

# Aix-les-Bains

Séjours 2010 • Thermal Spa



[www.thalassa.com](http://www.thalassa.com)



## AIX-LES-BAINS

# Un art-de-vivre au naturel

Au cœur de paysages préservés où les Alpes viennent plonger dans les eaux du lac du Bourget, le Domaine d'Aix-Marlioz s'inscrit dans un parc de 10 hectares aux magnifiques arbres centenaires. Destination recherchée pour son art-de-vivre, Aix-les-Bains réunit tous les charmes des villes d'eau au prestigieux passé. Dans ce haut lieu de la remise en forme et du bien-être, Thalassa Aix-les-Bains privilégie le meilleur des traditions et les soins les plus innovants pour faire de chaque séjour des moments inoubliables. D'autres plaisirs participent à votre évasion, telles les croisières sur l'immense lac, le golf ou les immersions en pleine nature...

### **Aix-les-Bains**

#### **The Art of Living naturally**

*The Domaine d'Aix-Marlioz is set in a park of 10 hectares which is home to magnificent hundred-year-old trees, at the heart of unspoilt countryside where the Alps plummet into the waters of Lake Bourget. Aix-les-Bains is renowned for offering a superb quality of life and epitomises the charm of a thermal spa town with a prestigious past. In this haven of health and well being, Thalassa Aix-les-Bains offers the very best traditions and innovative treatments to make each stay an unforgettable experience. There are many other activities to help you unwind, such as cruises on the lake, golf or simply the chance to immerse yourself in nature...*

### **Sommaire**

#### **Contents**

|  |         |
|--|---------|
| Séjours Thermal Spa<br><i>Thermal Spa Stay</i>   | p 4-11  |
| Beauté & Forme<br><i>Beauty &amp; Health</i>   | p 12-15 |
| Culture & Découverte<br><i>Culture &amp; Discovery</i>   | p 16-17 |
| Mercure Ariana Restauration<br>et Hébergement<br><i>Mercure Ariana catering<br/>and accomodation</i>       | p 18-19 |
| Mercure Acquaviva Restauration<br>et Hébergement<br><i>Mercure Acquaviva catering<br/>and accomodation</i> | p 20-21 |
| Utile & Agréable<br><i>Useful &amp; Pleasant</i>   | p 22-23 |

## SÉJOURS THERMAL SPA

# Le meilleur des soins

### L'INSTITUT

Venez faire une escale de bien-être à l'institut Thalassa Aix-les-Bains, élégamment rénové dans un esprit croisière... Dans cet institut, les cabines du pont inférieur vous reçoivent dans un style bateau évocateur.

Le naturel de la pierre et la chaleur du bois sont largement associés à la décoration des espaces où vous pourrez jeter l'ancre pour vous adonner à des activités régénérantes, faire une halte à la tisanderie ou confier vos pieds à un appareil de relaxation.

Au cœur de l'institut, Thalassa Aix-les-Bains est à l'écoute de toutes vos envies en vous proposant les Semaines de 6 jours de soins et les forfaits Courts séjours.

*Les programmes de soins 2010 sont établis avec nos experts et ils sont proposés sous réserve de disponibilité au planning.*

### LES SEMAINES 6 JOURS DE SOINS

6 jours est la durée idéale pour que les bénéfices des soins de balnéothérapie, sensations profondes de bien-être et de vitalité, s'installent sur le long terme même après votre séjour. Pendant votre programme de soins, vous bénéficierez de soins interactifs et complémentaires entre eux, dispensés dans un ordre défini de bienfaits. Pour cela, Thalassa Aix-les-Bains vous propose une sélection de 5 Semaines de 8 jours avec 24 soins minimum sur 6 jours. A découvrir...



