

ÉDITION 2026

CABOURG

25
ANS

THALAZUR
escales bien-être & thalasso





**Prenez votre temps...
Détendez-vous...
Soufflez...**

Suivez le mouvement apaisant des vagues, et laissez l'air marin caresser votre visage... Vous êtes à Cabourg !

Posée sur la dune face à la Manche, notre escale Thalazur se fait discrète pour ne pas éclipser le spectacle de la mer, que l'on voit onduler depuis les fenêtres de l'hôtel et de ses terrasses. Ici, le temps s'efface au rythme des marées et chaque souffle d'air salin met vos sens en éveil...

L'accès direct, en peignoir, depuis votre chambre à l'institut de thalassothérapie et au spa marin vous invite à la détente et au bien-être.

Cette année, nous vous embarquons vers des soins dédiés au mouvement, à la silhouette, ou au lâcher-prise et à l'apaisement... Une douce parenthèse où l'on vient se déposer, corps et âme.

Le temps d'un moment, d'un week-end ou de quelques jours, laissez-vous donc guider pour faire... ces quelques pas de côté : l'eau de mer bienfaisante, source de bonheur et de santé, vous calmera, vous bercera ou vous fera vibrer et résonner. Chez nous, le corps s'éveille autrement ! C'est une escale — mais qui ressemble à un retour. Un retour à soi, à l'essentiel, à la mer.

Une immersion douce, presque instinctive...

Bérangère Niemann

Directrice de l'escale Thalazur Cabourg

SOMMAIRE

Destination Cabourg.....p.6

- L'Hôtel****
- La Table
- Le Spa Marin & le Spa Beauté
- L'expertise Thalazur

Nos séjours Thalasso p.30

- 6 jours
- 3 jours
- 1 à 5 jours

Nos soins dans le détail.....p.58

Nos conseils séjours p.60

Vos avantagesp.62

L'esprit Thalazurp.64

- Nos engagements en actions
- Nos idées cadeaux
- Collection d'escalas

RG

U

BO

B

CA

Destination



À la pointe de Cabourg, terre, ciel et mer
se rejoignent pour vous proposer
une parenthèse hors du temps.

Échappées belles à Cabourg

S'OXYGÉNER EN PLEINE NATURE



À deux pas de l'institut de Thalasso, la promenade Marcel Proust est la plus longue d'Europe avec ses 4 km réservés aux piétons. Cabourg est le point de départ idéal pour découvrir la Côte Fleurie et le Pays d'Auge. Forêts, vallées et collines verdoyantes se succèdent au rythme de vos balades. Partez à la découverte de la Suisse normande et des nombreux parcs et jardins ouverts à la visite. À vous, les sentiers de randonnée à pied, à vélo ou à cheval. Sans oublier les interminables plages de sable blond, à fouler en toute saison.

S'ÉMERVEILLER DEVANT LES VIEILLES PIERRES

Houlgate, Deauville, Trouville, Honfleur... Les perles de la Côte Fleurie n'attendent que vous ! La région foisonne aussi de manoirs et de villages typiques du pays d'Auge, d'abbayes prestigieuses, d'églises classées, de monuments historiques, de châteaux Renaissance et de forteresses médiévales. Un incontournable : les plages du Débarquement et le Mémorial de Caen.



FLÂNER ET FAIRE SON SHOPPING

Hippodrome, casino, cinéma, musées, commerces et restaurants : rien ne manque à l'éventail de vos envies.



SE (RE)METTRE À FOND AU SPORT

À Cabourg et ses environs, les activités nautiques et de loisirs sont variées. La plage est un terrain de jeux tout trouvé : baignades, longe côte, canoë-kayak, char à voile, kitesurf, pêche à pied, balades à cheval... Pour peaufiner votre swing, foulez les parcours de golf 9 et 18 trous verdoyants de la région. Sur place à la Thalasso : terrain de tennis, salle de cardio-fitness, parcours santé, piscine extérieure chauffée, location de vélos, marche oxygénante...

S'OFFRIR DES VIRÉES GOURMANDES

La gastronomie normande est un passage obligé. Cidre et Calvados aux pommes locales, délicieux fromages au lait cru, crème fraîche fondante, tripes à la mode de Caen, andouille de Vire, difficile d'y résister ! Côté mer, crustacés, coquilles Saint-Jacques, moules, bars, lottes et autres soles se disputent la vedette. De quoi se faire plaisir autour de la table et remplir son panier avant de rentrer chez soi.

ÇA BOUGE À CABOURG !

La Saint-Valentin à Cabourg : au mois de février, la station se transforme et devient la capitale de l'amour. De nombreuses animations sont organisées pour un week-end romantique et une Saint-Valentin hors des sentiers battus.

Festival du Film romantique : en juin, le cinéma français et européen s'invite dans la ville. À l'affiche pendant 5 jours, projections en salles ou en plein air de films célébrant passion et amour. Depuis ses débuts en 1983, le festival a accueilli les plus grands noms du cinéma. Et ce sont plus de 12 000 festivaliers qui attendent chaque année stars et célébrités.

Cabourg mon amour : en juin, tous sur la plage de Cap Cabourg pour ce festival, les pieds dans le sable ! Pendant 3 jours, les meilleures graines d'artistes s'y produisent, proposant un mélange audacieux pop, rock et électro. Ambiance 100 % estivale et animation assurée !

Office du Tourisme de Cabourg
Tél. +33 (0)2 31 06 20 00
www.cabourg.net



Bienvenue dans votre escale...

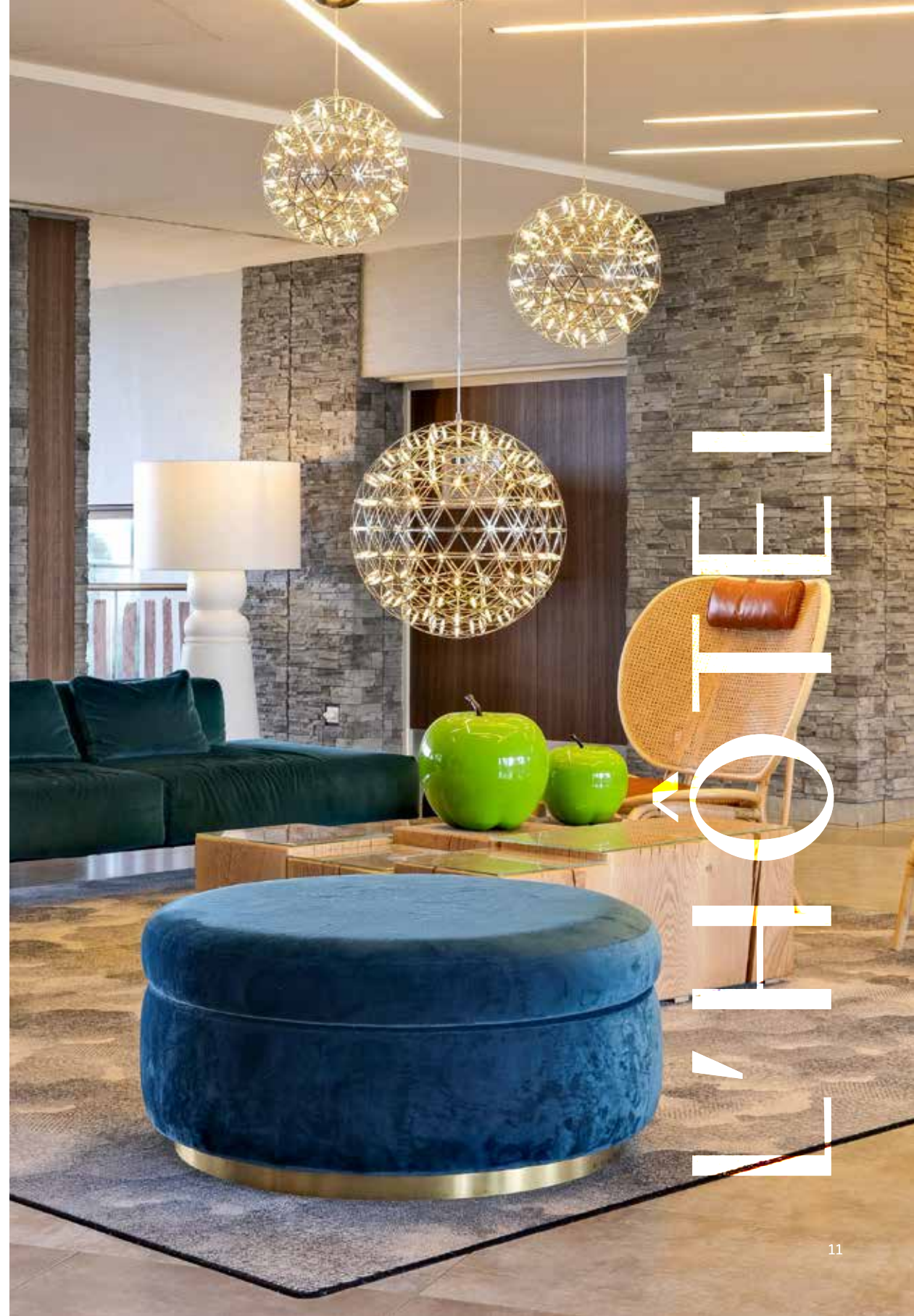


DANS LE DÉTAIL

- Accueil 24 h / 24 h
- Parking privé gratuit
- Possibilité de chambres ou suites famille
- Piscine extérieure d'eau de mer chauffée (d'avril à septembre)
- Possibilité de location de vélos
- Bornes de recharge électrique à disposition.

