be pumped and smoothed with our organic and vegan product



■ ESCALES EN DUO / DUO STOPOVER

Escale Détente à deux

1 h00 | 2 pers. **95 €**

Sauna et hammam privatisé pendant 30min

Massage de 25min en duo simultané

soin au choix parmi Relaxant, Sportif ou Energétique

Privatisation of the sauna and hammam (30min)

Duo massage between the Relaxing, Sports or Energetic (25min)

Escale Bien-être à deux

1 h30 | 2 pers. **150 €**

Sauna et hammam privatisé pendant 30min

Massage de 55min en duo simultané

oin au choix parmi Relaxant, Sportif ou Energétique

Privatisation of the sauna and hammam (30min)

Duo massage between the Relaxing, Sports or Energetic (55min)

Escale au Colisée à deux

2 h30 | 2 pers. **240 €**

Sauna et hammam privatisé pendant 30 min

Massage Signature "Le Colisée" de 2h00 en duo simultané

Pause Gourmande sucrée servie en Tisanerie :

boisson chaude, jus de pommes local (Ferme fruitière de la Hautière-44),

2 verrines, 2 pâtisseries (par personne).

Possibilité de remplacer jus de pommes par champagne - supplément 9 €/ pers.

Privatisation of the sauna and hammam (30 min)

Duo massage « Le Colisée » signature (2h00)

Sweet gourmet break served in the Tisanerie :

hot drink, local apple juice (Fruit farm of Hautière-44)

2 verrines, 2 pastries (per person).

Possibility of replacing apple juice with champagne - supplement 9 € / pers.

■ DU CÔTÉ DES ENFANTS / FOR KIDS

Soins destinés aux enfants de 5 à 14 ans. Ils seront réalisés sous condition de la présence d'un adulte accompagnant dans la cabine de soin.

Treatments for the children of 5 to 14 years old. They will be carried out subject to the presence of an accompanying adult in the treatment room.

Massage / Massage

25 min | **45 €**

Parce que les enfants aussi, ont le droit à leur moment de détente, nous leurs proposons un massage relaxant de toute la face postérieure du corps pour qu'ils puissent prendre conscience de leurs corps, canaliser leurs émotions et se relaxer comme papa et maman.

Because children also have the right to their moment of relaxation, we offer them a relaxing massage of the entire back of the body so that they can become aware of their bodies, channel their emotions and relax like mom and dad.

Soin visage / Facial treatment

30 min | **45 €**

Avec nos produits aux senteurs gourmandes, vos enfants découvriront le plaisir de prendre soin de leur visage. Le soin sera adapté à l'âge de votre enfant et donc aux besoins de sa peau.

With our products with gourmet scents, your children will discover the pleasure of taking care of their face. The treatment will be adapted to the age of your child and therefore to the needs of his skin.

Soin cocooning / cocooning treatment

55 min | **75 €**

Ce soin complet comprend le soin du visage suivi du massage, pour que votre enfant passe un moment des plus apaisants.

This complete treatment includes the facial treatment and the massage that your child has a most soothing moment.

Duo parent-enfant / parent/child duo

55 min | **140 €**

Afin de partager un moment de complicité et de bien-être avec votre enfant, nous vous proposons un massage de 55 min (au choix : relaxant, sportif ou énergétique) et le soin cocooning pour votre enfant.

In order to share a moment of complicity and well-being with your child, we offer you a 55-minute massage (choice of: relaxing, sports or energetic) and the cocooning treatment for your child.

■ ÉVÈNEMENTS

Enterrement de vie de jeune fille, Anniversaire, ...

Privatisé entièrement nos espaces pour un moment de détente, à partir de 6 personnes et jusqu'à 10 maximum.

Wedding shower, birthday, bachelor parties...

Entirely privatized our well-being space for a relaxing moment, from 6 person (until 10 maximum).

Silver party

2 h | **20 €** / pers.

Privatisation du sauna et hammam pendant 2h

+ 1 massage de 30min offert à la personne de votre choix,

à choisir parmi le Relaxant, Sportif ou Energétique.

Privatisation of the sauna and hammam for 2 hours

+ 1 Relaxing, Sports or Energetic massage of 30 min gifted to the chosen person

Gold party

3 h | **30 €** / pers.

Privatisation du sauna et hammam pendant 3h00

+ 1 massage de 60min offert à la personne de votre choix,

à choisir parmi le Relaxant, Sportif ou Energétique.

+ 1 massage de type Afterwork de 20min pour les autres invité(e)s.

Privatisation of the sauna and hammam for 3 hours

+ 1 Relaxing, Sports or Energetic massage of 60 min gifted to the chosen person

+ 1 massage of 15 min to the other guest

■ INSTALLATIONS DE DÉTENTE & DE BIEN-ÊTRE

Piscine extérieure (chauffée, non couverte)

Accès libre et gratuit, réservé aux clients séjournant à l'Hôtel.

Les mineurs de moins de 16 ans doivent être accompagnés.

Horaires d'ouverture : Tous les jours de 10h00 à 22h30.

Fermeture hors saison du 1^{er} octobre au 30 avril

Maillot ou short de bain obligatoire, serviettes, tongs et peignoirs mis à disposition

Free access reserved for guests staying at the Hotel.

Minor under 16 years old has to be watch by an adult.

Open every day from 10 : 00 am to 10 : 30 pm

Closed October 1st to April 30

Swimsuit are obligatory, towels, flip-flop and bath dress at your disposal.

Sauna et Hammam (sur réservation préalable)

Pour les clients séjournant à l'Hôtel : accès libre et gratuit de 7h00 à 10h00 tous les

jours, sans rendez-vous + 1 accès privatif offert par chambre et par nuit : 30 min en chambre classique ; 45 min en chambre supérieure ; 60 min en suite (selon disponibilité, sur réservation préalable).

Horaires d'ouverture : Tous les jours de 10h00 à 22h30.

Maillot ou short de bain obligatoire, serviettes, tongs et peignoirs mis à disposition

For the hotel customer : free and open acces every day from 7:00 a.m. to 10:00 a.m.

+ 1 private access per room and per night for free : 30 min in a classic room ; 45 min in a superior room ; 60 min in a suite (subject to availability, prior reservation).

Open every day from 10 : 00 am to 10 : 30 pm

Swimsuit are obligatory, towels, flip-flop and bath dress at your disposal.

Salle de Fitness

Accès libre et gratuit, réservé aux clients séjournant à l'hôtel

Horaires d'ouverture : Tous les jours de 6h00 à 22h30.

Maillot ou short de bain obligatoire, serviettes, tongs et peignoirs mis à disposition

Free access for the Hotel Customers

Open everyday from 6 : 00 am to 10 : 30 pm

Swimsuit are obligatory, towels, flip-flop and bath dress at your disposal.

L'Espace Sauna - Hammam et Fitness est interdit aux mineurs de moins de 16 ans.

Nos massages et soins n'ont aucune visée thérapeutique ou médicale.

Tous nos massages ont à caractère non érotique, non naturiste.

Certaines prestations peuvent présenter des contre-indications pour les femmes enceintes ou insuffisants cardiaques.

Tout éventuel retard entraînera la réduction de la durée du soin.

The Sauna - Hammam and Fitness room is forbidden for minor under 16 years old.

Our massages and cares have no therapeutic or medical intent.

All our massages are no-erotic, no-naturist

Some benefits may have contraindications for pregnant women or heart failure.

Any delay will result in a reduction of the duration of the treatment.