**Thermal Spa Stay**  
**The very best treatments**

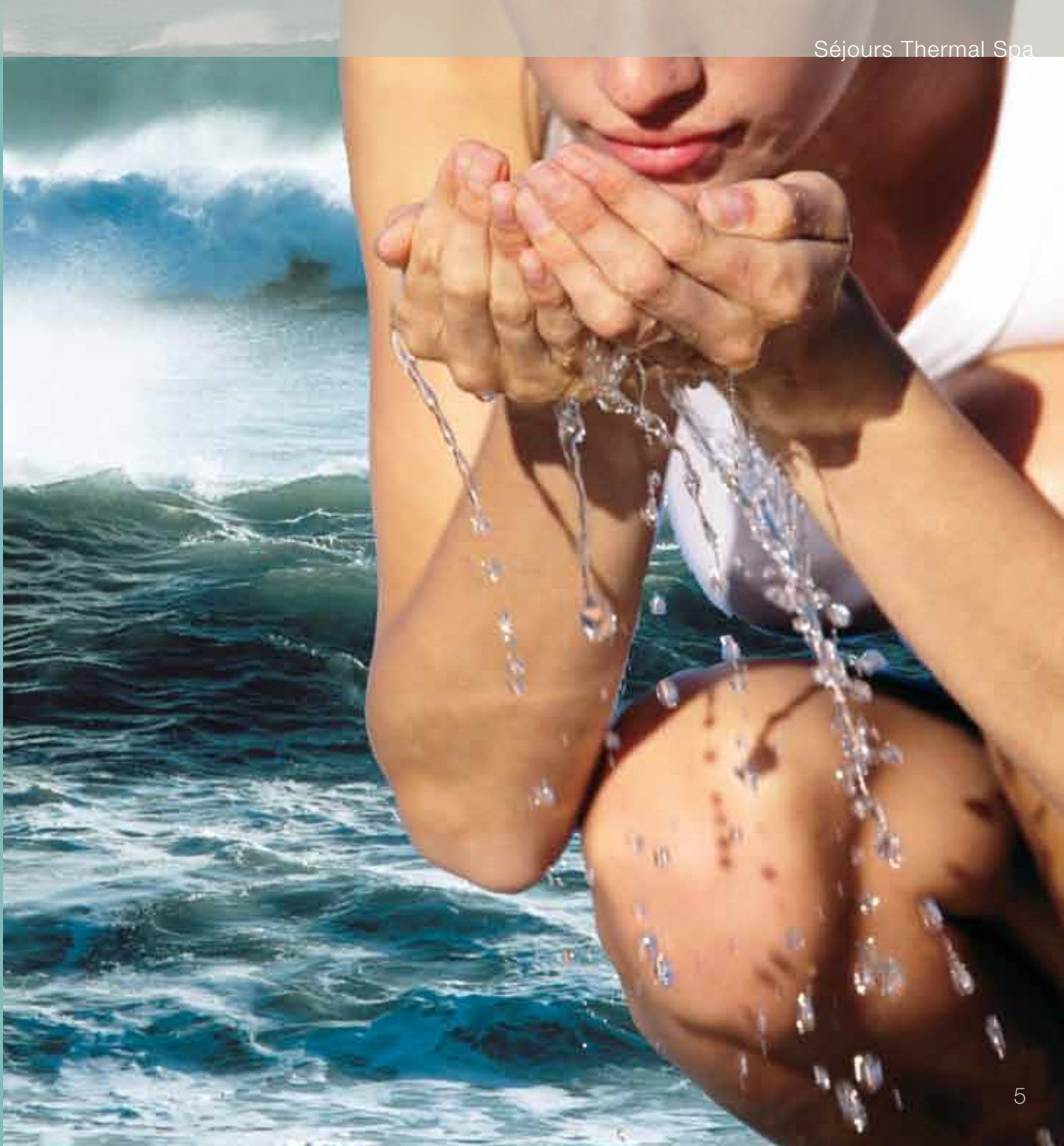
**THE INSTITUTE**

*Come and experience a moment of pure well being at the Thalassa Aix-les-Bains institute, which has been elegantly refurbished in cruise liner style... Below deck the treatment rooms are an invitation to 'cruise' back into health. The decor combines the natural beauty of stone and the warmth of wood for a peaceful port of call where you can relax and enjoy revitalising treatments, sip herbal infusions in the tea lounge or treat your feet via an innovative relaxation machine. The Thalassa Aix-les-Bains institute understands your needs and offers a choice of 6-day cures and short break formulas.*

*The 2010 treatment programs have been designed with the help of our medical experts and are subject to availability and your consent to take a medical check-up before starting your cure.*

**6-DAY PROGRAMS**

*6 days is an ideal length to ensure that the benefits of thalassotherapy cures, i.e. a profound sense of well being and vitality, will take effect in a lasting way. During your cure, you will receive interactive and complementary treatments that follow a specific order for best results. Thalassa Aix-les-Bains offers a choice of 5 cures...*



# SEMAINES REMISE EN FORME & MINCEUR

## Pour se régénérer en profondeur

### REMISE EN FORME

#### Semaine de 8 jours, 24 soins sur 6 jours

Envie de retrouver **vitalité et dynamisme**, de vivre une parenthèse de détente et de profiter d'un moment rien que pour vous ? **Profitez de tous les bienfaits de ce programme** expert alliant soins de balnéothérapie, enveloppement d'algues et modelages pour **une relaxation optimale et un bien-être retrouvé durablement.**

#### Les 24 soins, jour après jour (soit 4 soins par jour)\* : (en demi-journées alternées, matin ou après-midi)

- 10 soins individuels parmi : bain hydromassant, pressothérapie, berthollaix, massothérapie,
- 3 enveloppements d'algues ou hibiscus,
- 3 modelages détente,
- 2 séances d'hydrojets,
- 6 soins collectifs parmi : jets sous-marins, aquagym, éducation respiratoire.

### MINI-SEMAINE REMISE EN FORME

#### 6 jours, 16 soins sur 4 jours

Pour découvrir le meilleur de la balnéothérapie en un minimum de temps, Thalassa innove avec une formule Mini-Semaine concentrant tout son savoir-faire sur 4 jours / 5 nuits et 16 soins délassants et revitalisants.

#### Les 16 soins, jour après jour (soit 4 soins par jour)\* : (en demi-journées alternées, matin ou après-midi)

- 6 soins individuels parmi : bain hydromassant, pressothérapie, berthollaix, massothérapie
- 2 enveloppements d'algues ou hibiscus
- 2 modelages détente
- 2 séances d'hydrojets
- 4 soins collectifs parmi : jets sous-marins, aquagym, éducation respiratoire.

### ÉQUILIBRE MINCEUR

#### Semaine de 8 jours, 30 soins sur 6 jours

6 jours rêvés pour gommer les rondeurs superflues en prenant soin de votre forme et de vos formes. Soins spécifiques drainants, prise en charge nutritionnelle personnalisée, activités physiques... Un fameux cocktail pour une silhouette tonifiée et un moral retrouvé.

#### Les 30 soins + 2 rendez-vous Equilibre, jour après jour (soit 5 soins par jour)\* :

#### Les rendez-vous Equilibre :

- 1 consultation diététique et 1 rendez-vous en fin de séjour : bilan puis analyse des résultats et recommandations pour poursuivre le suivi nutritionnel après le séjour.

#### Les soins :

- 1 gommage corporel en début de semaine pour préparer la peau à recevoir les actifs marins,
- 7 soins individuels orientés vers le bénéfice minceur parmi : bain hydromassant, berthollaix, pressothérapie, lyashi Dôme pour activer la circulation et aider à l'élimination des toxines,
- 3 enveloppements d'algues fucus
- 3 soins minceur : enveloppement d'algues + modelage actif manuel (durée 45')
- 2 séances Skin tonique corps, pour drainer et remodeler la silhouette
- 2 modelages minceurs ou relaxants pour une pause détente,
- 6 séances de jets sous-marins,
- 6 séances d'aquagym
- Suivi coaching sportif durant le séjour.

\* Programme non contractuel et susceptible d'évoluer au cours de l'année.  
Les soins sont indiqués sous réserve de disponibilité au planning du centre.

