

Thermes  
de  
**Salies**  
de Béarn

NOUVELLE-AQUITAINE

2024

# SÉJOURS BIEN-ÊTRE & LOISIRS

SALIES-DE-BÉARN

BIEN-ÊTRE & BEAUTÉ | REMISE EN FORME | DÉTENTE EN EAU THERMALE

## Salies-De-Béarn, l'expérience thermale au service de votre bien-être.

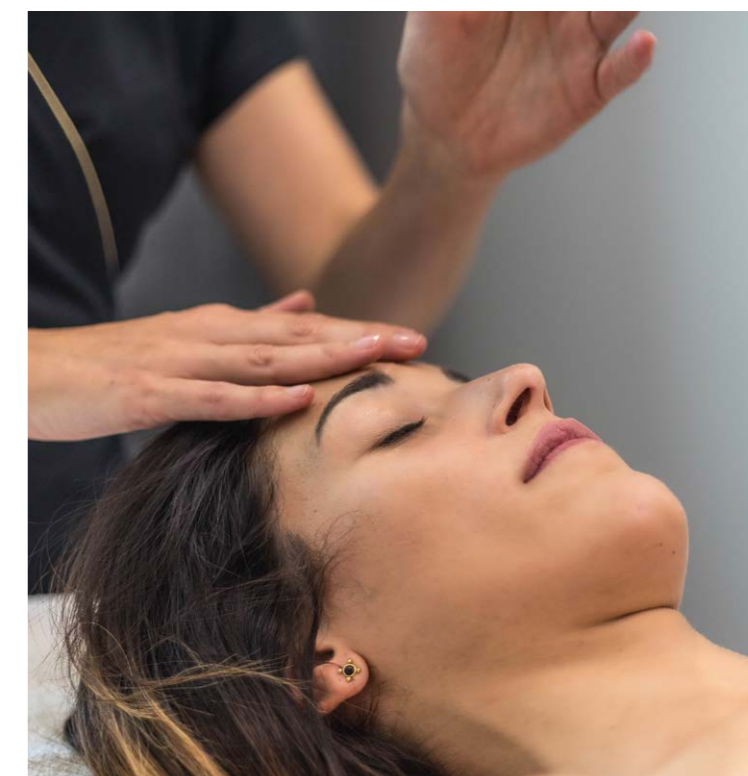
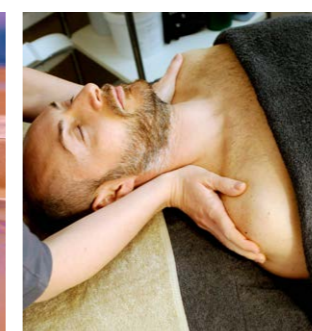
### Bienvenue dans notre spa thermal, bulle de bien-être et de douceur...

Pensé pour votre bien-être, votre beauté et votre forme, notre spa thermal s'inspire des vertus de notre eau thermale, exceptionnellement riche en sel et en oligo-éléments, pour vous proposer des prestations uniques et naturellement bonnes pour votre corps.

Massages, gommages, bains hydromassants, activités de remise en forme, détente en eau thermale, escale sensorielle... n'attendez-plus pour vous offrir les plaisirs d'un moment de bien-être absolu.



# SOMMAIRE



### ... au cœur d'un Béarn authentique

À 4h (en train) de Paris, blottie au pied des Pyrénées et à quelques kilomètres du Pays-Basque et des Landes, Salies-de-Béarn est la destination bien-être idéale. Terre empreinte de charme et de caractère, Salies-de-Béarn est riche d'histoire, de culture, de belles rencontres et de jolis paysages. Vous apprécierez ici les maisons typiques du 17<sup>ème</sup> et du 18<sup>ème</sup> siècle, les ruelles étroites, pavées et fleuries, le Musée du Sel et des Traditions Béarnaises, le quartier thermal avec ses hôtels et palaces de la Belle Époque, la gastronomie, l'artisanat et les festivités locales. Et non loin de là, à 1h seulement en voiture, vous tomberez sans aucun doute sous le charme des montagnes pyrénéennes et des vastes plages basques et landaises (Biarritz, Anglet, Saint-Jean-de-Luz, Hossegor, Capbreton). De quoi vous ressourcer et vivre de belles émotions en toute simplicité.

### L'expérience thermale au service de votre bien-être ..... 2

Bienvenue au spa thermal ..... 4

### L'espace bien-être et beauté ..... 5

Les escales vitalité – 5 demi-journées ..... 6

Les forfaits essentiels – 2 demi-journées ..... 8

Les forfaits découverte – 1 demi-journée ..... 9

Les soins à la carte ..... 10

L'escale sensorielle ..... 12

### L'espace détente aquatique et remise en forme ..... 13

Détente aquatique ..... 14

Remise en forme ..... 15

Tarifs ..... 16

Votre capital santé ..... 17

Informations pratiques ..... 18

### Salies-de-Béarn et ses alentours ..... 19



## BIENVENUE AU SPA THERMAL LES BAINS DE LA MUDE

Dans une ambiance chaleureuse marquée par le charisme et l'élégance du style mauresque, le spa thermal « Les Bains de la Mude » vous invite au bien-être et à la détente grâce aux vertus uniques de l'eau thermale de Salies-de-Béarn.

### Bien-être en eau thermale

Riche en minéraux, en oligo-éléments et dotée d'une concentration unique en sel (290g/l), l'eau thermale de Salies-de-Béarn est une ressource naturelle exceptionnelle de bien-être et de beauté. Reconnue pour ses bienfaits dans le traitement de pathologies gynécologiques, elle est également bénéfique à votre peau grâce à la présence d'une bactérie anti-âge « halophile » efficace pour prévenir et retarder le vieillissement. Nos soins bien-être puisent ainsi leur force dans les bienfaits du sel et dans ce que la nature a de plus vertueux à offrir pour vous garantir vitalité et apaisement.



