



*Bienvenue au coeur
de l'espace détente*

CENTRE AQUATIQUE
bleurive
communauté de communes

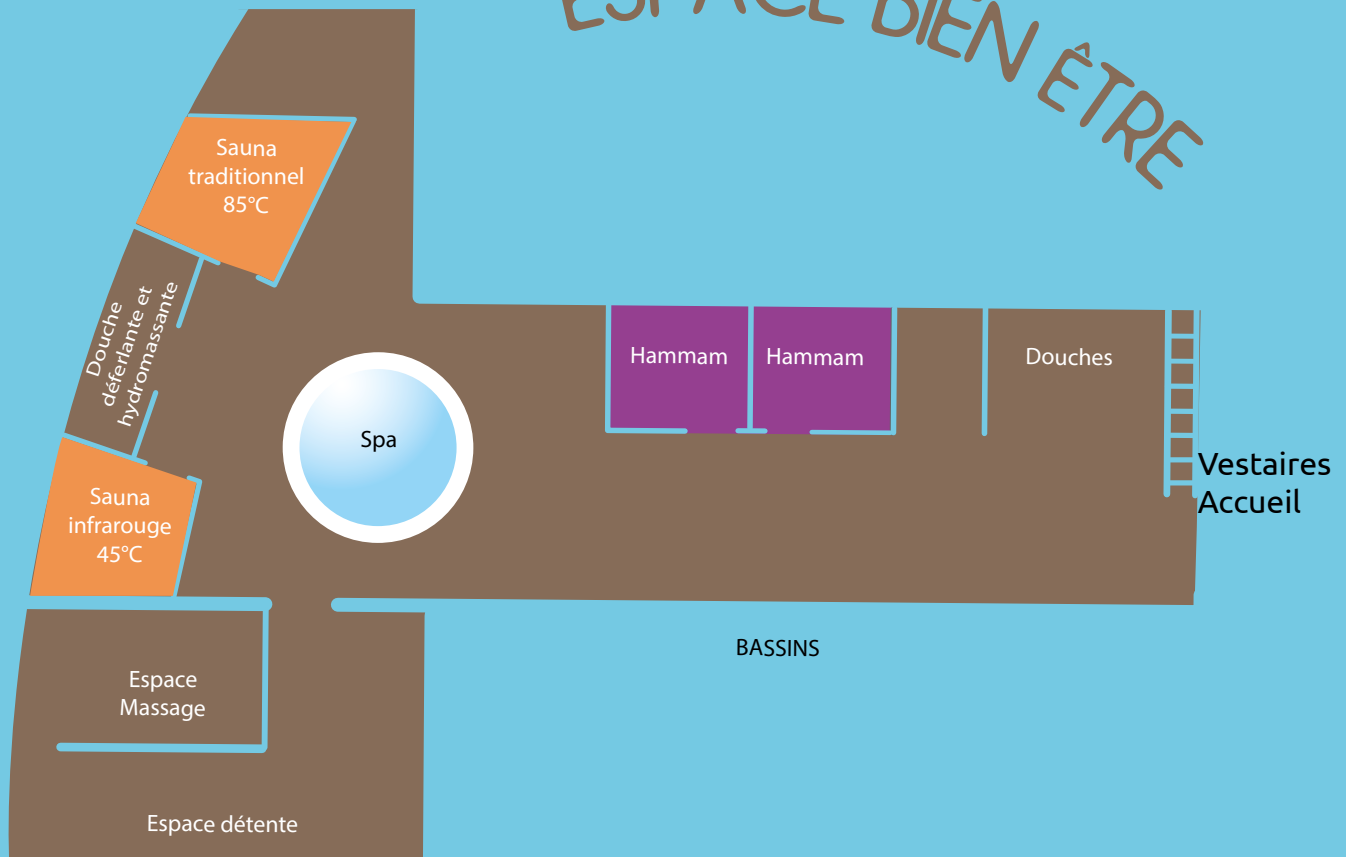
Un équipement de :

Porte de

Drôm@rdèche

Communauté de communes

ESPACE BIEN ÊTRE



Le centre aquatique Bleu Rive vous accueille tous les jours dans une ambiance sportive et conviviale. Cet équipement de la Communauté de communes Porte de DrômArdèche développe régulièrement de nouveaux services et activités pour répondre au mieux aux attentes de chacun. Vous pouvez y retrouver toute l'année les bassins intérieurs ludiques et sportifs, diverses activités aquatiques ainsi que l'espace Bien-être. L'été venu, le centre aquatique c'est aussi des bassins extérieurs, un espace ludique, un toboggan aquatique, un espace famille... tout pour passer une belle journée. Pour plus de renseignements sur les activités et les horaires du centre aquatique rendez-vous sur www.portededromardeche.fr

Le SPA

le SPA ?

Le spa est un grand bain d'eau chaude équipé d'un système d'injection d'air pulsé et d'eau sous pression qui procure un effet massant et relaxant

Par mesure de santé, il est interdit de rester dans le spa plus de 10 mn.

Capacité d'accueil du spa : 6/7 personnes

Les bienfaits du Spa

L'association de la chaleur et du massage permet de stimuler la pression sanguine, soulager la tension artérielle et les douleurs chroniques liées au stress. Cette meilleure circulation du sang favorise également l'élimination des toxines.

Le massage procuré par les buses, quant à lui, calme les douleurs musculaires ou ligamentaires. Il permet également de tonifier la peau.



Le HAMMAM

le HAMMAM ?