### FITNESS WEEK

#### 8 days, 24 treatments over 6 days

##### Deep-down replenishment

To feel the effects of balneotherapy well after the end of your cure, a whole week of treatments remains the most adapted formula. This soothing and relaxing program gives your body the time it needs to adapt to the rhythm of treatments and store up all the benefits of your stay so that you can enjoy the therapeutic effects for months afterwards. This is why Thalassa has concentrated all its know-how into this program specially designed to replenish your well-being deep down and to help your body reach and equilibrium. Open to all and at any age (adult), it is a gentle journey of discovery into the benefits of balneotherapy through the most emblematic treatments for health and vitality. Let your fatigue fall away and feel the alleviation of your mind and body!

##### Benefits

A real sensation of well-being, relaxation and vitality, a deep and lasting health boost plus visibly more beautiful skin, flexible joints and toned muscles.

#### The 24 treatments, day after day (4 treatments per day)\*:

(alternating half-days, morning or afternoon)

- 10 individual treatments from the following: Hydro-massage bath, pressotherapy, berthollaix, thermal massage,
- 3 seaweed or hibiscus body wraps,
- 3 relaxation sculptures,
- 2 hydrojet sessions,
- 6 group treatments, including: underwater jets, aquagym, lessons in breathing techniques.

### MINI-WEEK FITNESS FORMULA

#### 6 days, 16 treatments over 4 days

To discover the best of balneotherapy when time is short, Thalassa has created the innovative mini-week formula that concentrates all its know-how into a stay of 4 days/5 nights and 16 relaxing and revitalising treatments.

#### The 16 treatments, day after day (4 treatments per day)\*:

- 6 individual treatments chosen from: hydro-massage bath, pressotherapy, berthollaix, thermal massage,
- 2 seaweed or hibiscus body wraps,
- 2 relaxation sculptures,
- 2 hydrojet sessions,
- 4 group treatments from the following: underwater jets, aquagym, lessons in breathing techniques.

\*The program is non contractual and may change during the year. The specified treatments are subject to availability at the centre.

### SLIMMING WEEK – NEW PROGRAM FOR 2009

#### 8 days, 30 treatments over 6 days

##### Shaping up your figure

Dieting alone cannot give you the figure that you are aiming for. Firming up your skin, toning your muscles and adopting good eating habits are essential!. That's why our Slimming Week is based on a full and personalised nutritional plan drawn up for you by a professional (with nutritional monitoring, menus created by a dietician to help you continue eating healthily after the cure), physical exercise and beauty program, with special slimming treatments but also relaxing and toning sculptures. All in all, this program combines a customised dietary approach with fitness and beauty treatments to reshape your figure the

pleasurable way and to help you adopt a new balanced lifestyle during and after your stay.

##### What are the benefits?

Weight loss, a firmer figure, more beautiful and toned skin, and a mineral boost for your entire body thanks to the balneotherapy treatments.

#### The 30 treatments, day after day (5 treatments per day)\*:

(alternating half-days, morning or afternoon)

- 2 nutritional consultations: Diet evaluation followed by an analysis of the results and advice on how to continue your nutritional plan once you have returned home,

The treatments :

- 1 body gommage at the beginning of the week to prepare your skin to assimilate all the goodness of marine active principles,
- 7 individual treatments with special slimming properties from the following: hydro-massage bath, berthollaix, pressotherapy, lyashi Dôme to boost circulation and encourage the elimination of toxins,
- 3 wraps: 3 fucus seaweed wraps,
- 3 slimming treatments: seaweed wrap + energetic manual sculpture (lasting 45'),
- 2 Skin Tonic body sessions , to drain and remodel the figure,
- 2 slimming or relaxing sculptures for a moment of pure relaxation,
- 6 underwater jet sessions,
- 6 aquagym sessions,
- Personal sports coaching during your stay.

\* The program is non contractual and may change during the year. The specified treatments are subject to availability at the center.



# SEMAINES MASCULIN TONIC, ANTI-TABAC & SEMAINE EXTREME

## Des programmes dédiés

### MASCULIN TONIC

#### Semaine de 8 jours, 27 soins sur 6 jours

Chaque homme a un jour ressenti le besoin de faire une pause, d'oublier ses contraintes professionnelles et le stress du quotidien. Alors prêt pour un cocktail **détonnant de relaxation et d'action ?** Au menu de cette semaine spéciale tonus, des soins visant **à régénérer durablement le capital santé et à modeler la silhouette** mais aussi un panel d'activités physiques ciblées pour favoriser le réveil musculaire.

#### Les 27 soins, jour après jour\* :

(en demi-journées alternées, matin ou après-midi)

- 8 soins individuels d'hydrothérapie parmi :  
bain hydromassant, berthollaix, massothérapie  
2 enveloppements d'algues ou hibiscus,
- 3 modelages tonifiants,
- 2 séances d'hydrojets,
- 3 séances de jets sous-marins,
- 6 séances de sport en salle, en piscine ou en extérieur (activités selon les sites : cardio training, Pilates, renforcement musculaire, jogging, musculation aquatique).

Chaque proposition est personnalisée suivant l'âge et la condition physique de chacun.

- 3 soins spécifiques hommes :
  - 1 soin visage « Au masculin »,
  - 1 gommage corporel,
  - 1 modelage visage et crâne.

### SOIN ANTI-TABAC

#### Semaine de 8 jours, 32 soins sur 6 jours

Une aide précieuse pour toutes celles et ceux qui ont pris la décision d'arrêter de fumer.

Ce programme agit sur les plans physiques et psychiques, nettoie les voies respiratoires et assure un suivi psychologique et sportif.

#### Les 32 soins, jour après jour\* :

- 9 soins individuels balnéothérapie,
- 6 soins en Bassin : jet sous marins et gym aquatique en alternance,
- 3 soins esthétiques/modelages : 2 modelages corps, 1 Soin Visage,
- 6 soins Thermaux ORL,
- 6 séances Education Respiratoire,
- 2 séances Sophrologie.

Consultation Médicale obligatoire en supplément (prix de la visite à titre indicatif : 40 euros).  
Début du programme le lundi, arrivée le dimanche.