Vivez une escapade iodée à Cabourg avec Thalazur, les pieds dans le sable et face à la mer, dans un hôtel à la décoration naturelle et contemporaine, où chaque espace est pensé pour votre bien-être.

On aime : l'accès direct en peignoir à l'institut de Thalassothérapie et au spa, si pratique pour recevoir les soins et se rendre aux piscines, à la salle de cardio-fitness, à l'espace marin...





scannez pour découvrir
toutes les chambres
à votre disposition

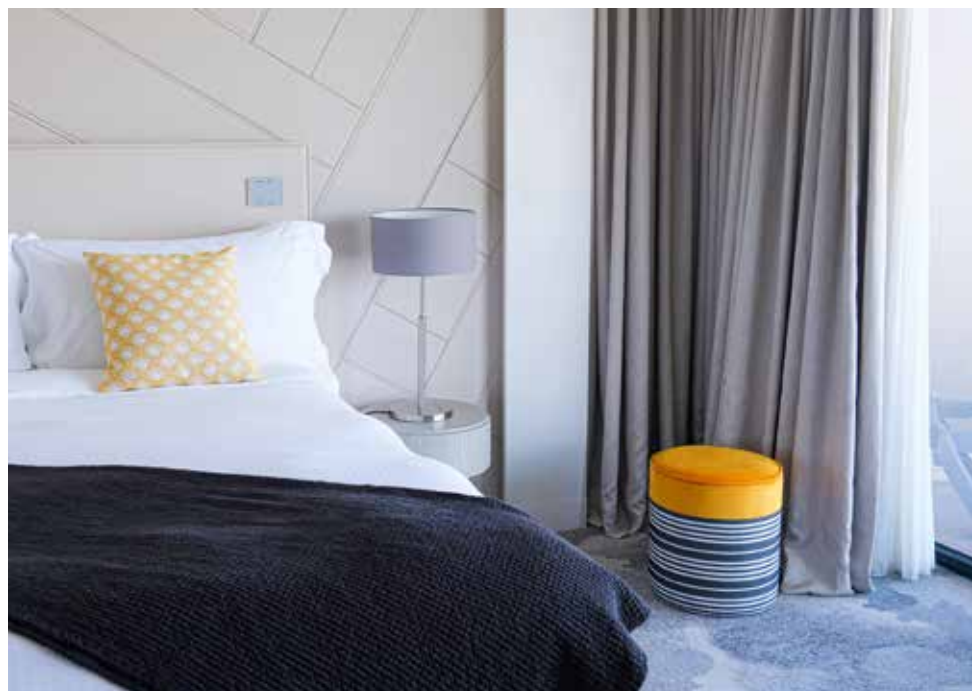


Les Chambres et Suites

Au style contemporain et naturel, l'escale s'harmonise avec le paysage pour un séjour inoubliable. Ses 165 chambres et suites lumineuses, de catégories Classique, Supérieure ou Suite avec vue mer ou jardin, invitent à la détente.

Et parce que votre sommeil nous tient à cœur, nous partageons les secrets d'une nuit apaisée, tel un rituel du coucher, à lire et écouter, fruit d'une collaboration précieuse avec nos experts du sommeil, pour vous guider vers le monde des rêves.

scannez pour découvrir
toutes les suites à votre
disposition



LES PRESTATIONS

- Climatisation individuelle
- Un lit double ou deux lits simples à la demande
- TV écran plat
- Coffre-fort électronique
- Produits de bain Thalazur jardin marin
- Sèche-cheveux
- Téléphone
- Room service de 7 h à 22 h
- Accès Internet Wi-Fi gratuit
- Balcon ou terrasse

L'ATABLE

restaurant

Le Poisson
d'Argent



Le Chef et ses saveurs

Avec sa vue mer imprenable et son patio végétalisé, la table du Poisson d'Argent vous régale d'une cuisine santé, créative et gourmande, aux saveurs locales de la Baie de Seine et des bocages normands.

En cuisine, notre Chef Tom Brien, vous garantit le Fait Maison. Avec sa carte de saison et ses nombreuses propositions, Le poisson d'Argent vous accueille aussi pour les petites faims de 12 h à 18 h. Pour parfaire le tout, magnifique cave à vin et cheminée !

scannez pour découvrir
la carte de saison



Concept « Les cinq S »

Philosophie commune à toutes les escales Thalazur, la démarche des cinq S - **Saison, Saveurs, Situation, Simplicité** et **Sain** - repose sur cinq principes qui subliment chaque produit, en respectant son authenticité, ses bienfaits et son terroir.

Elle incarne une cuisine responsable, humaine et tournée vers un bien-être durable. Inspirés de l'assiette épigénétique où santé et plaisir ne font qu'un, **les cinq S** misent sur une alimentation qui nourrit le corps et éveille les sens, pour prendre soin de vous.

les
cinq S

**L'alimentation a le pouvoir d'agir sur notre santé
bien au-delà du simple plaisir gustatif.**



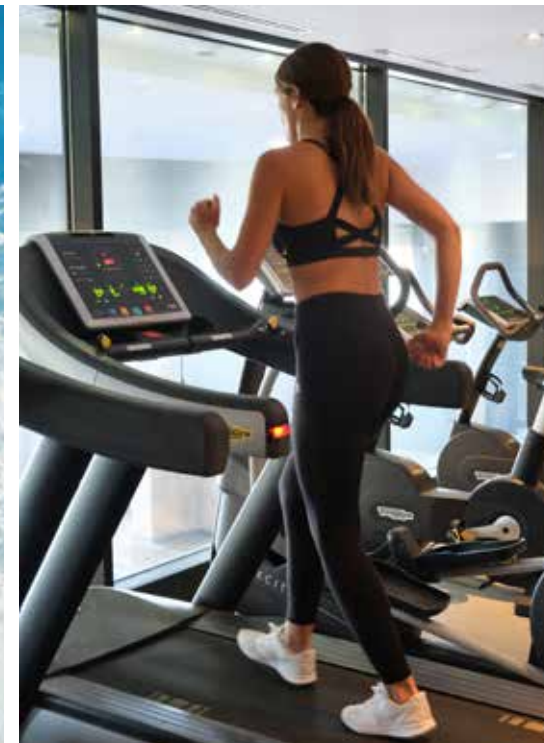
Tea time et cocktails

Envie de détente après les soins ou une balade ? Rendez-vous au bar de l'hôtel pour savourer cocktails aux fruits frais, thés bien-être ou pâtisseries maison, dans un cadre apaisant face à la Manche, en salle ou sur la terrasse lounge au soleil couchant.



LE SPA MARIN & LE SPA BEAUTÉ





Détendez-vous dans notre Spa Marin.

Notre approche holistique du bien-être intègre fitness et spa qui aident à maintenir un mode de vie sain.

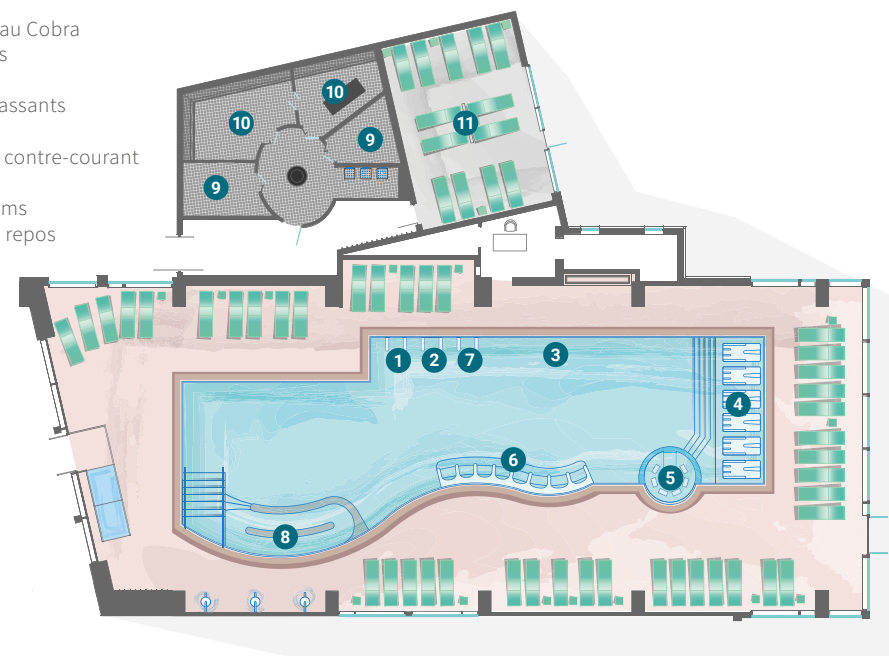
À la carte

Piscine d'eau de mer chauffée, sauna, hammam, jacuzzi, salle de fitness... de quoi vous détendre pour bien terminer la journée. Sans oublier de passer par notre boutique pour vous faire plaisir ou faire plaisir.