### Ressourcez-vous à votre rythme

Pour quelques minutes ou le temps d'un séjour, laissez-vous transporter par les bienfaits de nos soins basés sur le pouvoir apaisant du sel de Salies-de-Béarn et l'expertise de nos spas praticien(nes).

Cataplasme d'argile salée, gommage à la fleur de sel, douche à jet salisienne... le spa thermal « Les Bains de la Mude » vous propose une parenthèse de bien-être au travers de prestations à la carte ou de forfaits de 1 à 5 demi-journées.

### Vitalité et remise en forme

Retrouvez le plaisir de prendre soin de vous au sein de nos différents espaces pensés pour votre bien-être, votre beauté et votre forme :

- un espace bien-être et beauté pour vos soins du visage et du corps ;
- une tisanderie biologique et 100% locale ;
- un espace sensoriel ;
- un espace de détente aquatique avec piscine d'eau thermale, piscine d'eau douce, bains à remous extérieurs et intérieurs, hammam et sauna ;
- un espace remise en forme avec une salle équipée en appareils de musculation, cardio-training et des cours collectifs ;
- des intervenants extérieurs pour un accompagnement thérapeutique et/ou des soins bien-être.

## L'ESPACE BIEN-ÊTRE ET BEAUTÉ

- Des escales vitalité 5 demi-journées pour une détente absolue
- Des forfaits 2 demi-journées pour une pause essentielle
- Des forfaits 1 demi-journée pour découvrir les bienfaits de l'hydrothérapie
- Des soins à la carte naturellement bons pour votre corps
- Une escale sensorielle jusqu'à l'apaisement



## LES ESCALES VITALITÉ

### 5 DEMI-JOURNÉES DE SOINS

Accordez-vous le temps nécessaire pour apaiser vos tensions, retrouver de la vitalité ou simplement vous détendre avec nos forfaits 5 demi-journées combinant les bienfaits de l'hydrothérapie et du sel à nos soins bien-être délassants et vivifiants.



#### L'Escale « AU FÉMININ »

5 demi-journées – 15 soins

429 €

Restaurez votre bien-être féminin à chaque âge de la vie grâce à ce forfait basé sur l'expertise thermale salisienne et son eau minérale naturellement riche en oligo-éléments et en sel. Une parenthèse de douceur pour soulager votre corps et vos tensions intérieures.

- 1 gommage à la fleur de sel
- 3 bains hydromassants en eau thermale
- 4 poses de 3 compresses d'eaux-mères
- 1 douche à jet salisienne
- 1 massage sur mesure (20 min)
- 1 massage BE ZEN (50 min)
- 1 soin visage « coup d'éclat »
- 1 enveloppement aux algues
- 1 lit massant « hydrojet »
- 1 Escale sensorielle

+ Accès à l'espace de détente aquatique\* et à la tisanerie



#### L'Escale « DÉTOX »

5 demi-journées – 15 soins

399 €

Régénérez et tonifiez votre peau, remodelez votre silhouette grâce à ce forfait mêlant soins bien-être naturels, activités physiques et techniques novatrices.

- 1 gommage à la fleur de sel
- 1 massage sur mesure (20 min)
- 3 douches à jet salisienne
- 2 bains hydromassants en eau thermale
- 3 enveloppements aux algues
- 2 Watermass
- 1 séance d'Aquabike
- 2 séances d'Aquagym

+ Accès à l'espace de détente aquatique\* et à la tisanerie

#### L'Escale « DOUCEUR THERMALE »

5 demi-journées – 16 soins

379 €

Lâchez-prise et savourez les bienfaits de cette pause délassante et reposante pour apaiser à la fois votre corps et votre esprit.

- 5 poses de 3 cataplasmes d'argile salée
- 5 bains hydromassants en eau thermale
- 4 lits massants « hydrojet »
- 1 séance d'Aqua Pilates
- 1 séance d'Aquagym

+ Accès à l'espace de détente aquatique\* et à la tisanerie

#### L'Escale « RELAXATION »

5 demi-journées – 16 soins

429 €

Relâchez vos tensions musculaires, articulaires et dorsales grâce aux bienfaits de l'hydrothérapie, de massages relaxants et de séances en piscine.

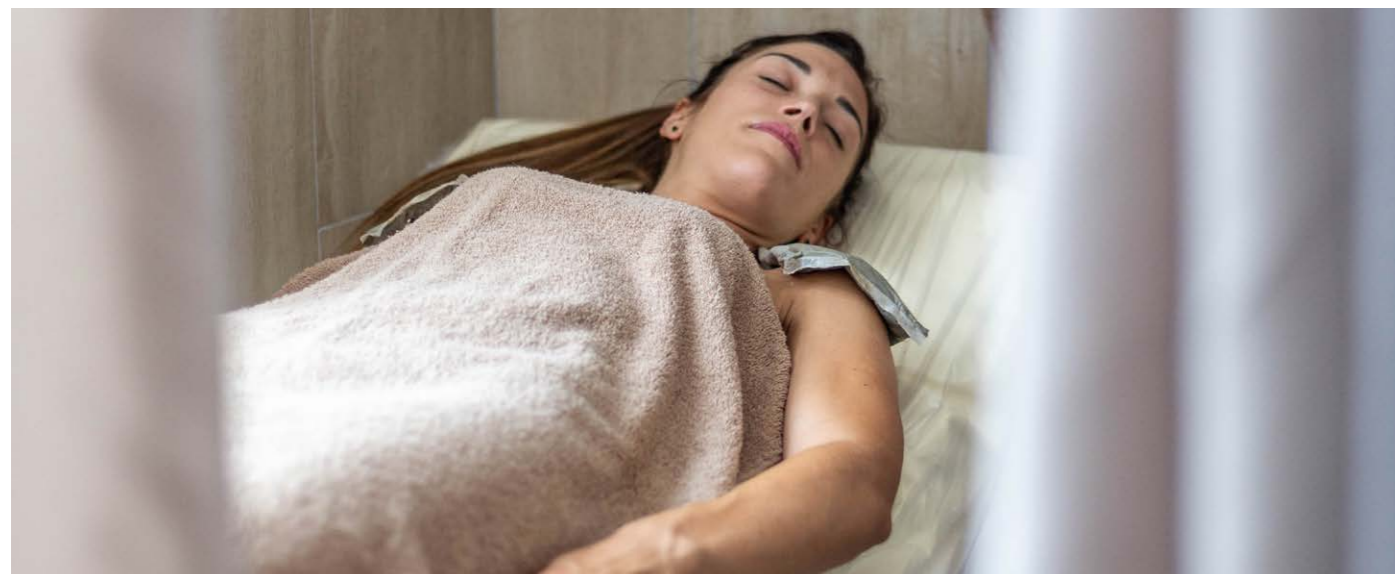
- 5 poses de 3 cataplasmes d'argile salée
- 5 bains hydromassants en eau thermale
- 4 massages sur mesure (20 min)
- 1 séance d'Aqua Pilates
- 1 séance d'Aquagym