### SOIN EXTREME

#### Semaine de 8 jours, 24 soins sur 6 jours

Un programme de soins complets pour enfin renouer avec la vitalité ! Ce programme est adapté aux femmes comme aux hommes et offre une **très riche palette de soins.**

#### Les 24 soins, jour après jour\* :

- 9 soins individuels balnéothérapie,
- 4 soins en bassin : jet sous-marins et gym aquatique en alternance,
- 11 soins esthétique/modelage : 2 modelages californiens, 1 shiatsu, 1 réflexologie plantaire, 2 modelages corps, 1 gommage corps, 1 soin du dos décontractant, 1 modelage visage, 1 soin visage pureté, 1 lyashi Dôme.

\* Programme non contractuel et susceptible d'évoluer au cours de l'année.  
Les soins sont indiqués sous réserve de disponibilité au planning du centre.

**MEN'S TONIC WEEK****8 days, 27 treatments over 6 days****Recharge your batteries**

Are you ready for an invigorating cocktail of action and relaxation?

This revitalising week offers treatments to recharge your batteries and a lasting boost health deep down while also toning up your body through targeted physical activities to give your muscles a workout.

This complete and varied program is an invitation to look after yourself from head to toe, by combining fitness coaching, balneotherapy treatments, and time set aside for unwinding and enjoying energising body sculptures. A stay that encompasses every aspect of your well-being, designed to help you to evacuate stress and recharge your batteries to leave in the peak of health.

**What are the benefits?**

This program incorporates all the benefits of balneotherapy but 'specially for men' in an invigorating active cure adapted to your preferences.

**The 27 treatments, day after day\*:***(alternating half-days, morning or afternoon)*

- 8 individual hydrotherapy treatments from the following:  
Hydro-massage bath, berthollaix, thermal massage,
- 2 seaweed or hibiscus wraps,
- 3 energising sculptures,
- 2 hydrojet sessions,
- 3 pool-based treatments from the following: underwater jets,
- 6 sport sessions in the gym, in the pool or outdoors (activities depend on the sites: cardio training, Pilates, body building, jogging, and workouts in the pool).

Each program is personalised according to age and physical condition.

- 3 treatments specially for men:
  - 1 facial for men,
  - 1 body gommage,
  - 1 face and head sculpture.

**EXCLUSIVE CURES****ANTI-TOBACCO CURE****8 days, 32 treatments over 6 days**

- 9 individual balneotherapy treatments,
  - 6 pool-based treatments: alternating between underwater jets and aquagym sessions,
  - 3 beauty treatments/sculptures: 2 body sculptures, 1 facial 6 ear nose and throat treatments:
  - 6 sessions on breathing techniques:
  - 2 Sophrology sessions
- Medical consultation compulsory and at extra cost.  
(Price of visit -as an indication only: 40 euros)  
Cure starts on Monday, arrivals on Sunday.

**The 32 treatments, day after day\*:**

- 9 individual balneotherapy treatments,
- 4 pool-based treatments : alternating between underwater jets and aquagym sessions,
- 11 beauty treatments/sculptures:
- 2 Californian sculptures, 1 Shiatsu massage, 1 foot reflexology session, 2 body sculptures, 1 body gommage, 1 relaxing back sculpture,
- 1 face sculpture, 1 'purity' facial, 1 lyashi Dôme.

\* The program is non contractual and may change during the year.  
The specified treatments are subject to availability at the center.



# LES COURTS SÉJOURS

Des formules idéales pour découvrir le plaisir de la balnéothérapie ou allier en quelques jours soins détente ou vitalité... et escapade au cœur de la région d'Aix-les-Bains !

## FORFAITS COURT SEJOUR

### **Des forfaits de 2 jours/2 nuits ou 3 jours/3nuits.**

Début des soins : tous les jours

Visite médicale : conseillée - Non obligatoire (contre décharge) - Prix visite à titre indicatif : 40 euros - A réserver et à régler sur place auprès d'un médecin de la station – Certificat médical de non contre-indication obligatoire pour les femmes enceintes.

### **Escale Découverte**

Thalassa Aix-les-Bains vous initie aux bienfaits de la balnéothérapie le temps d'un séjour 2 jours/ 2 nuits comprenant la demi-pension.  
6 soins sur 2 jours : 4 soins individuels + 2 soins en bassin.

### **Escale Détente Douceur**

Dans cette escale de 6 soins sur 2 jours : rendez-vous modelage Californien quotidien, 2 soins individuels de balnéothérapie et 2 séances de jets sous-marins.

### **Escale TempsDenses Zen**

Une formule plaisir aux soins adaptés qui conjugue bienfaits des soins de balnéothérapie, chaleur des enveloppements et des modelages.

Formules en demi-pension de 2 jours/2 nuits ou 3 jours/3 nuits avec 3 soins par jour.

Les 6 soins de votre forfait 2 jours sont : 4 soins individuels de balnéothérapie, 1 modelage californien et 1 soin collectif en bassin.

Les soins de votre 3<sup>e</sup> jour : 1 modelage relaxant, 1 enveloppement, 1 hydrojet.

### **Escale Masculin Bien-être**

4 soins sur 2 jours : 1 modelage californien, 1 modelage corps, 1 gommage corps, 1 soin collectif en bassin.

### **Escale Fleur de Peau**

6 soins sur 2 jours alliant l'Esthétique, la Beauté et le modelage (5 soins individuels) : 1 gommage du corps, 1 soin visage traitant, 1 Techni'skin visage, 1 modelage voûtes plantaires, 1 modelage Californien, 1 séance de jet sous-marin.