Le hammam, très populaire dans les pays du Moyen Orient et du Maghreb, est un bain de vapeur humide puisant ses origines dans les thermes romains.

Par mesure de santé, il est déconseillé de rester dans le hammam plus de 20 mn.

capacité d'accueil : 2 hammams de 5/6 pers

Les bienfaits du hammam

Le hammam procure une relaxation intense et permet un bon relâchement musculaire. Ses effets bénéfiques pour la peau sont aussi reconnus.

De par son aspect confiné le hammam offre la possibilité de créer une véritable bulle de bien-être en déconnectant de son quotidien grâce à une vraie sensation de cocooning accentuée par la chaleur.

Le hammam est également reconnu pour son action libératrice des voies respiratoires.



Le SAUNA

Les bienfaits du Sauna

le Sauna ?

Le sauna est une pièce généralement recouverte de bois, dans laquelle on prend des bains de chaleur sèche.

L'espace wellness comporte 2 cabines de sauna de 5/6 pers.

Le premier sauna est un sauna dit à pierres chaudes, chauffé à une température de plus de 80°, sur le modèle des saunas traditionnels des pays nordiques.

Le second est à infrarouges ; il offre un rayonnement à la fois plus doux (45° maximum) et plus profond, tout particulièrement indiqué aux sportifs.

Le sauna est reconnu pour ses actions relaxantes et détoxifiantes. La chaleur sèche et élevée du sauna met en place un processus de sudation qui permet de chasser les toxines accumulées par l'organisme.

Le sauna contribue à soulager les tensions et douleurs musculaires en augmentant la vitesse de circulation sanguine.

Il est conseillé d'intercaler des séances de 8-10 min de sauna avec une douche. Serviette obligatoire.



Les MASSAGES-BIEN-ÊTRE

le MASSAGE-BIEN-ÊTRE ?

Ce sont des massages relaxants, toniques, ou drainants sur le corps, le visage, le dos ou les pieds sans vocation thérapeutique

Trois masseurs-bien-être indépendants, vous proposent au centre aquatique Bleu Rive, des massages-bien-être et des soins du corps

C'est vous qui convenez du type de massage, de sa durée et de la zone du massage. Les types de massages sont:

Massage Relaxant

Pour une sensation de légèreté et de liberté

Massage Tonique

Dénoue les tensions musculaires et nerveuses

Massage Drainant

Améliore la circulation sanguine et lymphatique pour éliminer les toxines

Soins spécifiques

Envie d'allier détente et soin ?

Les formules SPA du Monde sont pour vous

N'oubliez pas de réserver votre massage 48h à l'avance auprès de l'accueil du centre aquatique



NOTRE OFFRE

SOINS SPÉCIFIQUES VISAGE ET CORPS

Les soins du visage

- Soins détoxifiant - 60 min
- Soins régénérant - 60 min

Les soins visage et massage du dos à la bougie

- Soins détoxifiant 100% bien-être - 80 min
- Soins régénérant 100% bien-être - 80 min

Les soins du corps

- Gommages

Les formules SPA du monde - 60 min

Soins comprenant gommage et massage

Les massages aux pierres chaudes - 60 min

La particularité de ce massage réside dans l'utilisation de galets volcaniques de basalte noir qui sont disposés sur les points de tension musculaire.

MASSAGE BIEN-ÊTRE

Massage du corps entier pour un bien-être intérieur et une sensation d'harmonie.

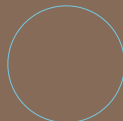
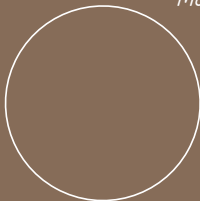
- Toniques, drainants ou relaxants pieds ou dos ou visage 20 min
- Pieds/dos, pieds/visage, dos/visage, corps... 40 min
- Massage californien 60 min
- Massages DUO : Massage californien pour 2 personnes, 40 ou 60 min
- Massage « Quatre mains », deux masseurs pour prendre soin de vous, 60 min

Initiation au massage- bien-être

Nous proposons aussi des ateliers initiation aux Massages-Bien-Être avec un professionnel dans un cadre agréable et détendu.

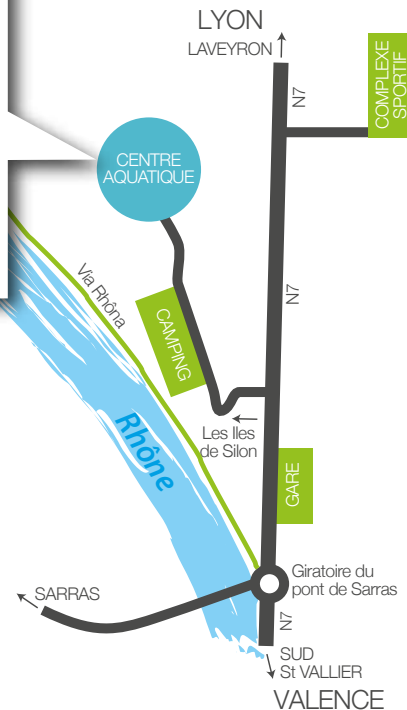
3 duos maximum

Durée: 60 min



CENTRE AQUATIQUE
bleurive
communauté de communes

Les Iles de Silon
26240 Saint-Vallier
Tél. 04 75 23 18 99
Fax 04 75 03 81 72
c.smitt@portededromardeche.fr
www.portededromardeche.fr



Porte de
DrômArdèche
Communauté de communes

Retrouvez les tarifs et les horaires sur www.portededromardeche.fr