Les activités

Choisissez parmi nos activités en piscine, celle qui saura répondre à vos attentes : aquagym, aquabiking, aquajump, ...

1. Jets sous-marins
2. Geyser
3. Lame d'eau Cobra
4. Aquabeds
5. Jacuzzi
6. Sièges massants
7. Pedijets
8. Marche à contre-courant
9. Saunas
10. Hammams
11. Salle de repos





Le meilleur des soins dans notre Spa Beauté

NOTRE GAMME COSMÉTIQUE

Thalazur jardin marin, le bien-être absolu,
révélateur de beauté

L'alliance de la mer et des plantes, issue de 25 ans d'expertise
en Thalassothérapie.

Composée avec 90 % d'ingrédients d'origine naturelle, la gamme
cosmétique Thalazur jardin marin associe les bienfaits des actifs
marins et végétaux pour une action ciblée : hydratante, lissante,
exfoliante, raffermissante... Chaque soin révèle un peu plus
votre éclat naturel.

THALAZUR
jardin marin



scannez pour accéder à notre boutique
en ligne et découvrir toute la gamme
Thalazur jardin marin



NOS MARQUES PARTENAIRES

THALGO

PAYOT
PARIS

Thalgo croit en une cosmétique
différente...

... inspirée par les Océans. Marque Française,
leader mondial de la cosmétique marine,
Thalgo associe depuis toujours, l'efficacité et
le bien-être grâce à ses actifs marins.

Parmi les incontournables

- **Rituel Visage Prodige des Océans (1h15)**
Parfaite alchimie entre efficacité
et sensorialité, ce Rituel de Beauté suprême
offre une régénération ultime pour
une jeunesse globale.
- **Rituel d'Excellence anti-âge Global (1h30)**
Aux hormones naturelles d'algues pour
un effet lifting naturel et durable.

Payot est LA marque française
facialiste...

... qui garantit des résultats beauté et bien-
être. Ses gestuelles de soin accompagnées
de produits performants aux textures ultra
sensorielles, vous promettent une expérience
authentique et généreuse.

Parmi les incontournables

- **La Méthode Payot (30')**
Rituel visage iconique en 42 mouvements
pour un effet tonifiant et relaxant immédiat.
- **L'Expertise Suprême Jeunesse & Lumière (1h)**
Soin du visage pro-âge à l'acide hyaluronique
pour une peau repulpée et éclatante.

*Nos marques partenaires, Payot et Thalgo s'engagent activement dans une démarche respectueuse
pour l'environnement et le respect de principes sociaux et éthiques.*

L'EAU DE MER, UN CADEAU DE LA NATURE

La Thalassothérapie, une vague naturelle de bien-être pour votre corps

L'eau de mer, véritable or bleu, est au cœur de la Thalassothérapie : sans elle, la thalasso n'existerait pas. Puisée au large de nos côtes, elle se compose principalement d'eau et de sel (chlorure de sodium).

Riche en sel, oligo-éléments et minéraux, elle offre de nombreux bienfaits prouvés qui sont essentiels à notre équilibre : réduction des douleurs et de la fatigue, meilleur sommeil, résistance au stress, regain d'énergie. Un concentré naturel pour se reminéraliser, renforcer l'immunité et retrouver tonus et vitalité.

3 trésors 100% naturels indissociables de la Thalassothérapie

Précieuse eau de mer

La mer a ce formidable pouvoir de posséder presque tous les minéraux nécessaires à l'organisme : 104 minéraux (sodium, calcium, potassium, magnésium...) et oligo-éléments (zinc, iode, fer...) en commun au total. On y trouve aussi du phytoplancton, aux propriétés antivirales et antibactériennes. Plongé dans une eau chauffée à plus de 35°C, le corps y puise tous les éléments dont il a besoin, par effet d'osmose, afin de combler ses carences.

Algues et boues marines, un or brun

Les algues marines se composent d'eau de mer, de sels minéraux, d'oligo-éléments, de vitamines... Elles sont utilisées

pour enrichir les bains et réaliser les enveloppements, deux soins iconiques. Ce concentré de bienfaits reminéralise, détend, hydrate et détend en profondeur. Quant aux boues marines, elles agissent comme un décontractant et un formidable antidouleur naturel.

Le climat marin, souffle vital

Pur et vivifiant, stimule le système respiratoire, booste l'immunité et procure un apaisement profond grâce à l'air iodé et chargé d'ions négatifs. Une respiration indispensable pendant votre séjour au bord de la mer...



THALAZUR, ²⁵ ANS EXPERTISE BIEN-ÊTRE

La Thalassothérapie, un savoir-faire d'exception à la française

Berceau de la thalasso, la France en est LA référence mondiale grâce à son expertise, son exigence et son esprit d'innovation. De la Mer du Nord à la Méditerranée, chaque littoral offre un décor unique et ressource.

Depuis 25 ans, Thalazur est le n°1 de la Thalassothérapie en France et rayonne sur 9 destinations uniques. Un acteur emblématique grâce à sa belle expertise dans le domaine du soin, ses équipements de dernière génération, son offre de cures incontournables et de séjours adaptés aux nouveaux besoins.

Une écoute attentive pour un accompagnement unique

Dans notre Collection de neuf escales 4 et 5 étoiles, vous serez accueillis par un personnel qualifié et à l'écoute de vos envies.

Détendez-vous : nos experts vous accompagnent à chaque étape pour un séjour 100 % bien-être.

La nouveauté 2026

Pensée pour les femmes et les hommes touchés par le cancer, notre cure post-cancer incarne l'engagement d'une marque innovante au service du bien-être. Elle offre une parenthèse régénérante après un parcours de soins souvent long et éprouvant. À découvrir dans nos neuf escales.

La thalasso, un luxe par nature

Tous nos soins sont réalisés avec une eau de mer filtrée, non traitée, puisée fraîchement et renouvelée en continu pour préserver ses bienfaits. Signature de la thalasso, cette ressource naturelle et précieuse est utilisée dans le respect de l'environnement. Thalazur privilégie un approvisionnement local, comme les boues marines du Finistère, riches en calcium et en minéraux.

NOS SÉJOURS THALASSO 6 JOURS

Offrez-vous une semaine d'évasion
et découvrez le pouvoir des minéraux marins,
guidé par nos experts du bien-être.

*Nos programmes de soins sont proposés, sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.
Pour mieux vous projeter, vous pouvez découvrir le descriptif des soins pages 58 et 59.
Pour toute demande concernant votre programme de soins,
merci de nous contacter, en amont de votre arrivée, par mail à cabourg@thalazur.fr*

APAISEMENT & RETOUR SUR SOI

Cette cure va permettre la parenthèse nécessaire à ceux qui traversent un moment difficile (burn out, dépression, aidants, quotidien toxique), grâce aux bienfaits d'un accompagnement personnalisé et aux bénéfices que la mer peut nous apporter.

24 soins et activités | 6 jours

LE MEILLEUR DE LA MER

- 1 enveloppement d'algue enrichi en magnésium (20')
- 1 enveloppement à la spiruline (20')
- 3 bains de mer hydromassants aux pétales de fleurs (15')
- 1 hydromassage marin (10')
- 1 douche oscillante sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 2 massages sous fine pluie d'eau de mer (20')
- 1 application de boue marine (20')

NOS INCONTOURNABLES THALAZUR

- 1 gommage corps (20')
- 3 lits hydromassants (15')
- 1 séance de sophrologie aquatique (30')
- 1 massage Shirotchampi (25')
- 1 massage Amma assis (20')
- 1 rituel cocon aux huiles essentielles de lavandin (50')
- 1 séance de réflexologie plantaire (50')
- 1 séance de réflexologie crânienne (30')
- 1 séance de Reiki (harmonie corps & esprit – 45')
- 2 marches méditatives (45')
- 1 soin corps & visage Harmonie ressourçante (1h15)

Prix par personne à partir de 1 843 €

En chambre double, Classique jardin et demi-pension.
Cette cure s'effectue du lundi au samedi.*



* à partir de 1 133 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.

CURE POST CANCER

Se retrouver, s'apaiser et se ressourcer entre 2 traitements ou après un cancer (programme proposé aux femmes comme aux hommes).

24 soins et activités | 6 jours

Consultation médicale et bilan sportif offerts.
Conseil diététique possible sur demande.

LE MEILLEUR DE LA MER

- 3 enveloppements d'algues enrichis en magnésium (20')
- 2 enveloppements à la spiruline (20')
- 1 enveloppement coton et aloe vera (20')
- 3 bains de mer à la pulpe d'algue rouge et hibiscus (15')
- 2 hydromassages marins (10')

NOS INCONTOURNABLES THALAZUR

- 3 lits hydromassants (15')
- 2 massages des jambes (20')
- 2 massages Amma assis (20')
- 1 massage Californien (50')
- 1 soin visage CICA marin Thalga (1h)
- 1 rituel mains & pieds (45')
- 1 séance de digitopuncture énergétique (1h20)
- 1 séance de réflexologie crânienne (30')
- 1 séance de sophrologie aquatique (30')

Les PLUS

Consultation médicale de 30' et libre accès aux séances sportives ou marches oxygénantes avec votre accompagnant.