+ Accès à l'espace de détente aquatique\* et à la tisanerie

\*L'espace de détente aquatique comprend des bassins de détente (avec fontaine, cascade, cols de cygne, geyser, nage à contre-courant, banquette bouillonnante), des bains à remous extérieurs et intérieurs, un hammam et un sauna.

## LES FORFAITS ESSENTIELS 2 DEMI-JOURNÉES DE SOINS

Inspirés de notre savoir-faire thermal, de la richesse en oligo-éléments de l'eau thermale de Salies-de-Béarn et de sa teneur en sel, nos forfaits sont conçus pour apporter à votre corps le bien-être dont il a besoin face aux agressions extérieures et au stress quotidien.



### Forfait « ESCAPADE SALISIENNE »

2 demi-journées – 7 soins 199 €

Succombez aux promesses apaisantes et vivifiantes de cette escapade naturellement salée et bienfaitrice.

- 1 massage sur mesure (20 min)
- 2 poses de 3 cataplasmes d'argile salée
- 2 bains hydromassants en eau thermale
- 1 lit massant « hydrojet »
- 1 Escal sensorielle

+ Accès à l'espace de détente aquatique\* et à la tisanerie

### Forfait « CHANGEMENT DE SAISON »

2 demi-journées – 7 soins 239 €

Reminéralisez votre organisme pour mieux appréhender les changements de saison.

- 1 massage sur mesure (50 min)
- 1 douche à jet salisienne
- 1 pose de 3 cataplasmes d'argile salée
- 1 bain hydromassant en eau thermale
- 1 lit massant « hydrojet »
- 1 gommage à la fleur de sel
- 1 soin visage hydradouceur

+ Accès à l'espace de détente aquatique\* et à la tisanerie

## LES FORFAITS DÉCOUVERTE 1 DEMI-JOURNÉE DE SOINS

### Forfait « CRISTALLINE »

1 demi-journée – 3 soins 71 €

Découvrez les bienfaits de l'expertise salisienne et de l'hydrothérapie sur votre corps.

- 1 pose de 3 cataplasmes d'argile salée
- 1 bain hydromassant en eau thermale
- 1 lit massant « hydrojet »

+ Accès à l'espace de détente aquatique\* et à la tisanerie

### Forfait « PLÉNITUDE »

1 demi-journée – 3 soins 86 €

Éliminez votre stress avec cette combinaison de soins relaxants favorisant détente musculaire et lâcher-prise.

- 1 modelage sur mesure (20 min)
- 1 pose de 3 cataplasmes d'argile salée
- 1 bain hydromassant en eau thermale

+ Accès à l'espace de détente aquatique\* et à la tisanerie

### Forfait « TRÉSOR SALISIEN »

1 demi-journée – 5 soins 109 €

Nourrissez votre peau et tonifiez votre corps avec cette sélection de soins basés sur les bienfaits de l'eau thermale et de la fleur de sel.

- 1 bain hydromassant en eau thermale
- 1 gommage à la fleur de sel
- 1 massage sur mesure (20 min)
- 1 gommage du visage
- 1 massage du visage

+ Accès à l'espace de détente aquatique\* et à la tisanerie

### Forfait « BEAUTÉ THERMALE »

1 demi-journée – 5 soins 149 €

Offrez-vous un moment de beauté ultime en sublimant votre visage et votre corps.

- 1 bain hydromassant en eau thermale
- 1 douche à jet salisienne
- 1 gommage à la fleur de sel
- 1 massage sur mesure (20 min)
- 1 soin visage « coup d'éclat »

+ Accès à l'espace de détente aquatique\* et à la tisanerie



\*L'espace de détente aquatique comprend des bassins de détente (avec fontaine, cascade, cols de cygne, geyser, nage à contre-courant, banquette bouillonnante), des bains à remous extérieurs et intérieurs, un hammam et un sauna.





BON CADEAU

Offrez un soin, un forfait bien-être ou un chèque-cadeau d'une valeur de votre choix

À commander auprès de notre service clients ou sur notre boutique en ligne.