### **SHORT BREAKS**

**SHORT BREAK PACKAGES: 2J/2N.**

*Treatments start: Daily*

*Medical check-up: Recommended – Not compulsory (you must sign an Accor disclaimer document) - Price of the visit - as an indication only: 40 euros – Book and pay for on site with the resort's doctor.*

#### **Discovery Cure**

*6 treatments over 2 days: (4 individual treatments + 2 pool-based treatments).*

#### **Zen Intense Formula**

*6 treatments over 2 days: (4 individual balneotherapy treatments + 1 Californian sculpture + 1 group treatment in the pool)*

*> Extended stay for the Zen package: extension 1 day + 1 night. : + 3 treatments in 1 day: (1 relaxing sculpture, 1 wrap, 1 hydrojet treatment).*

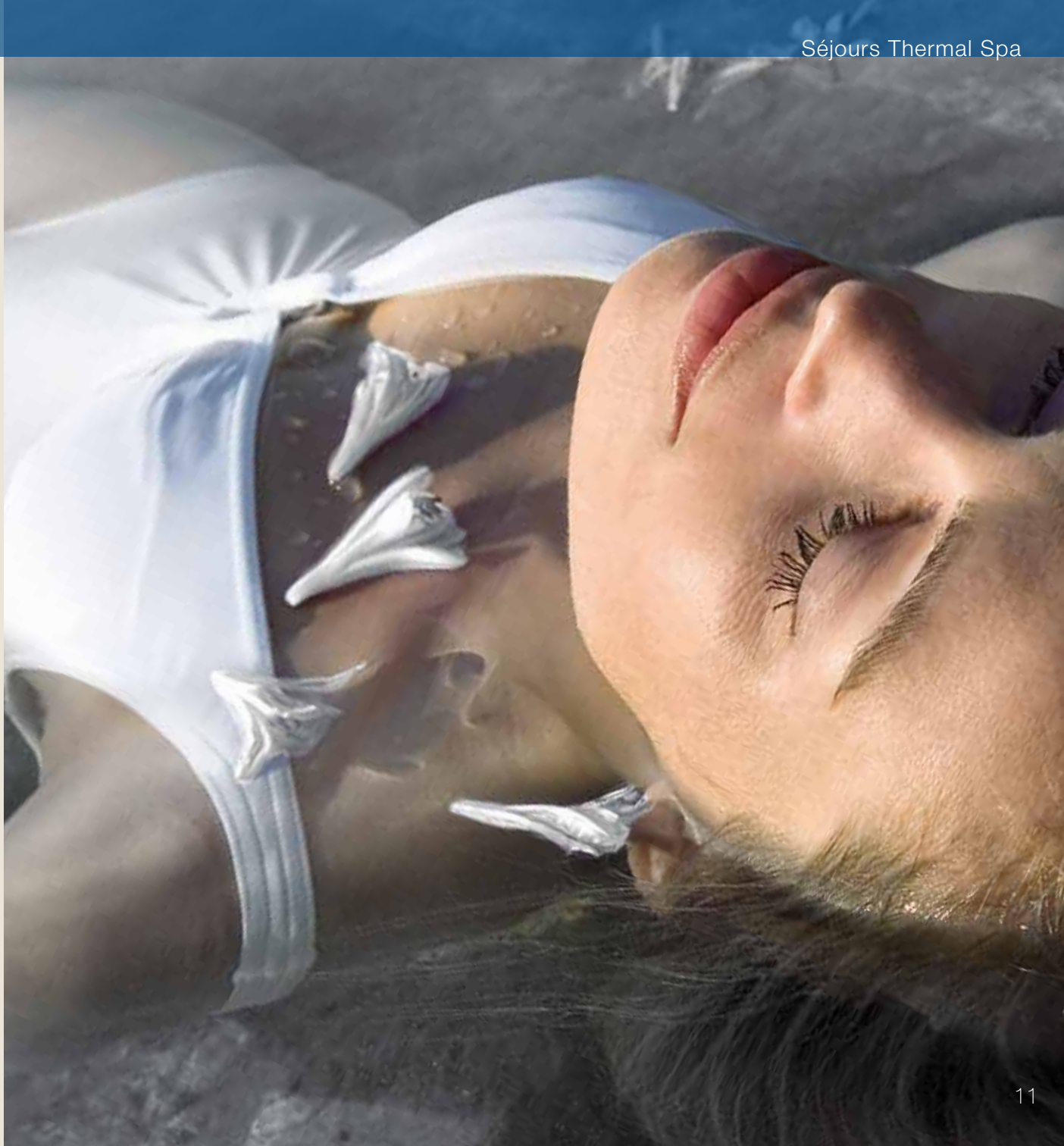
#### **Men's Well-Being**

*4 treatments over 2 days:*

*(+1 Californian sculpture, 1 body sculpture, 1 body scrub, 1 group treatment in the pool)*

#### **Gentle Relaxation**

*6 treatments over 2 days: (2 individual balneotherapy treatments + 2 Californian sculptures, 2 group treatments in the pool)*



# L'ESPACE BEAUTÉ

## *Prolonger le plaisir*

Vous offrir une parenthèse de douceur : excellente idée lorsqu'il devient essentiel de vous ressourcer et de vous libérer en énergie. L'Espace Beauté d'Aix-les-Bains vous emmène pour un tour du monde des soins du corps et du visage. Partez vers de nouveaux rivages de bien-être, détendez-vous grâce à la savante gestuelle de nos esthéticiennes...

### LES ULTRASOINS

Ces soins sont réalisés avec la Ligne Cosmétique Marine des **Instituts Thalassa sea & spa** qui utilise les bienfaits du milieu marin. Avec leurs différentes formules, 4 soins visage, 5 corps ou 3 formules visage & corps, les UltraSoins complètent idéalement les bienfaits de votre programme de soins.

### LES SOINS DECLÉOR & CARITA

L'Espace Beauté vous invite également à découvrir les bienfaits des huiles essentielles avec les produits et soins **Decléor** : Aroma Essentiel aux boutons de fleur de Néroli, Aroma Douceur aux pétales de roses d'Orient... Retrouvez également les produits de la marque **Carita** ainsi que de nombreux autres soins à la carte : gommage, modelage, épilation... (Demandez la brochure beauté).

### MODELAGES D'ICI ET D'AILLEURS

Shiatsu, Californien, Ayurveda, Pierres chaudes... les plus célèbres techniques de modelage vous donnent rendez-vous dans votre Espace Beauté. Choisissez parmi un large éventail de modelages et découvrez aussi le « Lomilomi ». Cette pratique hawaïenne ancestrale, aussi dansante que les vagues venant déferler sur les plages de sable, excelle dans le dénouement des tensions corporelles.