Prix par personne à partir de 1 843 €

En chambre double, Classique jardin et demi-pension.
Cette cure s'effectue du lundi au samedi.
Certificat d'un oncologue obligatoire.*



« La cure post cancer est une bulle de bien-être et de douceur, qui a su chouchouter mon corps meurtri par 3 cancers. Elle a aussi touché mon âme, en me montrant une autre voie »,
Catherine

* à partir de 1 133 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



CURE ÉPIGÉNÉTIQUE

CINQ PILIERS

1. Plaisir de vivre | 2. Gestion du stress | 3. Activité physique adaptée
4. Réseau social bienveillant | 5. Alimentation raisonnée

24 soins et activités | 6 jours
Consultation médicale offerte.

1. PLAISIR DE VIVRE

- 1 gommage aux parfums d'ailleurs (20')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (20')
- 2 douches à jets circulatoires (10')
- 3 enveloppement d'algues reminéralisantes (20')
- 3 bains de mer hydromassants reminéralisants aux agrumes (15')
- 1 lit hydromassant tonique (15')
- 1 massage relaxant (25')
- 1 hydromassage marin (10')
- 1 séance de sauna japonais individuel (30')
- 1 soin visage néo-revitalisant Payot (45')
- 1 massage Balinaï (50')

2. GESTION DU STRESS

- 1 séance de sophrologie aquatique (30')
- 1 séance de digitopuncture énergétique (1h20)
- 1 séance de cohérence cardiaque
- 1 réflexologie crânienne (30')

3. ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

- 1 marche oxygénante** (1h)
 - 1 séance d'aquapower (45')
 - 1 séance d'aquabiking (30')
- Bilan sportif et libre accès aux installations sportives de l'établissement

4. RÉSEAU SOCIAL BIENVEILLANT

- 1 pause après la marche oxygénante : eau détox (thym, orange et citron)
- 1 pause après l'aquapower, autour d'une boisson boost : jus de pomme et spiruline
- 1 soirée table d'hôte

5. ALIMENTATION RAISONNÉE

- 1 rendez-vous conseil alimentation avec la diététicienne
- 1 démonstration culinaire
- 1 atelier manger en pleine conscience
- Une alimentation en respect de notre concept 5S

Prix par personne à partir de 1 843 €

En chambre double, Classique jardin et demi-pension*.
Cette cure s'effectue du lundi au samedi.

* à partir de 1 133 € sans hébergement. ** Selon conditions météorologiques.





| SÉJOUR ESSENTIEL |

ÉCHAPPÉE MARINE

(re)Découverte de la Thalassothérapie.

18 soins | 6 jours

dont 3 massages 100 % de soins individuels

- 3 massages détente ou sous fine pluie d'eau de mer (20')
- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes (20')
- 4 bains de mer hydromassants reminéralisants aux cristaux Thalazur (15')
- 1 douche oscillante sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 2 douches à jet (10')
- 1 bain de mer hydromassant détente (15')
- 3 lits hydromassants (15')
- 1 séance de pulsothérapie (20') **NOUVEAU**

LE + THALAZUR

Un soin peut être remplacé par un soin de même nature, sous réserve de disponibilité. Merci de nous en informer en amont de votre séjour.

Prix par personne à partir de 1 265 €

En chambre double, Classique jardin et demi-pension. Cette cure débute le jour de votre choix*

* à partir de 638 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



| SÉJOUR ESSENTIEL |

SIGNATURE THALAZUR

L'essentiel de notre expertise marine.

24 soins | 6 jours

dont 1 massage par jour 100% de soins individuels

- 3 massages sous fine pluie d'eau de mer (20')
- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes (20')
- 2 bains de mer hydromassants reminéralisants aux cristaux Thalazur (15')
- 2 bains de mer hydromassants détente (15')
- 2 bains de mer hydromassants circulatoire (15')
- 1 hydromassage marin (10')
- 2 douches à jet (10')
- 1 douche oscillante sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 3 lits hydromassants (15')

- 3 massages détente (20')
- 1 gommage du corps (20')
- 1 séance de pulsothérapie (20') **NOUVEAU**

LE + THALAZUR

Un soin peut être remplacé par un soin de même nature, sous réserve de disponibilité. Merci de nous en informer en amont de votre séjour.

Prix par personne à partir de 1 528 €

En chambre double, Classique jardin et demi-pension. Cette cure débute le jour de votre choix*

* à partir de 835 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



| SÉJOUR EXCELLENCE |

MASSAGES DU MONDE

Tour du monde des techniques de massage.
Apaisement du corps et de l'esprit.

24 soins | 6 jours

LE MEILLEUR DE LA MER

- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (20')
- 3 bains de mer hydromassants reminéralisants aux cristaux Thalazur (15')
- 3 bains de mer hydromassants détente (15')
- 1 enveloppement à la pulpe de coco (20')
- 1 enveloppement aux 3 thés (20')
- 1 enveloppement à la spiruline (20')
- 2 douches à jet (10')
- 1 douche océane (15')
- 1 hydromassage marin (10')

NOS INCONTOURNABLES THALAZUR

- 1 gommage aux huiles et pétales de rose Thalazur (20')
- 1 rituel Head Spa (45') **NOUVEAU**
- 3 lits hydromassants (15')
- 1 massage relaxant (25')
- 1 massage Californien (50')
- 1 massage Ayurvédique (50')
- 1 massage Balinaï (50')
- 1 massage Lomi Lomi (50')

Prix par personne à partir de 1 843 €

En chambre double, Classique jardin et demi-pension.
Cette cure débute le jour de votre choix.*

* à partir de 1 133 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



| SÉJOUR EXPERT |

COACHING MINCEUR

Pour vous réconcilier avec votre corps, nous vous proposons un programme personnalisé autour de deux objectifs : alimentation équilibrée et sport.
Au gré des soins, activités et ateliers proposés par nos experts, vous retrouverez des habitudes saines s'inscrivant dans une volonté de continuité.

27 soins | 6 jours

Consultation médicale offerte et votre cure de 7 jours Shooter boost Thalgo offerte.
Un rendez-vous avec un coach sportif offert en début de semaine

LE MEILLEUR DE LA MER

- 2 massages sous fine pluie d'eau de mer (20')
- 2 douches océanes (15')
- 2 bains de mer hydromassants à la gelée d'algues minceur (15')
- 3 douches à jet silhouette (10')

Les PLUS

Deux consultations diététiques (45' + 30'),
la personnalisation des menus au restaurant,
une conférence diététique et une démonstration culinaire.

NOS INCONTOURNABLES THALAZUR

- 3 applications d'algues thermosudation au fucus (20')
- 2 séances d'iMoove® (25') **NOUVEAU**
- 1 séance de coaching silhouette Thalgo (1h)
- 2 séances d'icoone® (40')
- 1 séance de sauna japonais individuel (30')
- 1 gommage du corps (20')
- 2 séances de cryothérapie corps entier
- 1 séance de sophrologie individuelle (45')
- 1 séance d'aquapower (45')
- 1 soin corps méthode AXO (1h15)
- 1 séance d'aquajump (25')
- 1 séance de pulsothérapie (20') **NOUVEAU**
- 1 séance de beach training** (1h)

Prix par personne à partir de 2 241 €

En chambre double, Classique jardin et demi-pension.
Cette cure s'effectue du lundi au samedi en pension complète.*

* à partir de 1 320 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.

**Selon conditions météorologiques



| SÉJOUR ESSENTIEL |

SPORT & BIEN-ÊTRE

Idéal pour associer les vertus de l'eau de mer aux bienfaits de l'activité sportive.

18 soins et activités | 6 jours

Un rendez-vous avec un coach sportif offert en début de semaine.

LE MEILLEUR DE LA MER

- 3 massages sous fine pluie d'eau de mer ou détente (20')
- 1 douche à jet (10')
- 1 douche océane (15')
- 2 bains de mer hydromassants enrichis en potassium (15')
- 1 enveloppement d'algues enrichi en potassium (20')
- 1 application de boue marine (20')

NOS INCONTOURNABLES THALAZUR

- 1 lit hydromassant (15')
- 2 séances d'iMoove Fit® (25') **NOUVEAU**
- 1 séance de beach training** (1h)
- 1 séance d'aquapower (45')
- 1 longe Cabourg** (1h)
- 1 séance de stretching marin (30')
- 1 séance de cryothérapie corps entier
- 1 séance de pulsothérapie (20') **NOUVEAU**

Prix par personne à partir de 1 528 €

En chambre double, Classique jardin et demi-pension.
Cette cure débute le jour de votre choix.*

* à partir de 835 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.

** selon conditions météorologiques.



| SÉJOUR EXPERT |

SOMMEIL SEREIN

Rééquilibrer le corps pour retrouver un sommeil réparateur

24 soins et activités | 6 jours

Consultation médicale offerte.

Prêt du MORPHÉE pendant votre séjour, afin d'accompagner votre endormissement.