thermes-de-salies.com - 05 59 38 10 11

## LES SOINS À LA CARTE

LES SOINS D'HYDROTHÉRAPIE			
<b>Lit massant « hydrojet »</b> Allongé sur un matelas d'eau chaude à 32°C, laissez-vous bercer par le bruit de l'eau et le déplacement de jets verticaux, des cervicales jusqu'aux mollets, pour un effet décontractant et relaxant et une amélioration de la circulation sanguine et lymphatique.	20 min <b>22 €</b>	Carte 5 séances <b>104 €</b>	Carte 10 séances <b>198 €</b>
<b>Compressez eaux-mères</b> Bénéficiez des vertus antalgiques et myorelaxantes de ce précieux concentré d'eau thermale en application localisée.			20 min <b>26 €</b>
<b>Cataplasmes d'argile salée</b> Véritable cocon de douceur, cette application locale d'argile chaude naturelle imprégnée d'eau thermale apaise les tensions articulaires et nerveuses.			20 min <b>26 €</b>
<b>Bain hydromassant</b> Libérez votre corps et votre esprit en plongeant dans ce bain d'eau thermale à 36°C. Agrémenté de jets d'eau immergés et de spots de luminothérapie, ce soin thermal par excellence promet une décontraction, une relaxation musculaire et une action drainante sur différentes zones du corps.			20 min <b>37 €</b>
<b>Douche à jet anti-cellulite 100% eau thermale</b> Soin incontournable pour modeler et affiner votre silhouette, la douche salisienne permet de stimuler la circulation sanguine, tonifier et assouplir le corps grâce à la puissance d'un jet d'eau 100% thermale à 37°C concentré sur les zones adipeuses.	10 min <b>23 €</b>	Carte 5 séances <b>110 €</b>	Carte 10 séances <b>208 €</b>
<b>Watermass</b> Alliant les avantages du modelage sous eau thermale et du palper rouler mécanique, ce soin novateur amincissant et relaxant améliore la circulation sanguine, diminue la cellulite et atténue la peau d'orange.	30 min <b>47 €</b>	Carte 5 séances <b>225 €</b>	Carte 10 séances <b>426 €</b>
LES MASSAGES			
<b>Massage sur mesure - Arrière du corps</b> Massage de l'arrière du corps à base d'huile végétale parfumée pour un moment de relaxation.	20 min <b>37 €</b>	Carte 5 séances <b>176 €</b>	Carte 10 séances <b>333 €</b>
<b>Massage sur mesure - Tout le corps</b> Massage du corps à base d'huile végétale parfumée pour un moment de relaxation.			50 min <b>66 €</b>
<b>Massage signature BE ZEN</b> Massage délassant de l'arrière du corps à base d'huile Cupuaçu (beurre végétal), suivi d'un modelage shiatsu du visage et du cuir chevelu avec pression des doigts visant à tonifier et détendre le corps.			50 min <b>66 €</b>
MASSAGES PAR UN KINÉSITHÉRAPEUTE			
<b>Massage apaisant sur mesure</b> Massage avec utilisation localisée du « thaï baum » pour soulager immédiatement les tensions. Produit à base de camphre, menthol, huiles essentielles de menthe poivrée, cajepout, eucalyptus, girofle, orange et cannelle de Chine.	20 min <b>47 €</b>		
<b>Massage thérapeutique Endométriose</b> Massage abdominal visant à relancer la mobilité des organes pelviens et abdominaux, optimiser la circulation énergétique pour favoriser les échanges, évacuer le stress et les tensions.			40 min <b>58 €</b>
<b>Drainage lymphatique</b> Massage doux par pression pour stimuler la circulation de la lymphe et détoxifier l'organisme.	40 min <b>58 €</b>		



### LES SOINS DU CORPS

<b>Enveloppement aux algues</b> Application d'algues reminéralisantes et amincissantes associées à des huiles sur tout le corps, dans la chaleur douce d'une couverture chauffante. Elimination des zones adipeuses et des toxines.	20 min <b>36 €</b>
<b>Gommage fleur de sel ou douceur</b> Excellent exfoliant sublimant et nourrissant aux vertus naturelles idéales pour le bien-être du corps. À base de sel de Salies-de-Béarn et d'huile de massage. Formule douceur pour les peaux sensibles. Soin conseillé pour les curistes en début de cure pour une meilleure pénétration de l'eau thermale.	20 min <b>28 €</b>

### LES SOINS DU VISAGE

<b>Coup d'éclat</b> Mise en beauté flash pour un effet coup d'éclat repulpant, lissant et hydratant.	20 min <b>45 €</b>
<b>Hydra douceur</b> Soin visage complet sur mesure en fonction de votre type de peau comprenant une épilation des sourcils. Effet hydratant, stimulant et lumineux.	50 min <b>66 €</b>
<b>Sublime beauté sur-mesure</b> Véritable soin anti-âge global, il agit en profondeur sur les rides, la fermeté et l'éclat de la peau.	60 min <b>83 €</b>

### LES ÉPILATIONS

Lèvres	<b>9 €</b>	Maillot échancré	<b>15 €</b>
Sourcils	<b>10 €</b>	Maillot semi-intégral	<b>20 €</b>
Sourcils - création ligne	<b>15 €</b>	Maillot intégral	<b>25 €</b>
Visage	<b>15 €</b>	1/2 jambes	<b>19 €</b>
Aisselles	<b>12 €</b>	Cuisses	<b>19 €</b>
Bras	<b>22 €</b>	Jambes entières	<b>29 €</b>
Dos ou torse	<b>26 €</b>	1/2 jambes + maillot + aisselles	<b>39 €</b>
Maillot	<b>12 €</b>	Jambes entières + maillot + aisselles	<b>49 €</b>

## L'ESCALE SENSORIELLE



**Expérimentez de nouvelles sensations grâce à notre parcours sensoriel qui vous mènera jusqu'à l'apesanteur.**

L'Escale sensorielle vous invite au relâchement par une déambulation au sein de différents espaces appelant à l'évasion et à l'éveil des sens. Autour du sel et de ses bienfaits, ce parcours vous invitera au lâcher prise grâce à la découverte de sensations nouvelles, visuelles et olfactives. La chaleur douce et apaisante des lieux, les senteurs, les jeux de lumières et les sons vous transporteront ailleurs pour libérer totalement votre esprit et vous détendre.

- Respirez les huiles essentielles relaxantes en salle d'aromathérapie
- Profitez des bienfaits spécifiques des couleurs sur le corps et l'esprit en salle de chromothérapie
- Respirez l'air salin en salle d'halothérapie
- Appréciez l'apesanteur de notre lagon salé unique et bienfaiteur
- Achevez ce parcours en salle soleil bleu en dégustant l'une de nos tisanes biologiques et 100% locales.

### Le lagon Mer Morte

**Imaginez-vous... plongé dans une relative pénombre, des lumières immergées animant les murs et le plafond. Vous n'avez qu'à contempler et apprécier.**

Allongé dans ce bassin peu profond, en flottaison totale grâce à la concentration en sel de l'eau (290 g/l), la sensation est unique et surprenante. Laissez-vous aller au rythme des mouvements de l'eau et des jets immergés.

