Centre de
BalnéÔthérapie
Saint François Longchamp/Montgellafrey - Savoie
BALNEOTHERAPIE - SPA - SAUNA - HAMMAM
MASSAGES - MODELAGE - BEAUTE - ESTHETIQUE
WELLNESS - FITNESS - MUSCULATION
KINESITHERAPIE - OSTEOPATHIE - THERAPEUTIE
BAR - BOWLING
WWW.SAINTFRANCOISLONGCHAMP.COM

5 UNIVERS

2500 m² DE BIEN ÊTRE
ESPACE BALNEOTHÉRAPIE
ESPACE BEAUTÉ
ESPACE FITNESS
ESPACE KINÉ & OSTÉO
BAR & BOWLING

Centre de BalnéÔthérapie

Saint François Longchamp/Montgellafrey - Savoie

Ouvert en 2010, le Centre de Balnéothérapie est un nouvel atout pour la station de Saint François Longchamp. Il complète une offre d'activité, permettant d'apporter une touche de bien-être au coeur de la montagne. Le centre est doté de différents espaces pour satisfaire le plus grand nombre. Vous y trouverez des bassins et spas pour la balnéothérapie, un espace beauté pour les modelages et soins esthétiques, une salle de musculation et de fitness ainsi qu'un bar et un bowling.

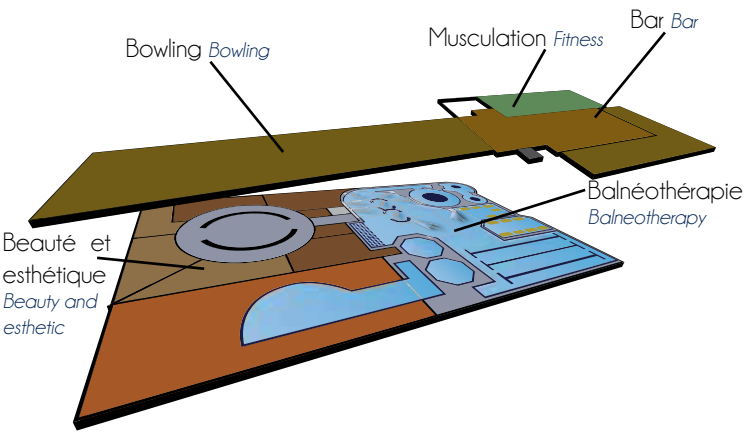
Des professionnels de la santé et du bien-être sont à votre écoute pour profiter au mieux du Centre de Balnéothérapie. Kinésithérapeutes et ostéopathes sont présents chaque semaine dans l'établissement pour compléter l'offre de soins.

Le Centre de Balnéothérapie est une douceur que l'on ne se refuse plus après y avoir gouté. Nous serons très heureux de vous recevoir cette saison pour vous faire plaisir.

Opened in 2010, the Balneotherapy Center is a new addition to the resort of Saint François Longchamp. It completes an offer business systems that provide a touch of well-being at the heart of the mountain. The center has various spaces to satisfy the greatest number. You'll find pools and spas for hydrotherapy, beauty area for massages and beauty treatments, a gym and fitness center, a bar and a bowling alley.

Health and well-being professionals are at your disposal to make the most of balneotherapy center. Physiotherapist and osteopath are present in the facility every week to complete the delivery of care.

The Balneotherapy Centre is a sweetness that we refuse more after having tasted. We will be very pleased to welcome you this season to make you happy.



Tous les jours de 10h à 20h, les bassins de balnéothérapie et son espace spa sont à votre disposition. Marche d'echauffement dans les bassins d'eau fraiche, jets hydromassants, jacuzzi ou banquettes à bulles. Tous les bienfaits de l'eau sont à votre service. Pour la déténte ou pour le sport, l'univers aquatique vous permettra une récupération ou une préparation à l'effort de façon optimale.

Every day from 10am to 8pm, the access of the balneotherapy area is available. Warming up walk in fresh water pools, hydromassage, Jacuzzi and bubble benches. All the benefits of water are at your disposal. For relaxation or to exercice, enter in a waterworld for an optimal body recovery or an effort preparation.