**Découvrez également** : Modelage indien aux tampons marins, des pressions sur le corps ou les notes de thés, d'eucalyptus et de citronniers s'entremêlent.



## Beauty & health

### Make the moment last

Treat yourself to gentle pampering : an excellent idea when it becomes essential to look after yourself and stimulate your energy. The Aix-les-bains beauty center offers you an around-the-world trip of body and facial treatments. Discover new horizons of well being, relax in the expert hands of our beauticians...

### ULTRA TREATMENTS

These treatments use the **Thalassa sea & spa Institute's** Skincare products, based on the health-giving properties of the sea water. With their different formulas, 4 facial treatments, 5 body treatments or 3 facial & body treatments, the 'Ultra Treatments' provide an ideal complement to the benefits of your cure.

### DECLÉOR & CARITA TREATMENTS

The Beauty Center also invites you to discover the benefits of essential oils in the products and treatments by **Decléor**: 'Aroma Essentiel' with Neroli flower buds, 'Aroma Douceur' with rose d'Orient petals, etc. You can also try the **Carita** product range as well as various other treatments to choose from: body rubs, body sculpting massages, skin cleansing treatments, epilation, etc. (Ask for the beauty brochure).

### MASSAGES FROM AROUND THE WORLD

Shiatsu, Californian, Ayurveda, hot stones, etc. The beauty center offers famous massage techniques that will take you on an exotic journey of relaxation. Choose from a wide range of massages and try the 'Lomilomi' massage that everyone is talking about. This ancient Hawaiian technique is as lively as the waves that wash over the island's sandy beaches and is great for releasing knots of body tension.



# L'ESPACE FORME

## *Raviver les énergies*

L'Espace Forme Thalassa d'Aix-les-Bains, en accès gratuit pour les clients de l'Institut, est ouvert tous les jours de 8h30-20h00 et le dimanche 9h00-20h00. Pour votre vitalité et votre plaisir de la relaxation, il met à votre disposition de nombreux lieux et équipements qui répondent à de multiples centres d'intérêt et à une grande diversité d'objectifs personnels de mise en forme.

### PLAISIRS D'EAU

Prenez un bain de relaxation dans le superbe hammam en mosaïque à double espace tiède-chaud, et irisé de couleurs douces diffusées par la fibre optique, détendez-vous dans le sauna ou le jacuzzi... ici, tout vous invite à l'évasion et au délassément.

### FITNESS À VOTRE RYTHME

Enchaînez les exercices dans la salle de fitness grâce à des équipements modernes ou suivez un programme individualisé d'entraînement avec les conseils d'un coach sportif.

Notre moniteur vous encadre en vous recommandant les exercices à privilégier (travail des jambes-fessiers, abdos, parcours santé extérieur dans le parc, etc) et vous oriente vers les séries, les séquences et les enchaînements adaptés à vos attentes.



### **Fitness center**

#### **Boost your energy**

*The Thalassa Aix-les-Bains Health Center is free for guests and is open from 11am to 2pm and 4-6pm. It is designed to provide a wide range of invigorating and relaxing rooms and facilities to suit everyone's preferences and individual fitness objectives.*

#### **THE PLEASURE OF WATER**

*Join in the aqua-fitness sessions in the octagonal freshwater swimming pool, feel the deep-cleansing benefits of the beautiful mosaic-tiled interlinking warm and hot steam rooms bathed in gentle fibre optic lighting, relax in the sauna or the jacuzzi... Here, everything invites you to completely relax and unwind.*

#### **FITNESS AT YOUR OWN PACE**

*Work out at your own rhythm in the gym equipped with the very latest facilities or follow an individualised fitness program and tips from a fitness coach. Our instructor will recommend the best exercises for toning up particular parts of the body (thighs and bottom, stomach, etc.) and will advise you on the series and sequences of exercises to achieve the desired result.*



## CULTURE & DÉCOUVERTE

# Révéler sa curiosité



Aix-les-Bains projette une image de ville d'eau authentique dans un écrin de nature aux reliefs admirables. La région se feuillette aussi comme un livre d'histoires aux épopées passionnantes.

### CULTURES RÉGIONALES

Après les balades dans le centre historique, une croisière sur le lac du Bourget vous révèle de magnifiques réserves naturelles et des paysages admirables.

### NATURELLEMENT SPORT

Aux abords du plus grand lac naturel de France, Aix-les-Bains est un véritable paradis pour les amateurs de sports nautiques. L'immense plateau du Mont Revard est le point de départ de randonnées inoubliables. Sur place, vous pouvez suivre un sentier botanique, un parcours sensation et un parcours santé (12 ateliers pour exercices et réveil musculaire), rejoindre 19 courts de tennis et le golf 18 trous situés à proximité immédiate.

### ÉVASIONS EN SAVOIE

Retrouvez la présence paisible des eaux d'un lac en vous rapprochant d'Annecy ou de Genève, venez admirer la ville ancienne de Chambéry dominée par le Château des Ducs de Savoie, parcourez les versants des montagnes en quête des terroirs authentiques et d'une nature préservée... Visitez l'Abbaye de Hautecombe, site d'une grande beauté (tombeaux des princesses et des princes de la Maison de Savoie).