Véritable cocon de bien-être, ce lagon est la promesse d'un temps suspendu propice à l'évasion et au bien-être de tout le corps.



### Escale sensorielle

Un parcours visuel et olfactif propice au lâcher-prise, une ambiance chaude et apaisante, un lagon salé bienfaiteur, c'est la promesse de ce beau voyage sensoriel unique et relaxant.

45 min  
35 €

### 2 en 1 : 45 min Escale sensorielle + 1 h de détente aquatique

Plénitude et sérénité garanties avec ce forfait qui vous mènera de l'Escale sensorielle jusqu'à notre espace de détente aquatique (bassins d'eau douce et d'eau salée, bains remous extérieurs et intérieurs, cascades, geysers...) pour une détente totale.

1 h 45  
42 €

## L'ESPACE DÉTENTE AQUATIQUE ET REMISE EN FORME

- Bassins de détente aquatique
- Cours collectifs aquatiques et fitness
- Tarifs
- Votre capital santé



## DÉTENTE AQUATIQUE

En complément de vos soins bien-être et beauté, venez profiter d'un moment de détente dans nos bassins agrémentés d'équipements relaxants.



### NOTRE ESPACE DE DÉTENTE AQUATIQUE

#### Les bains

Et si votre bien-être commençait par un bain de douceur ?

Nos bassins sont accessibles du lundi au dimanche pour votre détente et vos activités aquatiques de remise en forme.

Vous apprécierez dans cet espace entièrement dédié au bien-être par l'eau :

- un grand bassin d'eau thermale chauffée à 32°C d'une profondeur de 1.25m à 1.35m ;
- des animations relaxantes et décontractantes : fontaines, cascades, cols de cygne, geysers, banquettes bouillonnantes ;
- un bassin d'eau douce chauffé à 31°C d'une profondeur de 1.35m avec pôle de massage et nage à contre-courant ;
- un bain à remous intérieur en eau thermale et deux bains à remous extérieurs en eau douce chaude.
- un hammam parfumé à l'eucalyptus avec deux salles, l'une basse et l'autre à haute température (45°C en moyenne) et un sauna à 80°C.

#### Le hammam

Lieu de relaxation, notre hammam parfumé à l'eucalyptus sera bénéfique tant pour votre corps, que pour votre peau ou pour votre esprit. Chaleur, humidité et silence sont la recette miracle de ce lieu intimiste pour vous permettre d'évacuer tout le stress accumulé. Nous vous conseillons de vous y allonger une dizaine de minutes pour permettre à votre corps de s'adapter à la chaleur et aux vapeurs ambiantes et d'en retirer tous les bienfaits : apaisement des tensions, éliminations des toxines, amélioration de la circulation sanguine, détente...

#### Le sauna

Remède antistress, le sauna aide votre corps à sécréter des endorphines et à se détendre pleinement grâce à une forte chaleur sèche entre 70 et 100 °C. Plongé dans cette ambiance, vous apporterez à votre corps toute la transpiration dont il a besoin pour évacuer les toxines mais également pour booster vos défenses immunitaires et soulager vos douleurs articulaires.

### BON À SAVOIR

Nos bassins sont accessibles du lundi au dimanche.

Maillot de bain (slip ou boxer pour les hommes), claquettes antidérapantes, bonnet et serviettes obligatoires.

Voir nos tarifs page 16 - Détails des horaires sur notre site internet [thermes-de-salies.com](http://thermes-de-salies.com)

## REMISE EN FORME

Pour améliorer votre forme physique, nos coachs vous proposent un planning de cours collectifs diversifiés\* en salle ou en piscine et accessibles à tous !

### COURS COLLECTIFS AQUAGYM

Aqua Pilates, Aqua Zumba, Aquadouleur, Aquaboxing...

Quelle que soit votre forme, les activités aquatiques sont adaptées à tous et ont l'avantage d'être moins «traumatisantes» pour le corps.

Pas d'impacts au sol, les articulations travaillent en douceur pour des résultats efficaces :

- amélioration du tonus musculaire et respiratoire ;
- tonification du rythme cardiovasculaire ;
- amélioration de la circulation sanguine ;
- remodelage de la silhouette.

L'aquabike se déroule en eau douce et le reste des cours collectifs en eau thermale\*\* selon un planning défini.

### COURS COLLECTIFS FITNESS

Cuisse-abdos-fessiers, Pilates, Body Sculpt...

Maintenir une activité physique régulière est essentiel pour votre forme et votre bien-être :

- amélioration de la souplesse et de la mobilité articulaire ;
- remodelage de la silhouette et contrôle du poids ;
- amélioration du tonus musculaire, respiratoire et du rythme cardio-vasculaire ;
- diminution des tensions et du stress.

Nos cours de fitness sont accessibles à tous.



### AQUA PILATES

nouveauté  
2024

L'Aqua Pilates est une approche douce et globale autour du renforcement musculaire profond, l'eau facilitant l'équilibre et l'alignement du corps. Cette activité douce est ouverte à tous, aux sportifs comme aux non-sportifs, aux femmes comme aux hommes, quel que soit votre âge.



### Salle de cardio training et musculation en libre-service 7j/7

Profitez de notre salle d'entraînement en libre accès, équipée d'appareils de cardio-training et musculation : vélos, elliptiques, rameurs, poids, machines guidées...

### À chacun son rythme !

Nos cours collectifs sont accessibles à la séance ou avec un abonnement. Consultez nos tarifs page 16

\*Planning des cours collectifs sur notre site internet [thermes-de-salies.com](http://thermes-de-salies.com) et disponible à l'accueil des thermes.

\*\* Nos bassins d'eau thermale sont d'une profondeur de 0.90 à 1.25m et chauffés à 33/34°C.