JETS HYDRO MASSANTS *HYDROJETS MASSAGE*

Cette zone est utilisée de deux façons :

Comme un massage tonique dans la phase de préparation.

Comme des jets massants dans la phase de retour au calme.

This area is used in two ways:

Massage as a tonic in the preparation phase.

As massaging the phase of return to calm.

JACUZZI, BANQUETTES A BULLES ET BASSIN EXTERIEUR *SPA*

Véritable hydrothérapie, c'est une source de bienfaits pour le corps grace à la chaleur, la sensation de légèreté et les massages.

True hydrotherapy, a source of benefits for the body thanks to the heat, sensation of lightness and massages.

MARCHE D'ECHAUFFEMENT BASSIN CONTRASTE *TRAINING WATERWALK*

Dans une eau fraiche à 17°, vous allez stimuler les muscles de vos membres inférieurs dans un bassin d'une profondeur de 50cm. Cela permettra une meilleure vascularisation et un drainage de vos jambes.

In a 17 ° c fresh water at, you will stimulate your legs muscles in a 50 cm deep pool. This will allow a better blood supply and drainage of your legs.

ESPACE BALNEÔTHERAPIE

MARCHE A CONTRE COURANT BASSIN EFFORT *COUNTERFLOW WATERWALK*

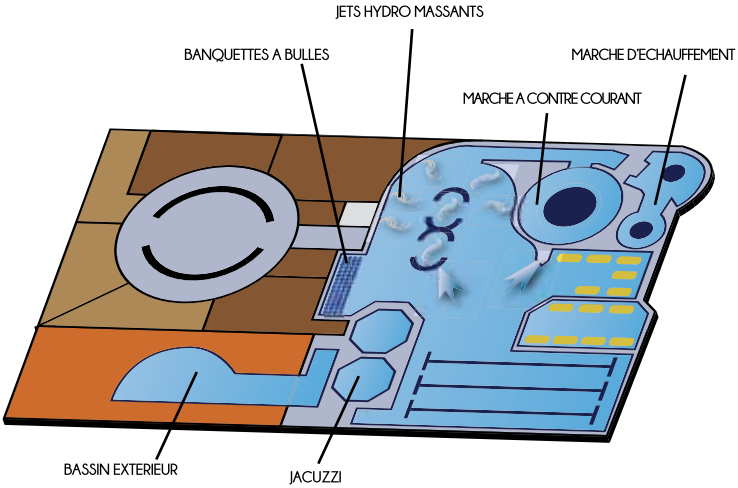
Ce bassin d'une profondeur de 110cm possède une eau à 23°. Il est équipé d'un système de contre courant adapté, pour vous préparer à la balnéothérapie.

This basin has a depth of 110cm water at 23 °. It is equipped with a counter current system adapted to prepare you for balneotherapy.

COURS COLLECTIFS *GROUPS LESSONS*

Tous les jours, plusieurs séances d'aquagym, d'aquaform ou aquabiking sont à votre disposition, encadrées par des professionnels.

Every day, aqua aerobics, aquaform or aquabiking are available, supervised by professionals.



TARIFS PUBLICS	Adulte	Enfants 5-13 ans
Entrée balnéo	19,00 €	10,00 €
6 entrées balnéo	95,00 €	
10 entrées balnéo	159,00 €	
Saison Hiver (Accès Espace Fitness offert)	359,00 €	
Saison Été (Accès Espace Fitness offert)	219,00 €	
Cours collectifs 45 min (hors entrée)	10,00 €	
Cours collectifs 45 min Abonnés (hors entrée)	8,00 €	
Entrée balnéo + cours 45 min	27,00 €	

AVEC LA CARTE SOLEIL, PROFITEZ DE TARIFS PRÉFÉRENTIELS

OUVERT 7j/7j

De 10h à 20h

Sauf le Jeudi de 10h à 22h30

Enfants le Jeudi de 14h à 16h

OPEN 7/7

From 10am at 8pm

Every Thursday from 10am to 10pm30

Children allowed every thursday from 2pm to 4pm

COURS COLLECTIFS

Tous les jours de 10h à 11h30

GROUP LESSON

Every day from 10 to 11:30am

ESPACE BEAUTÉ

Ouvert tous les jours, l'espace Beauté vous offre une multitude de soins. Du modelage californien ou aux pierres chaudes jusqu'au massage sportif, tout est mis en oeuvre pour votre bien-être. Des soins du corps, du visage et des séances d'esthétique vous sont également proposées

