

ACTIVITÉS SPORTIVES À LA CARTE

"A LA CARTE" SPORT ACTIVITIES

■ PISCINE / POOL

| | |
|----------|-------|
| Aquagym | 120 € |
| Swimming | 120 € |

■ CONTRÔLE DU CORPS / BODY CONTROL

| | |
|---------------------------------|---------------------|
| Yoga 50' | 145 € / duo : 225 € |
| Stretching 50' | 145 € / duo : 225 € |
| Classe « Move your Mind » * 50' | 150 € / duo : 230 € |

* Enchaînement d'exercices de cardio, fitness et stretching / *Mix of cardio, fitness and stretching*

■ EXTÉRIEUR / OUTDOOR

| | |
|---|---------------------|
| Footing / <i>Running Session</i> | |
| - 50' | 140 € / duo : 220 € |
| - 2h | 250 € / duo : 300 € |
| Marche Nordique / <i>Nordic Walking</i> | |
| - 2h | 200 € / duo : 250 € |
| - 3h | 300 € / duo : 350 € |
| - 4h | 400 € / duo : 450 € |

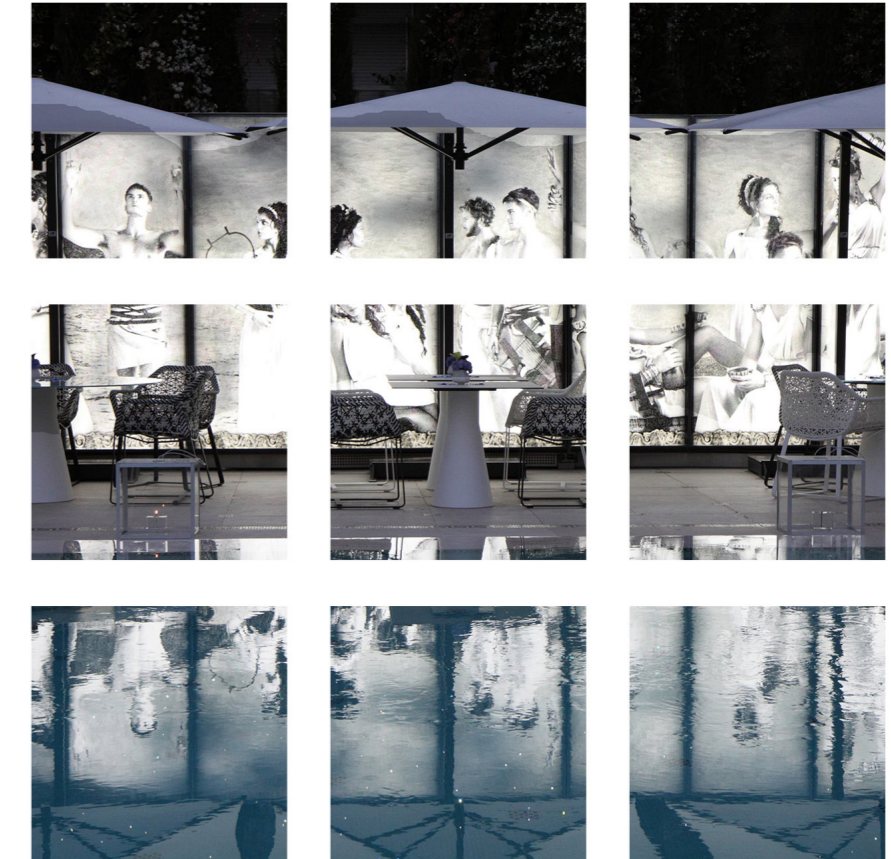
■ FITNESS STUDIO

| | |
|---|---------------------|
| Renforcement musculaire global 50' / <i>Global muscular reinforcement</i> | 130 € / duo : 210 € |
| Cardio training 50' | 130 € / duo : 210 € |
| Circuit training 50' | 130 € / duo : 210 € |

JOURNÉES BIEN ÊTRE & CADEAUX

WELLBEING DAYS & GIFT VOUCHERS

- MATINÉE BIEN-ÊTRE / MORNING DELIGHT 415 €
- JOURNÉE VIP BOOTCAMP / VIP BOOTCAMP DAY 675 €
- BONS CADEAUX / GIFT VOUCHERS 235 €
 - Soins à partir de 90 € / *Treatments from 90 €*
 - Produits (Pas de minimum requis) / *Products (No minimum required)*



SPA ■ SWIMMING POOL ■ RESTAURANT ■ LOUNGE ■ CLUB AND FITNESS STUDIO



INFORMATION & RESERVATIONS | +377 93 15 13 70 | espa@metropole-espa.com | www.metropole.com