LE MEILLEUR DE LA MER

- 3 enveloppements d'algues enrichis en magnésium (20')
- 2 massages sous fine pluie d'eau de mer (20')
- 3 bains de mer enrichis en magnésium (15')

NOS INCONTOURNABLES THALAZUR

- 2 lits hydromassant détente (15')
- 1 gommage du corps enrichi en magnésium (20')
- 1 massage signature Thalazur jardin marin (50')
- 1 soin visage prodige des océans Thalgo (1h15)
- 2 séances de cryothérapie corps entier
- 1 séance de sauna japonais individuel (30')
- 1 séance d'hypnose Ericksonienne (1h30)
- 1 massage crânien Shirotschampi (25')
- 1 séance de réflexologie crânienne (30')
- 1 séance de digitopuncture énergétique (1h20)
- 1 marche méditative (45')
- 1 marche oxygénante (1h)
- 1 atelier respiration (30')
- 1 séance de pulsothérapie (20') **NOUVEAU**

Prix par personne à partir de 1 843 €

En chambre double, Classique jardin et demi-pension.
Cette cure s'effectue du lundi au samedi.*

* à partir de 1 133 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



LIBERTÉ SUPRÊME

Le meilleur de nos soins. Composez votre cure et faites-vous plaisir en fonction de vos envies.

20 soins au choix | 6 jours

Consultation médicale offerte

CHOISISSEZ 11 SOINS ESSENTIELS POUR VOUS RÉGÉNÉRER

Bains de mer hydromassants (15') (6 maximum)

- reminéralisants :
 - aux cristaux à l'algue bleue Thalazur
 - aux agrumes
 - aux cristaux du lagon
- à la gelée d'algue :
 - minceur
 - circulatoire
 - détente

Enveloppements & applications (20')

(6 maximum)

- reminéralisant
- circulatoire
- thermosudation au fucus
- boues marines
- à l'algue bleue
- aux trois thés
- à la pulpe de coco

Autres soins

- douche à jet (10')
- hydromassage marin (10')
- lit hydromassant spécifique Thalazur (15')
- application cryothérapie jambes (20')
- pulsothérapie (20') **NOUVEAU**
- douche océane (15')
- douche oscillante sous fine pluie d'eau de mer (15')

CHOISISSEZ 1 SOIN AVEC NOS EXPERTS

- sophrologie individuelle (45')
- consultation diététique (45')
- séance d'hypnose Ericksonienne (1h30)

CHOISISSEZ 3 SOINS INDISPENSABLES POUR UNE CURE RÉUSSIE

Gommages du corps (20') (1 maximum)

- mer des Indes Thalgo | *Doux*
- marin aux huiles et pétales de roses | *Fort*
- sous fine pluie d'eau de mer | *Doux*

Massages (20')

- sous fine pluie d'eau de mer
- détente
- visage

Autres soins

- séance de sauna japonais individuel (30')
- séance de cryothérapie corps entier
- massage Shirotchampi (25')
- séance iMoove® (25')
- séance icoone® (40')
- massage Harmonie Corporelle (30')

CHOISISSEZ 5 SOINS INOUBLIABLES POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

Massages du monde (50')

- signature Thalazur jardin marin
- réflexologie plantaire
- Ayurvédique
- Lomi Lomi
- Californien
- Balinaï

Soin visage esthétique (1h) (1 maximum)

- Marin aux 3 algues Thalgo
- L'Expertise Suprême, Jeunesse et Lumière Payot
- Hyalu-procollagène Thalgo
- ThalgoMen

Prix par personne à partir de 2 030 €

En chambre double, Classique jardin et demi-pension. Cette cure débute le lundi. Afin de vous garantir le meilleur planning, il est préférable de nous communiquer vos choix de soins lors de la réservation. Nous restons à votre écoute pour vous orienter au mieux.*

* à partir de 1 320 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



NOS SÉJOURS THALASSO 3 JOURS

Idéal pour un week-end prolongé
ou une pause en semaine,
Thalazur vous propose un condensé
de ses soins Thalasso et spa en 3 jours

*Nos programmes de soins sont proposés, sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.
Pour mieux vous projeter vous pouvez découvrir le descriptif des soins pages 58 et 59.
Pour toute demande concernant votre programme de soins,
merci de nous contacter, en amont de votre arrivée, par mail à cabourg@thalazur.fr*



IMMUNITÉ MARINE

Le meilleur de la mer sur 3 jours. L'eau de mer, les sédiments et le climat marin pour renforcer votre barrière immunitaire.

9 soins | 3 jours

Une boîte de compléments alimentaires, *L'Océane Thalgo*, offerte.

DÉTOXIFIER

- 1 gommage du corps enrichi en magnésium (20')
- 1 soin visage lissant détoxifiant Spiruline Boost Thalgo (1h)
- 1 hydromassage marin (10')

REMINÉRALISER

- 1 enveloppement d'algues enrichi en magnésium (20')
- 1 douche à jet (10')
- 1 marche oxygénante (1h)

RELAXER

- 1 bain de mer hydromassant enrichi en magnésium (15')
- 1 enveloppement coton et aloe vera (20')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (20')

Prix par personne à partir de 745 €
En chambre double, Classique jardin et petits-déjeuners*.

* à partir de 444 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



DÉTENTE ZEN

Détente, apaisement, libération des tensions profitez d'un instant cocooning.

9 soins | 3 jours

- 1 gommage cuivré aux sels de la mer Morte (20')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (20')
- 1 enveloppement à la pulpe de coco (20')
- 1 enveloppement aux 3 thés (20')
- 2 bains de mer hydromassants à la gelée d'algues détente (15')
- 1 lit hydromassant (15')
- 1 massage visage (20')
- 1 massage signature Thalazur jardin marin (50')

Prix par personne à partir de 770 €
En chambre double, Classique jardin et petits-déjeuners*.

* à partir de 468 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



ESCALE MINCEUR

Retrouvez fermeté et tonicité
Soins minceur et bienfaits de la mer.

9 soins | 3 jours

- 1 séance d'iMoove® (25') **NOUVEAU**
- 1 douche océane (15')
- 1 bain de mer hydromassant à la gelée d'algues minceur (20')
- 1 application d'algues thermosudation au fucus (20')
- 2 douches à jet silhouette (10')
- 1 séance d'icoone® (40')
- 1 séance de coaching silhouette (1h)
- 1 séance d'aquabiking (30')

Prix par personne à partir de 770 €
En chambre double, Classique jardin et petits-déjeuners.*

* à partir de 468 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



ESCALE AU MASCULIN

Pensée pour répondre aux attentes des hommes, cette escale allie
vitalité et relaxation pour permettre de retrouver force et bien-être.

9 soins | 3 jours

- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (20')
- 1 douche à jet (10')
- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes (20')
- 1 douche océane (15')
- 1 bain de mer hydromassant reminéralisant aux cristaux Thalazur (15')
- 1 gommage du corps (20')
- 1 séance d'iMoove® (25') **NOUVEAU**
- 1 soin visage Thalgomen (1h15)
- 1 massage Balinaï (50')

Prix par personne à partir de 770 €
En chambre double, Classique jardin et petits-déjeuners.*

* à partir de 468 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



ESCALE DÉCONNEXION

Oublier le quotidien et retrouver l'apaisement nécessaire à votre équilibre.

9 soins | 3 jours

- 1 gommage du corps (20')
- 1 enveloppement d'algues enrichi en calcium (20')
- 1 séance de relaxation en piscine (30')
- 1 bain de mer hydromassant aux pétales de fleurs (15')
- 1 lit hydromassant (15')
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer (20')
- 1 application de boue (20')
- 1 soin corps et visage harmonie ressourçante (1h15)
- 1 massage Shirotchampi (25')

Prix par personne à partir de 770 €

En chambre double, Classique jardin et petits-déjeuners.*

* à partir de 468 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



BIEN-ÊTRE DU DOS

Pour retrouver souplesse et mobilité.

9 soins | 3 jours

- 2 applications de boue marine (20')
- 1 bain de mer enrichi en calcium (15')
- 2 lits hydromassants spécial dos (15')
- 1 séance d'aquados (30')
- 1 soin du dos Payot (45')
- 1 séance de cryothérapie corps entier
- 1 séance d'iMoove® (25') **NOUVEAU**

Prix par personne à partir de 770 €

En chambre double, Classique jardin et petits-déjeuners.*

* à partir de 468 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



LIBERTÉ SUPRÊME

Le meilleur de nos soins. Composez votre escale et faites-vous plaisir en fonction de vos envies.