Open daily, the beauty center offers you a variety of treatments. The Californian or hot stone massage, to sports massage, everything is done for your well-being. Body treatments, facials and beauty sessions are also offered

SOINS DU VISAGE *FACIAL TREATMENT*

Beauté Express 30' *Express Beauty*

Une mise en beauté instantanée de la peau qui retrouve son éclat originel le temps d'une pause expresse. A la clé, un teint radieux comme après une balade en plein air !

Source de Beauté 60' *Source of beauty*

Ce soin divinement relaxant s'adapte aux besoins de votre peau grâce à des formules ciblées riches en actifs pour combler vos envies de pureté, de nutrition ou d'hydratation. Une étape incontournable pour retrouver l'équilibre d'une peau saine tout en vous ressourçant.

Secret de Jeunesse 75' *Youngness Secret*

Une réponse ciblée contre les effets du temps pour restaurer le capital jeunesse de votre epiderme. Ce soin sur mesure défroisse les traits et comble rides et ridules de manière spéctaculaire. Votre peau sublimée révèle l'éclat de la jeunesse.

SOINS DU CORPS *BODY TREATMENT*

Rituel d'exfoliation 45' *Exfoliation Ritual*

Débarrasser votre peau des impuretés qui l'empêchent de respirer et sublimer son éclat, telle est la promesse du rituel d'exfoliation qui se décline en trois versions : le gommage vitaminé tonifiant aux agrumes, le fluide de gommage aux cristaux de sels marins ou la cire de gommage au coton. A choisir au gré de vos envies.

Triple action Marine 75' *Marine Triple action*

Grâce à cette immersion marine revitalisante, renouez avec les bienfaits de la mer. un gommage purifiant suivi d'un enveloppement aux vertus détoxitifiantes, raffermissantes et reminérasantes pour un soin qui allie plaisir et efficacité. Résultat, votre peau est visiblement plus ferme et plus douce.

Rêves d'eau 75' *Water dreams*

Après un rituel d'exfoliation aux sels marins, le corps est nappé d'une gelée d'eau de mer et d'algues qui, sous l'effet d'une douce chaleur, diffuse ses richesses minérales naturelles pour revitaliser et regénérer l'organisme.

SOINS POUR HOMMES *MENS TREATMENTS*

Bonne Mine 30' *Brightening Face*

Soin express qui lève le voile terne et réconforte en un seul geste. Un résultat instantané pour satisfaire les peaux les plus éxigeantes. La promesse d'un épiderme plus résistant et une sensation de fraîcheur intense.

Energie Glacière 60' *Glacial Energy*

Soin haute technologie alliant performance et relaxation pour un résultat 100% efficace. Des actifs ultra-ciblés, une gestuelle précise de 60 minutes pour une peau plus forte et pleine d'énergie.

Relax Dos 60' *Back relaxation*

Un soin associant un gommage, un enveloppement et un massage pour dénouer les tensions musculaires. Les forules proposées, riches en minéraux et oligo-éléments contribuent à éliminer les toxines et remineralisent durablement. Résultat : une sensation de soulagement intense et une profonde sensation de bien-être.

MODELAGES *Massages*

Californien 60' *Californian*

Le modelage californien est composé d'une alchimie de manoeuvre enveloppantes et réconfortantes. Destiné à soulager les tensions musculaires et à relaxer profondément le corps et l'esprit, c'est avant tout une technique douce qui promet un délicieux moment de détente pour soi.

Pierres Chaudes 60' *Hot stones*

Originaire d'Amérique, ce massage surprenant se pratique à l'aide de pierres d'origine volcanique préalablement chauffées. Le corps enduit d'une huile végétale de la tête aux pieds est prêt à recevoir le ballet mysterieux de ces pierres qui déchargent leur énergie minérale pour équilibrer les énergies , relaxer et soulager les petits maux du quotidien.