LISTE DES SOINS

TREATMENTS LIST

■ SOINS DU VISAGE ESPA / ESPA FACIAL TREATMENTS

| | | |
|--|--|---------------|
| Soin liftant du visage « Lifestage » | <i>“Lifestage” intensive lift facial treatment</i> | 235 € |
| Soin liftant et raffermissant 90' | <i>Lift & firm facial treatment</i> | 235 € |
| Soin du visage expert Pro-Radiance | <i>Advanced Pro-Radiance facial treatment</i> | 235 € |
| Soins du visage personnalisé 60' / 90' | <i>Personalised facial treatment</i> | 175 € / 225 € |
| Soin du visage pour Lui 60' | <i>Targeted mankind facial</i> | 175 € |

■ MASSAGES ESPA / ESPA MASSAGES

| | | |
|---|--|---------------|
| Massage Aromathérapie 60' / 90' | <i>Aromatherapy massage</i> | 165 € / 220 € |
| Massage Détox 60' / 90' | <i>Detox massage</i> | 165 € / 220 € |
| Massage Fitness 60' / 90' | <i>Fitness massage</i> | 165 € / 220 € |
| Massage Femme enceinte 30' / 60' | <i>Mum To Be massage</i> | 110 € / 165 € |
| Massage Anti-Stress 60' / 90' | <i>Stress reliever massage</i> | 165 € / 220 € |
| Massage stimulant cuisses et hanches 60' | <i>Stimulating hip & thigh treatment</i> | 170 € |
| Soin holistique « Have it all »: | <i>“Have it all” holistic treatment:</i> | 230 € |
| soin dos, visage et cuir chevelu aux pierres chaudes 90' | <i>back, face & scalp treatment with hot stone</i> | |

■ SOINS THÉRAPEUTIQUES & HOLISTIQUES / THERAPEUTIC & HOLISTIC TREATMENTS

| | | |
|--|-------------------------------------|---------------|
| Massage « L'Unique » 60' / 90' | <i>Tailor-made massage</i> | 180 € / 235 € |
| Massage Shiatsu 60' / 90' | <i>Shiatsu massage</i> | 165 € / 225 € |
| Massage Suédois 60' / 90' | <i>Swedish massage</i> | 165 € / 225 € |
| Deep Tissue Authentique 90' | <i>Authentic Deep Tissue</i> | 230 € |
| Duo Cranéo-Réflexo 25' | <i>Duo Craneo-Reflexo</i> | 160 € |
| Réflexologie plantaire 30' / 60' | <i>Foot reflexology</i> | 110 € / 165 € |
| Massage traditionnel Thai 60' / 90' | <i>Traditionnal Thai massage</i> | 165 € / 225 € |
| Massage « L'Unique » Tuina 60' / 90' | <i>“L'Unique” Tuina massage</i> | 165 € / 225 € |
| Massage « L'Unique » Lomi Lomi 60' / 90' | <i>“L'Unique” Lomi Lomi massage</i> | 165 € / 225 € |

■ SOINS DE BEAUTÉ ESPA POUR LE CORPS ESPA BODY SPECIFIC TREATMENTS

| | | |
|--|--------------------------------------|------|
| Gommage corps aux sels et à l'huile 30' | <i>Salt & Oil scrub</i> | 90 € |
| Enveloppement aux algues et à la boue marine | <i>Ultimate algae & mud wrap</i> | 90 € |
| Pose Shellac vernis semi-permanent | <i>Shellac nail polish</i> | 50 € |

Épilations diverses, teintures: nous consulter / *Waxing - Eyelashes & Eyebrows dyeing: please contact us*

PEDI:MANI:CURE STUDIO BY BASTIEN GONZALEZ

PEDI:MANI:CURE STUDIO BY BASTIEN GONZALEZ

■ TRAITEMENTS / TREATMENTS

| | |
|--|-------|
| Pédicure de Bastien 60' | 160 € |
| Beauté des Pieds «Révérance de Bastien» 45' | 120 € |
| Manucure de Bastien 45' | 115 € |
| Duo de Bastien (2 thérapeutes / 2 therapists) 75' | 235 € |
| Mise en lumière des ongles / <i>Nails Brightness</i> 35' | 75 € |

■ MASSAGES TRAITANTS / REMEDIAL MASSAGES

| | |
|--------------------------|-------|
| Foot Re-foundation 35' | 105 € |
| Global Re-foundation 35' | 120 € |

Soin duo pieds et mains - 2 thérapeutes / Feet and hands synchronised treatment - 2 therapists

■ SERVICES COMPLÉMENTAIRES / ADDITIONAL SERVICES

| | |
|---------------------------------|------|
| “Black Diamond Scrub” touch 15' | 35 € |
| Paraffin touch 15' | 35 € |
| Colour touch 30' | 35 € |
| French touch 30' | 35 € |

Nos soins sont disponibles en chambre avec un supplément de 25 €.
Our treatments are available in your hotel room - Extra charge: 25 €