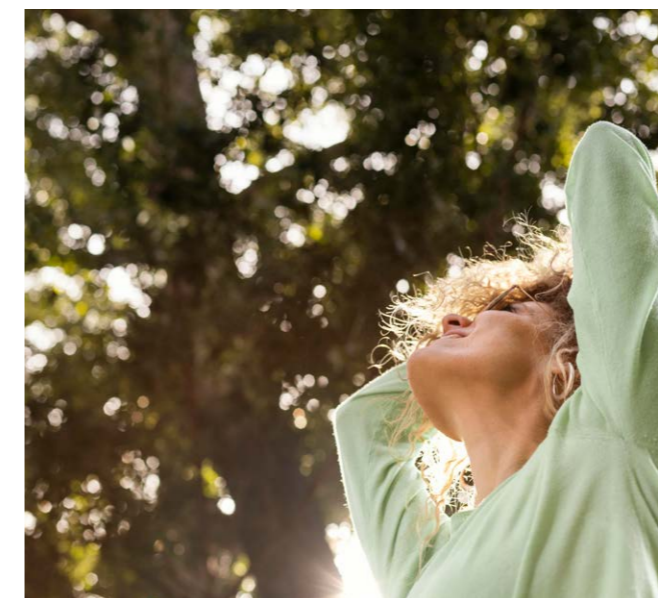
## LES TARIFS

EN BASSIN				
<b>Détente aquatique (jacuzzis, hammam, sauna...)</b>				
<i>Espace réservé du lundi au samedi de 9h45 à 12h aux clients du spa et aux abonnés. Ouvert à tous les après-midi et le dimanche.</i>				
1 h		2 h		Abonnement saison*
1 entrée	10 entrées	1 entrée	10 entrées	<b>Illimité</b>
10 €	81 €	12 €	110 €	<b>225 €</b>
Cours collectifs Aquagym				
1 séance	10 séances	Abonnement mensuel	Abonnement trimestriel	Abonnement saison*
10 €	89 €	63 €	149 €	<b>268 €</b>
Cours collectifs Aquabike / Trampobike				
1 séance		10 séances		
12 €		110 €		
EN SALLE				
Libre accès salle cardio-training et musculation				
1 séance	10 séances	Abonnement mensuel	Abonnement trimestriel	Abonnement saison*
8 €	61 €	44 €	125 €	<b>225 €</b>
Cours collectifs fitness				
1 séance	10 séances	Abonnement mensuel	Abonnement trimestriel	Abonnement saison*
9 €	69 €	50 €	141 €	<b>255 €</b>
Senior forme (1h de gym + 30 min de piscine)				
1 séance		10 séances		
11 €		99 €		
PASS AQUASPORT				
Accès illimité détente aquatique + cours d'aquagym (sauf aquabike) + cours fitness + senior forme + salle cardio-training et musculation				
Abonnement hebdomadaire	Abonnement mensuel	Abonnement trimestriel	Abonnement saison*	
72 €	180 €	245 €	<b>469 €</b>	
AQUATONUS				
Accès salle cardio-training et musculation ou cours fitness + 30 min détente aquatique				
1 séance	10 séances	Abonnement mensuel	Abonnement saison*	
12 €	110 €	66 €	<b>330 €</b>	

\*Abonnement saison, du 29 avril au 2 novembre 2024

## VOTRE CAPITAL SANTÉ

**Profitez également des activités proposées par nos praticiens et thérapeutes : des approches et des techniques naturelles pour découvrir de nouvelles sensations et prendre soin de vous tout en douceur.**



## ACTIVITÉS INDIVIDUELLES

**Ostéopathie aquatique ou sur table**

Thérapie manuelle visant à relancer toutes restrictions de mobilité. Approche globale s'adressant à tous : prise en charge des douleurs ostéo articulaires, musculaires, dérangements fonctionnels (constipation, trouble du sommeil, infertilité...), anxiété... Séances organisées sur table ou en piscine chauffée.

**Réflexologie plantaire**

Technique de digito pression visant à détendre le corps et rétablir l'homéostasie (l'équilibre). La stimulation des points réflexes entraîne le processus d'autorégulation.

**Shiatsu**

Acupression sur les muscles et les tendons du corps entier pour une détente profonde.

**Nuad Tao**

Réflexologie thaï pour harmoniser le corps entier par un travail avec un petit bâton en bois sur des zones de réflexes plantaires.

**Chi Nei Tsang**

Approche viscérale et holistique. Massage abdominal des organes internes visant à harmoniser la respiration, la digestion, l'élimination.

*Consultez-nous pour connaître les détails et tarifs des prestations.*

**GROUPE DE PAROLE GYNÉCOLOGIE**

Échangez avec d'autres femmes, partagez vos maux et vos expériences lors de nos séances collectives autour des pathologies gynécologiques.

## ACTIVITÉS COLLECTIVES

**Randonnées sophrologie**

Allier sophrologie et nature pour aider à trouver un certain équilibre intérieur, par les mouvements respiratoires, les mouvements du corps stimulant l'énergie, la force vitale. Apprenons à vivre l'instant présent, à lâcher prise.

**Marche salisienne**

Balade guidée collective sur « la voie verte » de Salies-de-Béarn. Parcours aménagé, plat et ombragé. Distance variable selon le groupe. Activité physique adaptée.

**Yoga**

Séance de Hatha Yoga traditionnel avec pratique posturale, techniques respiratoires, relaxation. La pratique régulière aide à assouplir le corps en protégeant les articulations, à apprendre à bien respirer et à calmer l'agitation de l'esprit. Séances tout niveau et tout âge.

\*Sur réservation et sous réserve de disponibilités. Détails et tarifs dans notre dépliant « Mes activités complémentaires à la carte » disponible à l'accueil des thermes. Plus d'information sur notre site internet [thermes-de-salies.com](http://thermes-de-salies.com) ou par téléphone au 05 59 38 10 11.

## INFORMATIONS PRATIQUES SPA THERMAL LES BAINS DE LA MUDE

Découvrez notre Spa Thermal et bénéficiez de soins prodigués tous les jours.