9 soins au choix | 3 jours

CHOISISSEZ 5 SOINS ESSENTIELS POUR VOUS RÉGÉNÉRER

Soins d'eau de mer

- bain de mer hydromassant reminéralisant aux cristaux Thalazur (15')
- bain de mer hydromassant à la gelée d'algues circulatoire (15')
- bain de mer hydromassant aux cristaux du lagon (15')
- douche à jet (10')
- hydromassage marin (10')
- aquabiking (30')

Enveloppements & applications (20') (2 maximum)

- algues reminéralisantes
- boues marines
- boues auto-chauffantes
- cryothérapie jambes

Soin sec

- lit hydromassant (15')
- pulsothérapie (20') **NOUVEAU**

CHOISISSEZ 2 SOINS INDISPENSABLES POUR UNE ESCALE RÉUSSIE

Gommages du corps (20') (1 maximum)

- des îles Thalgo | Fort
- sous fine pluie d'eau de mer | Doux

Massages (20')

- sous fine pluie d'eau de mer
- détente

CHOISISSEZ 2 SOINS INOUBLIABLES POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

Massages du monde (50')

- Ayurvédique
- Balinais
- Californien
- signature Thalazur jardin marin

Soin visage esthétique (1h) (1 maximum)

- Marin aux 3 algues Thalgo
- Silicium Lift Thalgo
- ThalgoMen
- L'Expertise Lisse, Finesse & Correction Payot

Prix par personne à partir de 847 €

En chambre double, Classique jardin et petits-déjeuners. Afin de vous garantir le meilleur planning, il est préférable de nous communiquer vos choix de soins lors de la réservation. Nous restons à votre écoute pour vous orienter au mieux.*

* à partir de 540 € sans hébergement. Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.

NOS SÉJOURS THALASSO 1 à 5 JOURS

54

Envie de découvrir la Thalasso avec une Journée
Découverte ou une Journée à thème aux soins ciblés ?
Profitez de 3 à 4 soins Thalasso et spa, seul(e) ou en duo.
De 1 à 5 jours, c'est vous qui choisissez !

*Nos programmes de soins sont proposés, sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.
Pour mieux vous projeter vous pouvez découvrir le descriptif des soins pages 58 et 59.
Pour toute demande concernant votre programme de soins,
merci de nous contacter, en amont de votre arrivée, par mail à cabourg@thalazur.fr*



JOURNÉE DÉCOUVERTE THALAZUR

3 soins | jour
dont 1 massage

- 1 massage (20') au choix parmi : détente, sous fine pluie d'eau de mer, visage ou jambes
- 2 soins individuels d'hydrothérapie parmi : enveloppement d'algues reminéralisantes (20'), bain de mer hydromassant reminéralisant aux cristaux Thalazur (15'), lit hydromassant (15'), douche à jet (10'), pulsothérapie (20').

Prix par personne à partir de 226 €
En chambre double et petit-déjeuner.

JOURNÉE DÉCOUVERTE MARINE

3 soins | jour

- 3 soins individuels d'hydrothérapie parmi : enveloppement d'algues reminéralisantes (20'), bain de mer hydromassant reminéralisant aux cristaux Thalazur (15'), lit hydromassant (15'), douche à jet (10'), pulsothérapie (20').

Prix par personne à partir de 197 €
En chambre double, Classique jardin et petits-déjeuners.

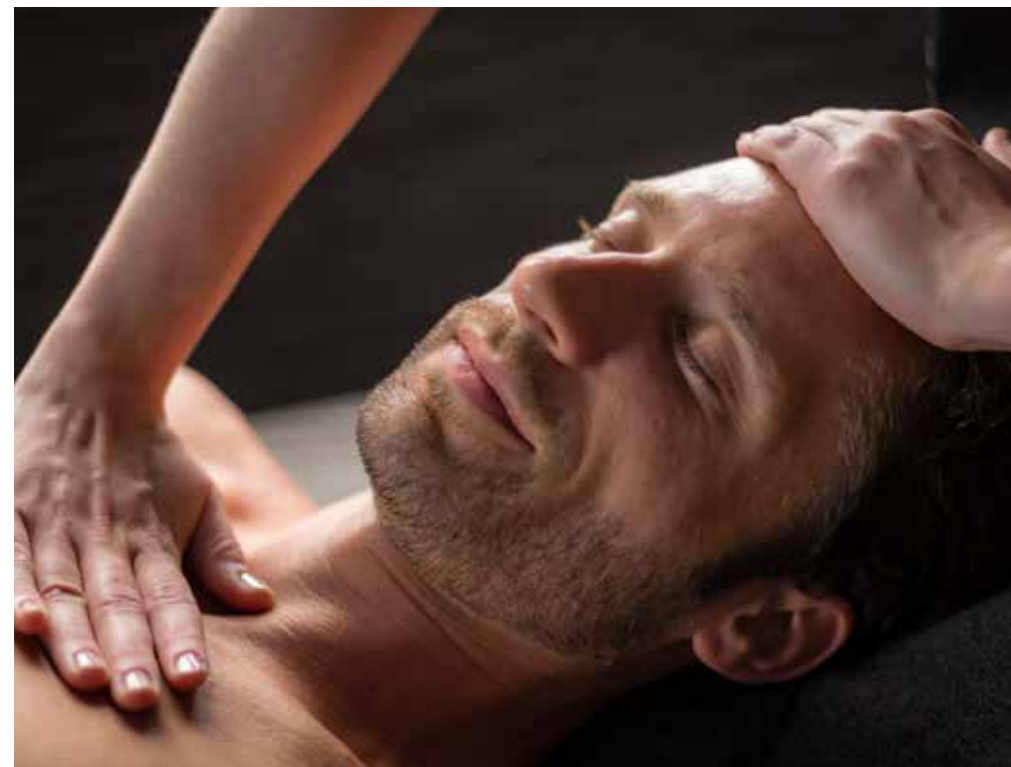
JOURNÉE DÉCOUVERTE THALAZUR

4 soins | jour
dont 1 massage

- 1 massage (20') au choix parmi : détente, sous fine pluie d'eau de mer, visage ou jambes
- 3 soins individuels d'hydrothérapie parmi : enveloppement d'algues reminéralisantes (20'), bain de mer hydromassant reminéralisant aux cristaux Thalazur (15'), lit hydromassant (15'), douche à jet (10'), pulsothérapie (20').

Prix par personne à partir de 284 €
En chambre double, Classique jardin et petits-déjeuners.

Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.



JOURNÉES À THÈME

3 soins | jour

BEAUTÉ POUR ELLE

- 1 gommage corps cuivré aux sels de la mer morte (20')
- 1 enveloppement aux 3 thés (20')
- 1 soin visage Méthode Payot (30')

BEAUTÉ POUR LUI

- 1 douche océane (15')
- 1 massage relaxant (25')
- 1 soin visage hydratant Men (30')

EN MOUVEMENT

- 1 séance de cryothérapie corps entier
- 1 séance de pulsothérapie (20') **NOUVEAU**
- 1 séance iMoove® (25') **NOUVEAU**

FUTURE MAMAN

- 1 lit hydromassant (15')
- 1 soin visage Parenthèse hydratante Thalgo (30')
- 1 massage spécial femme enceinte (25') dès le 4^e mois

Prix par personne à partir de 284 €
En chambre double, Classique jardin et demi-pension.

Les tarifs affichés tiennent compte de l'offre « Avant-Première » page 62.

dans le détail

Nos massages

DÉTENTE

C'est un grand classique ! Allongé sur le ventre ou le dos, abandonnez-vous au pouvoir éminemment relaxant de ce massage manuel.

SOUS FINE PLUIE D'EAU DE MER

Allongé sur le ventre sous une rampe de micro-jets, le corps est modelé par un hydrothérapeute, à l'aide d'une huile végétale bio. Mouvements enveloppants, glissés des mains et pressions douces apportent relâchement et relaxation optimale.

Nos enveloppements et applications

ENVELOPPEMENT D'ALGUES REMINÉRALISANTES

Les algues chaudes permettent à l'organisme de se reminéraliser, de réhydrater les tissus et d'éliminer les toxines.

ENVELOPPEMENT AUX PARFUMS D'AILLEURS

Principalement à base d'algues, ces préparations onctueuses aux senteurs exotiques font de votre enveloppement un instant privilégié. Au choix parmi : aux trois thés ou à la pulpe de coco

APPLICATION D'ALGUES THERMOSUDATION AU FUCUS

Soin minceur intensif de sudation accélérant l'élimination des toxines. Algues enrichies d'huiles essentielles de romarin, de lavande et d'eucalyptus.

APPLICATION DE BOUES MARINES

Issues des sédiments marins, les boues marines s'appliquent chaudes localement sur le dos et les articulations. Action antalgique et antirhumatismale.

APPLICATION DE BOUES MARINES AUTO-CHAUFFANTES

Application localisée à visées antalgique et drainante. Ce soin procure bien-être et relaxation musculaire.

ALGUES CIRCULATOIRES

Application rafraîchissante d'algues froides, à base de menthol au niveau des membres inférieurs.

CRYOTHÉRAPIE JAMBES

Application sur les membres inférieurs d'une solution froide, à base de camphre et de menthol. L'effet raffermissant et stimulant du froid est bénéfique pour vos jambes lourdes et la cellulite.

Nos bains de mer hydromassant

Installé dans une baignoire d'eau de mer chauffée (entre 34 °C et 37 °C), le corps est balayé par un modelage puissant (global ou localisé), grâce à des jets sous-marins qui suivent les trajets musculaires dans le sens du retour veineux. Un soin star aux effets détoxifiants, drainants, relaxants et dynamisants.