Reflexologie Plantaire 30' *Foot reflexology*

Entièrement consacré aux pieds, ce soin stimule des zones réflexes pour relancer le courant énergétique de l'ensemble du corps. Débarrassé du stress et des émotions négatives, le corps et l'esprit s'évadent et plongent dans un état de lâcher-prise absolu.

Modelage Dos 30' *Back massage*

Le dos, zone de tensions par excellence est le récéptacle de nos stress et de nos mauvaises postures. Ce modelage de 30 minutes agit sur l'ensemble de la musculature, dénouant, pétrissant, délassant chaque partie de votre dos pour peu à peu laisser place à un bien-être total.

Modelage par partie 30' *Part massage*

Une journée de sport et vous voilà courbaturé, les muscles noués et douloureux ? Ce modelage est fait pour vous ! Petit à petit, vous vous sentez soulagé, léger et prêt à repartir pour de nouvelles descentes.

EPILATION SATIN *Satin Depilation*

Lèvre supérieure *Upper lips*	8€
Menton *Chin*	8€
Sourcil *Eyebrow*	8€
Aiselle *Armpit*	8€
Maillot simple *Bikini*	10€
Maillot brésilien *Bresilian Bikini*	14€
Cuisse *Tight*	15€
1/2 Jambe *1/2legs*	14€
3/4 Jambe *3/4legs*	21€
Jambe entière *Legs*	23€

FORFAITS EPILATION *Depilation*

Visage *Face*	20 €
Sourcils, Maillot, Jambes *Eyebrow, bikini, legs*	39€
Sourcils, 1/2 Jambes *Eyebrow, 1/2 legs*	20 €
Maillot, Cuisse ou 1/2 Jambes *Bikini, tight or 1/2legs*	23 €
Maillot, 1/2 Jambes, Aisselle *Bikini, 1/2 legs, Armpit*	30€

BEAUTE DES MAINS ET DES PIEDS

Beauté des Mains 30' *Hands beauty*	
Manucure + pose vernis	20 €
Option gommage+modelage supp	+5€
Beauté des pieds 30' *Feet beauty*	
Manucure + pose vernis	20 €
Option gommage+modelage supp	+5€

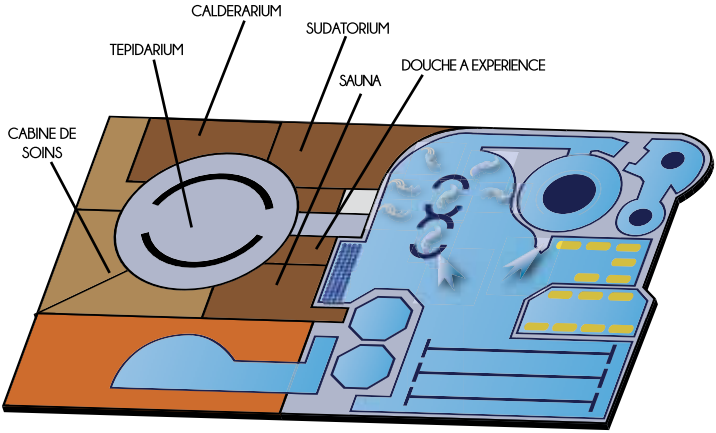
TARIFS PUBLICS PUBLIC RATES	Adulte
Modelage 30'	45,00 €
Modelage 45'	60,00 €
Modelage 60'	75,00 €
Modelage 75'	90,00 €
Reflexologie plantaire	45,00 €

OUVERT 7J/7J
De 11h à 20h
Soins sur rendez vous
Tel : 04 79 20 27 25
OPEN 7/7
From 11am at 8pm
Treatment on date
Tel : +33 (0)4 79 20 27 25

ESPACE KINÉ & OSTÉO

Vous avez besoin de soins de kinésithérapie ou ostéopathiques ? Le Centre de Balnéothérapie est à votre service. Des professionnels du milieu paramédical consultent plusieurs fois par semaine, dans le centre et sauront répondre à votre demande, dans un environnement dédié à votre santé.

You need physiotherapy or osteopathic? Balneotherapy Center is at your service. Paramedical professionals are consulting several times a week in the center and will fullfil your needs in a health dedicated environment.