**Les forfaits soins bien-être et beauté ainsi que les cours d'Aquabike se font sur réservation par téléphone au 05 59 38 10 11, par mail à [reservations@thermes-de-salies.com](mailto:reservations@thermes-de-salies.com) ou à l'accueil des thermes.**

*Règlement par cartes bancaires, chèques, espèces, ANCV.*

### ESPACE BIEN-ÊTRE ET BEAUTÉ

- Toute réservation de forfaits ou soins bien-être est accompagnée du règlement d'arrhes de 25% du montant total. Aucune prestation ne sera délivrée sans paiement intégral préalable.
- Pour votre confort, il est recommandé d'arriver 15 minutes avant le début des soins. Les horaires seront inchangés en cas de retard.
- En cas d'annulation moins de 7 jours avant la prestation, aucun remboursement ne sera effectué.
- Pour tous les forfaits de 1 à 5 demi-journées, un peignoir et des sandales vous sont remis le premier jour des soins.
- FEMMES ENCEINTES : Nous vous invitons à nous consulter pour le choix de vos soins bien-être.

### REMISE EN FORME : cours collectifs et salle de cardio-training et musculation

- Certificat médical souhaité
- Tenue et chaussures de salle obligatoires
- Port de chaussures d'eau adaptées recommandées en cas de pratiques régulières de l'Aquabike
- Pour votre confort il est recommandé d'arriver 10 minutes avant la séance

### ESPACE DÉTENTE AQUATIQUE

- Espace réservé du lundi au samedi de 9h45 à 12h aux clients du spa et aux abonnés. Ouvert à tous les après-midi et le dimanche.
- Serviette, bonnet, maillot de bain (slip ou boxer pour les hommes), claquettes obligatoires.
- Surveillance d'un maître-nageur
- Enfant admis à partir de 3 ans sous la responsabilité d'un adulte
- Les temps d'accès à la piscine sont des temps de présence effectifs dans les bassins. Les temps de déshabillage et d'habillage ne sont pas décomptés de la durée achetée.
- Hammam et sauna interdits aux enfants de moins de 16 ans et aux femmes enceintes. Serviette obligatoire dans le sauna.



### Vivez l'expérience thermale en cure conventionnée ou cure prévention santé !

Que vous souhaitiez rester en bonne santé, donner la vie ou soulager durablement vos douleurs chroniques... testez les bienfaits de nos cures thermales en Gynécologie ou Rhumatologie. Efficaces et naturelles, elles sont bénéfiques pour entretenir ou améliorer votre santé et faire le plein de vitalité.

**Pour en savoir plus, demandez notre brochure**

Conditions générales de vente  
[thermes-de-salies.com](http://thermes-de-salies.com)

Établissement accessible aux personnes  
à mobilité réduite.

## SALIES-DE-BÉARN ET SES ALENTOURS

Salies-de-Béarn est surnommée la « Venise du Béarn » mais surtout la cité du sel, elle séduit par son caractère pittoresque et la tranquillité des lieux. Depuis l'antiquité, Salies-de-Béarn, doit sa renommée à cette source d'eau salée unique née d'une curiosité géologique formée il y a 200 millions d'années.

Salies-de-Béarn étant située au coeur du département des Pyrénées Atlantiques, vous pourrez en profiter pour découvrir le Béarn et ses montagnes mais aussi le Pays Basque, ses villages typiques et l'Océan Atlantique. À 1h de route se trouve l'Espagne, sera une belle destination pour tester ses bars à tapas : dépaysement garanti !

Ici, la nature est omniprésente avec près de 470 km de sentiers balisés, de nombreux circuits thématiques de différents niveaux sur le Béarn des Gaves (Salies, Sauveterre et Navarrenx) pour des balades pédestres. Grâce à la présence du Gave, cette rivière à caractère torrentiel qui prend sa source dans les Pyrénées, de nombreuses activités de plein air sont possibles.

La gastronomie et le savoir-faire tiennent aussi une place très importante : avez-vous déjà dégusté le Jambon de Bayonne salé au sel de Salies-de-Béarn ?

La ville, vivante toute l'année, propose de nombreuses manifestations colorées, festives et culturelles. Elle séduit par sa vitalité.



Pour se renseigner auprès de l'Office de Tourisme  
**05 59 38 00 33**

### À Salies-de-Béarn

Le Musée du Sel & des Traditions Béarnaises, la Saline (l'exploitation du sel aujourd'hui et son pôle muséographique), le coeur de la Cité du Sel et son plan en forme de coquille d'escargot, la place du Bayaa, la Crypte (oeil de la source d'eau salée), la fontaine du Sanglier et les expositions.

### Aux alentours

- Sauveterre de Béarn (10 km), cité médiévale et ses nombreux vestiges classés (XII<sup>e</sup> et XIII<sup>e</sup> s.).
- Orthez (15km), la cité de Fébus, avec le château Moncade (XIII<sup>e</sup> et XIV<sup>e</sup> S.), le musée Jeanne d'Albret ou musée du Protestantisme.
- Laas (20km), le château, ancienne gentilhommière du XVII<sup>e</sup> s. et ses jardins. « La Fourmi Rouge » - Cabaret et spectacles.
- Navarrenx (30 km), cité bastionnée du XX<sup>e</sup> S, «Plus beaux villages de France».
- Le Camp de Gurs (35 km), un des plus grands camps d'internement du sud de la France (2<sup>e</sup> Guerre mondiale).
- Pau (60 km), capitale du Béarn et cité d'Henri IV - Vallée Pyrénéenne d'Ossau et d'Aspe.
- Pays Basque intérieur et Côte Basque : Saint-Jean-Pied-de-Port, La Bastide Clairence, Ainhoa, Sare, Espelette, Biarritz, Bayonne, Saint-Jean-de-Luz (60 km).
- Landes : plages, forêts et pistes cyclables.
- Espagne : Saint Sébastien (Donostia San Sebastian), Pampelune.