## Culture & Discovery

### Satisfy your curiosity

*Aix-les-Bains epitomises an authentic thermal town nestled in a remarkable natural setting. The region also reads like a history book full of fascinating epic tales.*

#### LOCAL CULTURE

*Join in the aqua-fitness sessions in the octagonal freshwater After strolling around the historical part of town, take a cruise on Lake Bourget to discover magnificent nature reserves and admire the beauty of the landscape.*

#### NATURALLY SPORT

*Its location on the shores of the largest natural lake in France makes Aix-les-Bains a paradise for fans of water sports and the immense plateau of Mt Revard is the starting point for lots of great walks. On site, you can discover the botanic footpath, the adventure and heath courses or hone your skills on one of the 19 tennis courts or the 18-hole golf course nearby.*

#### DISCOVERING THE SAVOIE REGION

*Take in the tranquil splendour of the lake on your way to visit the nearby cities of Annecy or Geneva, admire the ancient town of Chambéry dominated by the Château des Ducs de Savoie, discover the untouched natural beauty of the mountain slopes steeped in local tradition or visit the beautiful Hautecombe Abbey...*



MERCURE THALASSA ARIANA



# Hôtellerie et restauration

## VOTRE RESTAURANT

Le « grand café Adélaïde » a pour vocation de réimaginer une cuisine authentique de qualité et de vous initier aux spécialités savoyardes dans le cadre chaleureux d'une décoration années 30.

La carte « façon brasserie » s'inspire d'une restauration riche en saveurs où se côtoient de grandes salades, des plats végétariens, des douceurs variées et une carte de cafés. Le chef met également sa créativité au service d'un programme « intensive minceur » personnalisé avec suivi d'un nutritionniste. En été, la terrasse et le patio s'ouvrent aux délices d'un repas pris sous les ombrages en compagnie des arbres centenaires du Domaine. Le bar « L'Amadeus » n'est qu'à quelques pas pour prolonger ces moments de détente privilégiés.

## VOTRE HÔTEL

Le niveau des prestations et le soin apporté à chaque détail positionnent le Mercure Thalassa Ariana résolument sur le haut de gamme et vous assurent un confort élevé à chaque instant de votre séjour. L'ambiance cosy aux mélanges art déco, tout en couleurs et en douceur, propose une association subtile des différents styles de cette époque !

En évolution constante pour mieux vous recevoir, les aménagements récents ont porté sur la création de 18 chambres Privilèges au calme, avec dressing, mini bar et coffee « complimentary ». Selon les traditions de la grande hôtellerie, vous y trouverez peignoir et chaussons, bouteille d'eau et confiserie, produits de soins de notre Ligne Cosmétique Marine et douces attentions (pétales de rose, de bougie parfumée...). Toutes les chambres de l'hôtel sont équipées d'écrans plats 26 pouces orientables. Ces chambres sont non fumeur et disposent d'un balcon privé pour un moment de détente approprié.



## **Mercure Thalassa Ariana**

### **Hotel & catering**

#### *THE RESTAURANT*

*The 'grand café Adélaïde' excels in reinventing top quality authentic dishes and takes pride in introducing you to the delicious Savoie cuisine in a convivial atmosphere and an original 1930's style decor.*

*The 'brasserie-style' menu proposes dishes rich in flavour including generous salads, vegetarian options, a wide variety of delicious desserts and a special coffee menu.*

*The chef also pours all his creativity into preparing a personalised 'intensive slimming' menu supervised by a nutritionist.*

*In summer, the restaurant's outdoor terrace and patio invite you to dine in the leafy shade of the Domaine's hundred-year-old trees. The 'L'Amadeus' bar is just a few steps away if you want to make the moment of pure relaxation last.*

#### *THE HOTEL*

*The quality of the services and attention to the slightest detail put the Hotel Mercure Thalassa Ariana in top-of-the-range class and ensure that every moment of your stay will be a pleasurable one. The cosy atmosphere and mix of art deco influences, full of colour and warmth, results in a subtle association of the different styles of this period!*

*The hotel facilities are constantly evolving to satisfy our guests' expectations, the most recent development being the creation of 18 'Privilege' rooms with dressing room, mini bar and complimentary coffee. You will find all the luxury hospitality classics such as bathrobes and slippers, spring water and confectionary, the latest high tech equipment and extras such as rose petals and scented candles...*

*All the hotel rooms have 26" flat screen TVs that can be turned to face the bed or the sitting area.*

*These rooms are non smoking.*



MERCURE THALASSA ACQUAVIVA



# Hôtellerie et restauration

## VOTRE RESTAURANT

« L'Aquarelle » célèbre une restauration façon « bistro » où les spécialités s'accompagnent de douceurs à choisir parmi une carte de desserts irrésistibles. Cet espace de convivialité, ouvert côté patio vers l'océan de verdure du Domaine, cultive les plaisirs d'une cuisine de saveurs imaginées par notre chef.

Le nouveau restaurant « Le Séquoia » privilégie, en formule hivernale, une restauration rapide adaptée aux repas pris sur le pouce ou en horaires décalés (service continu de midi à 18h). Dès les premiers beaux jours, il s'installe autour de la piscine pour vous surprendre avec une cuisine élaborée à base de produits frais et originaux. Chaque mois, « Le Séquoia » s'anime d'une soirée à thème, festive et ludique.

De savoureux cocktails à base de jus de fruits ou de légumes frais vous attendent au bar « Le jardin des sources ».

## VOTRE HÔTEL

Idéalement situé entre le centre ville et le lac, le Mercure Thalassa Acquaviva réunit toutes les qualités qui concourent à la réussite de votre séjour. Les chambres et les studios tout équipés disposent pour la plupart de balcons orientés vers les paysages de forêts et les jardins du Domaine d'Aix-Marlioz.

Dans votre chambre spacieuse, vous apprécierez plus particulièrement le soin porté à la décoration traditionnelle et au confort élevé des équipements (écrans plats de 20 pouces et mini bar dans toutes les chambres supérieures). À chaque séjour de balnéothérapie, vous êtes assuré de bénéficier de cette tranquillité exceptionnelle, attentive à votre détente et à votre relaxation.