TARIFS PUBLICS	Adulte
Séance Osteopathie Sur Rdv	Sur Rdv
Séance Kinésithérapeute Sur Rdv	Sur Rdv

Consultations tous les jours sur rendez vous

Treatment everyday on date

ESPACE FITNESS

150 m² d'espace de musculation et de fitness dédié à votre remise en forme. Des ateliers classiques jusqu'au cours collectifs., vous y retrouverez tous les éléments nécéssaires pour vous sentir mieux dans votre corps.

A 150 m² bodybuilding and fitness space. Workshops to traditional lessons., you will find all the elements necessary to feel better in your body.

TARIFS PUBLICS	Adulte
Entree forme	8,00 €
6 entrées	40,00 €
10 entrées	65,00 €
Saison Hiver	189,00 €
Saison Été	99,00 €

AVEC LA CARTE SOLEIL, PROFITEZ DE TARIFS PRÉFÉRENTIELS

OUVERT 7J/7J
De 10h à 23h

COURS DE FITNESS
Du Lundi au Jeudi
De 18h à 21h

OPEN 7d/7d
From 10am at 11pm
FITNESS LESSONS
From Monday to Thursday
From 6 to 9pm

ESPACE BAR & BOWLING

Pour vos fins de journées ou vos soirées, le Centre de Balnéothérapie vous invite à son bar/bowling afin de vous détendre. Ouvert tous les jours de 14h à 1h du matin, c'est un lieu chaleureux et convivial pour vous divertir. En cas de mauvais temps ou d'intempérie, l'espace bar/bowling est susceptible d'ouvrir plus tôt dans la journée.

For your afternoons and evenings, the Balneotherapy Center invites you to their bar / bowling to unwind. Open every day from 2pm to 1am, discover a warm and friendly place to entertain yourself. In case of bad weather or bad condition, the bar / bowling is likely to open earlier in the day.

TARIFS PUBLICS	
Bowling	8€

OUVERT 7J/7J
De 14h à 01h du matin
OPEN 7/7
From 4pm at 1am

ACCES STATION

ROUTE & AUTOROUTE :

Saint-François Longchamp est la 1ère station de Maurienne desservie par l'A43. Sortie n°26 «La Chambre» à 12km seulement ou RN6 entre Chambéry et Modane. Suivre La Chambre puis St-François Longchamp / Col de la Madeleine. Attention : L'accès routier par le Col de la Madeleine est fermé l'hiver.

TRAIN :

TGV neige en provenance de Paris. Gare de Saint-Avre / La Chambre (1.2km). Tél : 36.35 (0,34€/min).

BUS :

Ligne régulière entre la Gare de Saint-Avre / La Chambre et la station. Faure Savoie Tél. : 0 820 205 330 ou réservez directement en ligne sur www.mobisavoie.fr.
Ben's Bus organise des transports de l'Aéroport de Grenoble vers St Francois Longchamp chaque samedi. A partir de 93€ aller-retour par personne, réservez directement en ligne sur www.bensbus.co.uk

ROAD & HIGHWAY :

SFL is the first resort of Maurienne valley in term of accessibility. Highway A43 Exit n°26 «la chambre» (1.2kms only from the resort) or National road between Chambery and Modane. Direction : la chambre, then SFL/Col de la Madeleine.
Caution, Madeleine pass is closed during winter.

TRAIN :

High speed train from Paris. Station : Saint avre La chambre (1.2 km). To contact French train company
Tel : +33 36 35 (0.34€/min)

BUS :

Regular ride between the railway station in La chambre and SFL "Faure Savoie". Contact : +33 820 205 330 or online booking on http://www.mobisavoie.fr.
Ben's Bus run ski transfers from Grenoble Airport to St Francois Longchamp every Saturday.
Prices start at £73pp Rtn. Online booking on www.bensbus.co.uk

PLAN STATION

Cet Hiver, profitez des avantages CARTE SOLEIL
à St François Longchamp au

Centre de BalnéÔthérapie

Saint François Longchamp/Montgellafrey - Savoie

Accessible aux enfants,
le jeudi de 14h à 16h.

Nocturne jusqu'à 22h30, tous les jeudis

Centre de BalnéÔthérapie

Ouvert 7/7
Pré Villot
73130 MONTGELLAFREY
Tel : 04 79 20 27 25
www.saintfrancoislongchamp.com