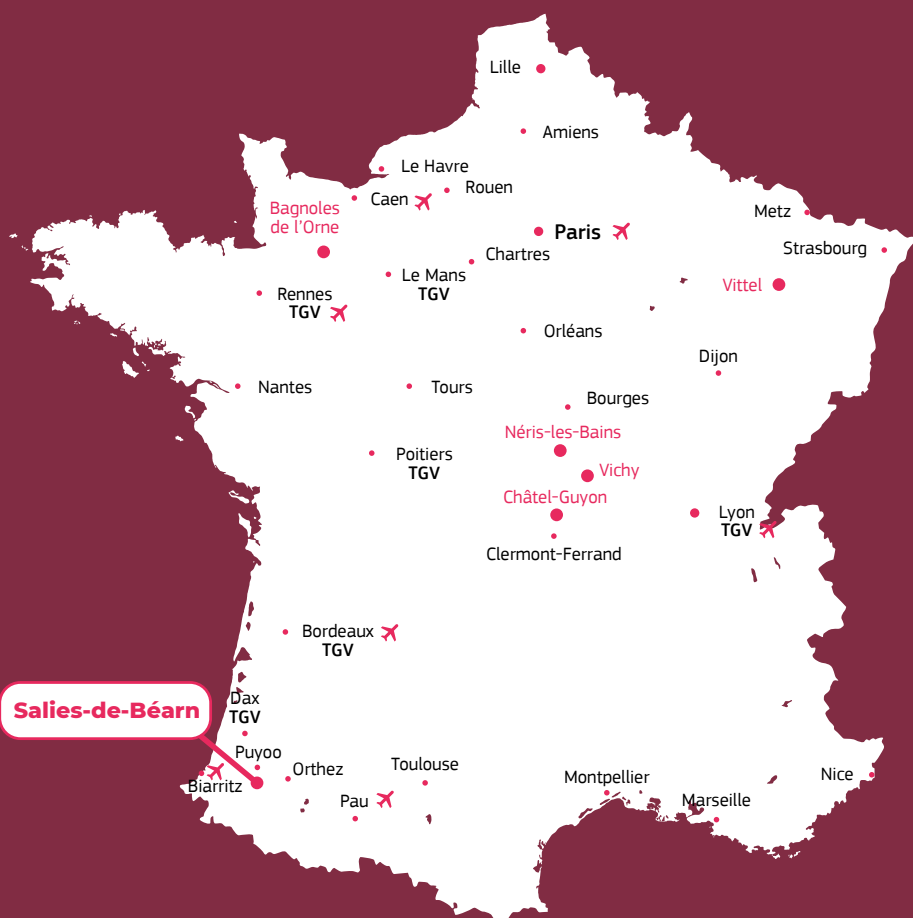
### LES TEMPS FORTS

Juillet : Salies à peindre, Fête des Sottises  
Août : La Piperadère & les Métiers d'Antan  
Septembre : La Fête du Sel  
Octobre : Festival de la 25<sup>ème</sup> heure

#### Mentions légales :

Thermes de Salies-de-Béarn, société anonyme au capital de 521024 euros, immatriculée au Registre du commerce et des sociétés de Pau sous le n° 097 180 582, dont le siège social est sis Cours du Jardin Public à (64270) Salies-de-Béarn. TVA n° FR13097180582. La Société est habilitée à délivrer des soins thermaux conventionnés sous le n° Finess 64 078 0052. Toutes les correspondances postales doivent être adressées à : Thermes de Salies-de-Béarn, Cours du Jardin Public, 64270 Salies-de-Béarn, et les courriels à l'adresse : [reservations@thermes-de-salies.com](mailto:reservations@thermes-de-salies.com). La prise de réservation ou la passation d'une commande implique la prise de connaissance préalable et l'acceptation sans réserve des conditions générales et particulières de vente qui sont communicables par pli postal, courriel ou téléchargeables sur le site <https://www.thermes-de-salies.com>. Seules les prestations conventionnées peuvent faire l'objet d'une prise en charge par un régime primaire d'assurance maladie. Les informations sont valables pour tout séjour ou prestation réalisé entre le 1<sup>er</sup> janvier et le 31 décembre 2024, au profit d'un particulier agissant en tant que consommateur, sous réserve de disponibilité et d'erreur. La documentation étant cependant modifiable sans préavis, les conditions de réservation ou de commande applicables sont celles de la documentation commerciale en vigueur au jour de la réservation/commande. Les visuels d'illustration contenus dans les brochures et documentations communiquées par la Société n'ont pas de valeur contractuelle et sont indicatifs. Les marques mentionnées sont des marques appartenant à la Société sauf mention contraire. Les tarifs sont valables pour une prestation délivrée entre le 1<sup>er</sup> janvier et le 31 décembre 2024 sous réserve d'opérations promotionnelles ou d'évolutions tarifaires.

VIVEZ PLEINEMENT  
L'EXPÉRIENCE BIEN-ÊTRE  
À SALIES-DE-BÉARN ENTRE  
MONTAGNES ET OCÉAN.



Pour vous rendre à  
**SALIES-DE-BÉARN**

### EN VOITURE

#### Par l'autoroute :

- De Toulouse (A 64) : 2h20, sortie 7 Pampelune, Salies-de-Béarn, Saint-Jean-Pied-de-Port.
- De Bordeaux (A 63 puis A 64) : 2h15, sortie 7 Salies-de-Béarn, Mauléon, Oloron-Sainte-Marie.

#### Par la route :

- De Toulouse : N 117.
- De Bordeaux : N 110, sortie Dax, Peyrehorade, Salies-de-Béarn.

### EN TRAIN

#### Gares de Puyôo, d'Orthez et de Dax

(desservies par TGV puis liaisons TER).

### EN AVION

#### Aéroports à 45 minutes :

- Pau-Pyrénées
- Biarritz

Liaisons ensuite possibles par train ou taxi.

 [reservations@thermes-de-salies.com](mailto:reservations@thermes-de-salies.com)

 Cours du Jardin Public  
64270 SALIES-DE-BÉARN

 [facebook.com/thermesdesalies](https://facebook.com/thermesdesalies)

 [thermessaliesbearn](https://thermessaliesbearn)

[thermes-de-salies.com](https://thermes-de-salies.com)

05 59 38 10 11