REMINÉRALISANT

Ce soin associé à la chroma thérapie vous procure une relaxation musculaire profonde. Avant votre soin, choisissez votre sel pour que votre bain prenne la couleur et les senteurs de vos envies : aux cristaux irisés, aux agrumes ou aux cristaux du lagon.

À LA GELÉE D'ALGUES SPÉCIFIQUES

- Détente.
- Circulatoire.
- Minceur.

Nos autres soins d'hydrothérapie

DOUCHE OSCILLANTE SOUS FINE PLUIE D'EAU DE MER

Balayage sur tout le corps, par une fine pluie d'eau de mer chaude, diffusée par une rampe. Ce soin vous procure un relâchement des tensions musculaires et une sensation de détente. Il stimule la micro-circulation et dégage les voies respiratoires.

DOUCHE À JET

L'hydrothérapeute dirige un jet puissant et d'eau de mer, suivant un tracé bien défini. La pression réglable du jet améliore votre tonus musculaire et affine votre silhouette. Selon la pression et la température, ce soin peut être à visée plus relaxante, circulatoire ou minceur.

HYDROMASSAGE MARIN

Puissant hydromodelage sous-marin, pratiqué en baignoire sur l'ensemble du corps, à l'aide d'un jet dirigé par une hydrothérapeute. Idéal pour stimuler la circulation et déstocker la cellulite.

DOUCHE OCÉANE

Soin complet du corps, associant manœuvres drainantes et relaxantes, pour une action à visée circulatoire et pour permettre un relâchement des tensions musculaires.

Nos soins secs

LIT HYDROMASSANT

Allongé en maillot ou en peignoir sur un matelas d'eau chaude, laissez-vous masser le corps, par deux jets puissants mécaniques à pression modulable. Trois options au choix : Détente, Tonique & Spécial dos.

Grâce à ce lexique, les soins de Thalassothérapie n'auront plus de secrets pour vous. Soins d'hydrothérapie, massages, soins experts, soins high tech... Immergez-vous !

Nos soins experts

PULSOTHÉRAPIE

La Pulsothérapie STENDO® est un booster physiologique dont les effets sont systémiques. Elle stimule l'appareil veinelymphatique, de manière profonde, tout en mobilisant les tissus de manière locale et ciblée. L'approche STENDO® dynamise naturellement le métabolisme cellulaire, améliore les échanges tout en procurant une sensation de bien-être global.

ICOONE®

Issu des dernières découvertes scientifiques sur la peau, le soin Icoone® offre une activation et régénération tissulaire dynamique et profonde.

IMOOVE®

Le soin par le mouvement. Équipement polyvalent adapté aux sportifs, à la récupération et à la prévention neuro-motrice.

SAUNA JAPONAIS INDIVIDUEL

Allongé sous un caisson, la tête à l'extérieur : sous l'effet d'une chaleur douce et des infrarouges longs, votre organisme évacue déchets et tensions. Nombreux bienfaits : détox, amincissants, relaxants, anti-âge...

CRYOTHÉRAPIE CORPS ENTIER

Debout dans un caisson individuel, le corps est soumis à une baisse progressive de la température (-130 °C à -160 °C), pendant 2 à 3 min maximum. Cette immersion au froid exerce une action anti-inflammatoire et améliore de nombreux troubles (circulatoires, sommeil, anxiété, douleurs...). Idéal aussi pour les sportifs !

SOPHROLOGIE INDIVIDUELLE

Cette technique de développement personnel, qui plonge dans un état de conscience proche de l'hypnose, est basée sur des exercices de respiration et de gestion de la pensée. Vous pouvez ainsi vous concentrer sur un besoin spécifique (stress/minceur).

CONSULTATION DIÉTÉTIQUE

Pour vous aider à perdre du poids, mais aussi pour votre santé et votre bien-être, notre diététicienne établit un programme sur-mesure, adapté à votre rythme de vie, votre âge et vos besoins.

BILAN SPORTIF INDIVIDUALISÉ

Pour évaluer votre condition physique et vous orienter vers une ou des activités en phase avec vos attentes et vos besoins.

DIGITOPUNCTURE ÉNERGÉTIQUE

Il s'agit d'une approche énergétique, issue de la médecine traditionnelle chinoise. Cette méthode de soin repose sur la stimulation manuelle des points d'acupuncture, véritables portes d'accès, qui permettent d'harmoniser la circulation de l'Énergie Vitale dans tout l'organisme.

Nos activités aquatiques

AQUAJUMP

Cette activité ludique et rythmée, pratiquée sur un trampoline immergé, permet un renforcement en profondeur de tous les muscles. Améliore l'équilibre, la motricité et le système cardio-vasculaire.

AQUAGYM

Douce ou tonique, basée sur des exercices d'assouplissements, de renforcement des chaînes musculaires ou d'augmentation des amplitudes articulaires.

AQUABIKE

Pratiquée sur un vélo immergé, cette activité complète et efficace permet une dépense calorique importante, entre 300 et 500 kcal par séance.

AQUABOARDING

Pratiquée sur une planche en mousse, cette activité permet un renforcement musculaire en profondeur, un travail du système cardiovasculaire ainsi qu'une amélioration de l'équilibre et de sa posture.

AQUA-DOS

Cours particulier axé sur l'entraînement de la mobilité du dos et du bassin. On y associe un travail de gainage musculaire à des exercices de souplesse.

AQUAPOWER

Optimise le travail musculaire et cardio-vasculaire en associant aquabiking, aquabuilding et aquajump.

ÉVEIL AQUATIQUE AVEC BÉBÉ

Partager des moments d'exception avec votre enfant. Activité basée sur l'épanouissement, la découverte sensorielle et l'éveil du jeune enfant au milieu aquatique.

Nos activités en plein air

BEACH TRAINING

Séance de sport ludique et dynamique sur la plage et sur la digue enchaînant des moments de courses et des exercices de renforcement musculaire.

MARCHE OXYGÉNANTE SUR LA PLAGE

Marche sportive avec bâtons. Travail de l'ensemble du corps. Les jambes en coordination avec les bras sollicitent 80 % des muscles.

LONGE CABOURG

Selon les conditions météorologiques, randonnée aquatique qui permet un travail très complet du corps, immergé jusqu'au ventre dans la mer. Une découverte conviviale et originale du littoral normand.

nos conseils séjours

J'emporte dans ma valise...

- Un ou deux maillots de bain adaptés (eau de mer, chlore...).
- Pour les hommes, seuls les slips ou boxers sont acceptés
- Pour les femmes, seuls les maillots de bain 1 ou 2 pièces sont acceptés
- Des sandales ou des tongs antidérapantes (offertes pour toute cure de 6 jours).
- Une tenue de sport pour accéder à la salle de cardiofitness.
- Pour les cures Échappée marine, Signature Thalazur, Massages du monde, Apaisement & retour sur soi et Sport & bien-être ainsi que pour tous les séjours de plus de trois jours, un certificat médical d'absence de contre-indications, datant de moins de trois mois, vous sera demandé. Possibilité de consultation médicale sur place (le lundi au tarif de 35 €, non remboursés).

**Apportez votre gourde, de l'eau micro filtrée est mise à votre disposition.*

C'est inclus dans mon séjour...

- Accès libre et illimité au Spa Marin (parcours marin, sauna, hammam et salle de cardio-fitness) pour le curiste et l'accompagnant hébergé à l'hôtel.
- Les peignoirs et serviettes sont fournis pour tous les séjours.
- Tisanes bio Thalgo en libre-service pendant vos heures de soins.
- La consultation médicale pour la réservation des cures de 6 jours (excepté cures Échappée marine, Signature Thalazur et Massage du monde).

J'arrive à l'hôtel...

- La chambre est disponible à partir de 16 h le jour de votre arrivée. Elle doit être restituée pour 12 h le jour du départ.

- Le parking fermé est gratuit.
- La demi-pension comprend un repas midi ou soir, à votre convenance sur réservation à l'accueil du restaurant.
- L'accompagnant non-curiste partage la chambre du curiste.
- Lit bébé, baignoire, chauffe-biberon sont à votre disposition à l'hôtel (sur demande à la réservation). Chaises hautes au restaurant.
- Hébergement et petit-déjeuner offerts aux enfants (jusqu'à 12 ans) accompagnant les parents. Nombre de chambres limité.
- Les animaux (< à 6 kg) sont admis uniquement dans les chambres. Supplément de 25 € / jour / animal. Dans la limite d'un animal maximum par chambre.
- Bornes de recharge électrique à disposition

Thalasso et soins, mode d'emploi !

- Vos soins sont planifiés par demi-journée, en alternance le matin et l'après-midi, à partir du lendemain de votre arrivée.
- Pour toutes questions concernant votre séjour ou le planning de soins, contactez-nous avant votre arrivée.
- Possibilité de soins esthétiques pour les futures mamans, consultez-nous.
- Accès à la piscine autorisé aux enfants de moins de 15 ans hébergés à l'hôtel (BCG obligatoire): du lundi au samedi de 11 h à 13 h et de 17 h à 19 h 45, puis le dimanche de 11 h à 13 h et de 14 h à 19 h 45.
- L'accès au sauna et au hammam n'est pas autorisé aux enfants.
- Un oubli ? Vous trouverez dans notre boutique maillots de bain, sandales, produits cosmétiques...
- Pour l'hygiène de tous, les cheveux doivent être attachés pour l'accès à nos piscines.