## **Mercure Thalassa Acquaviva**

### **Hotel & catering**

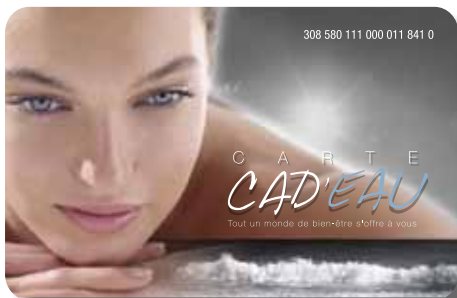
#### **THE RESTAURANT**

The 'L'Aquarelle' restaurant serves 'bistrot-style' cuisine with a range of tasty specialities and an irresistible dessert menu. This relaxed restaurant, with its patio opening onto the ocean of greenery of the gardens, cultivates the art of pleasurable dining thanks to the skill and imagination and of the chef. During winter, the new restaurant 'Le Séquoia' is the place to come for a quick meal when you're short on time or if you've missed out on lunch (continual service from midday and 6pm). As soon as the fine weather comes, it moves out to the poolside and offers original dishes featuring delicious fresh produce. Every month, 'Le Séquoia' organises an entertaining themed evening and be sure to try one of the fabulous cocktails made with fresh fruit or vegetables at the bar 'Le jardin des sources'.

#### **THE HOTEL**

The Hotel Mercure Thalassa Acquaviva is ideally located between the town centre and the lake and has all the ingredients for a great stay. The majority of the rooms and fully equipped studios have balconies overlooking the forests and gardens of the stunning Domaine d'Aix-Marlioz. The spacious rooms are beautifully decorated in a traditional style and have all the modern comforts you would expect (20" flat screen TVs in all the upper category rooms). Peace and tranquillity are the order of the day. Each time you come for a balneotherapy break, you will feel the calm of the setting sweeping over you and helping you to really relax.





## UTILE ET AGRÉABLE *A votre disposition*

Sont à votre disposition : service (payant) de location de voitures, point presse à l'accueil et service médical à proximité.  
Accès internet dans certains espaces communs.  
Cartes bancaires acceptées : CB, Amex, Diner's et Visa.  
Les animaux sont acceptés dans les chambres uniquement, avec un supplément par jour à régler sur place.

### INVITEZ LA MER CHEZ VOUS

#### **Les produits de la Ligne Cosmétique Marine**

Envie de prolonger le soin chez vous ? Les produits de beauté de la Ligne Cosmétique Marine des Instituts Thalassa sea & spa aux actifs marins naturels sont disponibles à la vente à l'Espace Beauté de même que les gammes de produits Decléor, proposant tous les bienfaits des huiles essentielles et Carita.

### COFFRET CARTE CADEAU

**100% de plaisir à partager.** Offrez à ceux que vous aimez, et pour le montant de votre choix, des soins ou des journées découverte Thalassa sea & spa.

À partir de 50 €. Renseignements et achats auprès du site d'Aix-les-Bains, sur place ou par téléphone.

### ACCÈS

#### **Par route**

- Chambéry, Annecy, Genève par A43.
- 5 h 30 de trajet depuis Paris, 1 h depuis Lyon.

#### **Par train**

- Depuis Paris 3 h de trajet, TGV direct.

#### **Par avion**

- Aéroport de Chambéry à 6 km
- Aéroport de Lyon St-Exupéry à 50 km
- Aéroport de Genève à 45 min

Parking extérieur gratuit.

Héliport privé au sein du Domaine.

Avec [www.thalassa.com](http://www.thalassa.com), retrouvez encore plus d'informations sur notre site Thalassa Aix-les-Bains.

**Useful & pleasant****At your disposal**

Car rental in partnership with Europcar, free press point with a selection of newspapers, medical service. Credit cards accepted: Visa, American Express and Diner's.

Pets accepted: in rooms only, with extra.

Internet access in some communal parts of the hotel.

**INVITE THE SEA INTO YOUR HOME**

Would you like to continue your cure in the comfort of your own home? The Thalassa sea & spa Institute beauty products made with the sea's natural active properties are on sale in the Beauty Centre, as is the Decléor product range, proposing all the benefits of essential oils.

**GIFT CARD**

**100% pleasure to share.** Offer you loved ones an Thalassa sea & spa treatment or discovery day. Minimum 50 €. Information and purchase at the Aix-les-Bains site, on arrival or over the phone.

**WITH THALASSA.COM**

You will find even more information on our Thalassa website.

**ACCESS****By road**

- Chambéry, Annecy, Genève by A43.
- 5h50 journey from Paris, 1h from Lyon.

**By train**

- From Paris 3h journey, direct TGV.

**By air**

- Chambéry airport 6 km
- Lyon St-Exupéry airport 50 km
- Geneva airport is 45' drive from the hotel

**1 free outdoor car park, private heliport**

ACCOR – Société Anonyme à Directoire et Conseil de Surveillance au capital de 597 775 650 euros - RCS Evry B602 036 444 - Crédits photos : Photothèque Accor - DR, A. Rossner, JL Rigaux, C. Poncelet, JY Gucia, P. Marchand, D. Lefranc, F. Wadelman, OT d'Aix-les-Bains, Goodshoot, Pixland, Photoalto, Stockbyte, Photodisc, Image 100, Corbis, Image More, Getty Images, Fotolia/Cyrille Lips - Conception : Publicis Dialog - Composition, photogravure : Euro Conseil Edition, Montrouge - Impression : Format Raisin. 01/2010.





[www.thalassa.com](http://www.thalassa.com)

## Thalassa Aix-les-Bains

Tél. +33 (0)4 79 61 79 20

Fax +33 (0)4 79 61 77 00

111 avenue de Marlioz – BP 146

73101 Aix-les-Bains Cedex

### **HÔTEL MERCURE THALASSA ARIANA**

e-mail : [H2945@accor.com](mailto:H2945@accor.com)

### **HÔTEL MERCURE THALASSA ACQUAVIVA**

e-mail : [H2944@accor.com](mailto:H2944@accor.com)

Membre du réseau Thalassa sea & spa  
16 destinations Thalassothérapie  
& Thermal Spa

Le Touquet PARIS-PLAGE • Dinard • Carnac

Quiberon • Les Sables d'Olonne

Île d'Oléron • Biarritz • Port-Camargue

Hyères • Port-Fréjus • Porticcio

Essaouira (MAROC) • Timi Ama (SARDAIGNE)

Tombolo (TOSCANE) • Aix-les-Bains • Saint-Lary