HORAIRES D'OUVERTURE*

L'INSTITUT DE THALASSOTHÉRAPIE
est ouvert toute la semaine.

Les soins sont planifiés
du lundi au dimanche
de 9 h à 13 h et de 14 h à 18 h.

SPA MARIN

Du lundi au dimanche
de 9 h à 19 h 45.

Fermeture de 13 h à 14 h
pour désinfection.

Accès piscine autorisé pour
les enfants de moins de 15 ans
du lundi au samedi
de 11 h à 13 h et de 17 h à 19 h 45,
puis le dimanche
de 11 h à 13 h et de 14 h à 19 h 45
(BCG obligatoire).

SPA BEAUTÉ

Du lundi au dimanche
de 9 h à 13 h et de 14 h à 19 h.

**Horaires susceptibles d'être modifiés.*

AVANT-PREMIÈRE

Jusqu'à
-20%

sur votre séjour, pour toute réservation effectuée **au moins 60 jours avant la date d'arrivée**.

BON PLAN

Jusqu'à
-10%

sur votre séjour, pour toute réservation effectuée au minimum **entre 7 jours et 60 jours avant la date d'arrivée** (selon les dates et disponibilités).

SUPPLÉMENT SOLO OFFERT

Nous vous offrons le supplément chambre individuelle **sur certaines périodes de l'année** (nous contacter).

SUPPLÉMENT ACCOMPAGNANT

Nous vous offrons le supplément accompagnant non-curiste, pour toute réservation d'une **Escale Maman Bébé 3 jours/3 nuits**.



Retrouvez les conditions et modalités de réservation de ces offres dans nos conditions générales de ventes via le QR code ou sur notre site internet www.thalazur.fr

TARIF LE PLUS BAS le plus tôt

Afin de toujours vous proposer les meilleurs tarifs et offres du moment, **Thalazur a opté pour une tarification dynamique**. Ainsi, nos tarifs évoluent en fonction du remplissage de nos établissements. Nos équipes sont à votre disposition par mail et téléphone pour vous orienter sur les périodes souhaitées, en vous indiquant les meilleures options !

ÉQUIPE dédiée

Notre équipe d'Experts Thalazur, basée à Levallois-Perret (région parisienne), à Carnac et Saint-Jean-de-Luz est **à votre écoute pour vos demandes d'informations, devis et réservation, du lundi au vendredi de 9 h à 19 h 30 et le week-end de 9 h 30 à 17 h 30, sans interruption**. Par téléphone ou par mail, une réponse vous sera toujours apportée rapidement !

MEILLEUR PRIX garanti

Thalazur s'engage à vous **proposer le meilleur tarif sur les prestations de votre choix**. Ainsi, vous ne pouvez trouver un tarif moins onéreux ailleurs, sur une prestation comparable.

En cas de doutes ou interrogations, nos équipes se tiennent à votre disposition pour effectuer les comparatifs nécessaires et vous orienter au mieux !

L'esprit Thalazur, engagé par nature !

Nous ne sommes peut-être qu'une goutte d'eau dans l'océan auquel nous devons tant. Et pourtant... Chez Thalazur, chaque geste compte pour avancer vers une consommation plus responsable, dans le respect de l'humain et de la nature, avec l'ambition de réinventer une hôtellerie éthique, exigeante et élégante, en phase avec vos attentes.

Des escales labellisées

100 % de nos escales sont certifiées Clef Verte, label international du tourisme durable.

Une cuisine responsable

Une cuisine locale, de saison et pleine de goût, notre concept précurseur des **5S** incarne une vision de la cuisine à la fois **responsable, humaine et tournée vers le bien-être durable**.

Nous privilégions les circuits courts et collaborons avec des producteurs locaux, reflet de nos terroirs, présentés sur chacune des cartes de nos restaurants.

Une biodiversité préservée

Préservation de la biodiversité marine et littorale.

0 pesticide dans nos espaces verts, **0 plastique** dans nos produits thalassothérapie & spa, à minima **90 % d'ingrédients d'origine naturelle dans notre gamme Thalazur jardin marin**, fabriquée en France. 10 fois moins de plastique utilisé pour les produits d'hygiène corporelle depuis 2022.

Des équipes engagées

55 % de femmes et 45 % d'hommes : **une parité réelle**. Des formations régulières pour nos équipes. **82 % de nos collaborateurs sont fiers** de travailler chez Thalazur. **Sensibilisation** de nos clients et partenaires **aux enjeux RSE**. Présence d'un.e GreenChampion sur chaque escale.

Une mobilité douce encouragée

100 % de nos escales proposent des vélos à la location et **100 % sont équipées de bornes** de recharge électrique.

Un soutien solidaire

100 % de nos escales soutiennent au moins une action solidaire locale. **Thalazur soutient la Fondation de la Mer**, pour la protection de la biodiversité marine et s'engage aux côtés de cette organisation de référence en agissant concrètement pour la sauvegarde du milieu marin.

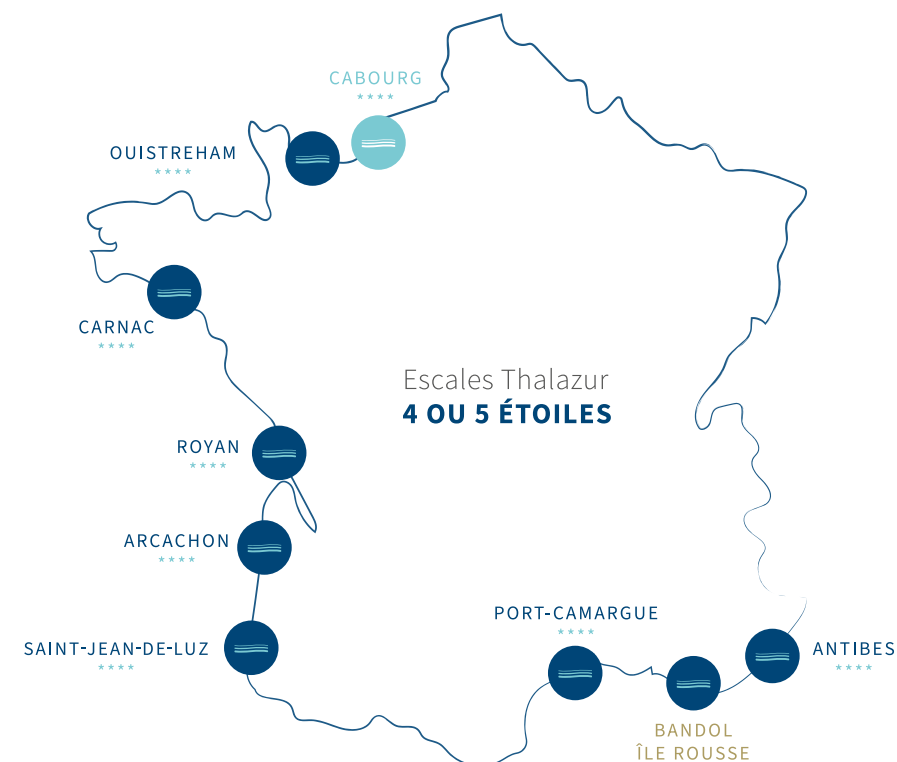


Thalazur avec ses actions Bleu pour demain, soutient la Fondation de la mer

La Fondation de la Mer agit pour la protection de la biodiversité marine, la lutte contre les pollutions et la sensibilisation de tous à la préservation des océans. Sensible à ces enjeux, Thalazur s'engage à leurs côtés, en affirmant sa volonté d'agir concrètement pour la sauvegarde du milieu marin, et propose à ses clients de s'associer à cette démarche. Avec *Bleu pour demain*, deux gestes simples pour contribuer : ajouter un don de 5 € lors du règlement du séjour, ou décliner le service en chambre. Ce choix permet de limiter l'usage d'eau, d'énergie et de produits d'entretien. La valeur du service non réalisé sera reversée à la Fondation de la Mer — un geste utile pour la planète, transformé en don concret.



UNE VAGUE DE BIEN-ÊTRE



Accès

En voiture

- Par l'autoroute A13 prendre la sortie Dozulé puis suivre les indications Cabourg (Cabourg est à 10 km de la sortie Dozulé).

En train

- Dives / Cabourg à 2 km, Deauville / Trouville à 20 km, Caen à 25 km.

En avion

- Caen Carpiquet à 30 km
- Deauville Normandie à 30 km.

Thalazur Cabourg****
44, avenue Charles de Gaulle
14390 Cabourg



THALAZUR

escales bien-être & thalasso



CABOURG



INFORMATIONS, DEVIS ET RÉSERVATION

7j/7 au +33 (01) 48 88 89 90

inforeservation@thalazur.fr

www.thalazur.fr

2025

PALMARÈS FRANCE **Capital**

MEILLEURES ENSEIGNES

QUALITÉ DE SERVICE

* Spas, Thalassos et stations thermales **

avec **statista**

