

DAKOTAB®X











Un cadeau sensationnel à vivre en toute liberté!

ENREGISTREZ VOTRE CHÈQUE CADEAU

sur dakotabox.fr pour:

- Découvrir la liste complète des partenaires.
 - Bénéficier d'une garantie perte et vol.
 - Confirmer son activation.

Ce guide vous propose un avant-goût des partenaires sélectionnés par dakotabox.

VOTRE COFFRET EST VALABLE 2 ANS À PARTIR DE LA DATE D'ACHAT

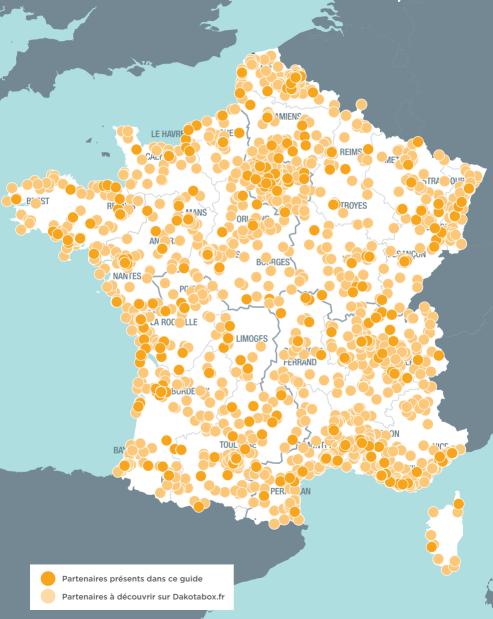
Pas de place pour le stress.

L'ÉCHANGE DE VOTRE CADEAU EST GRATUIT ET SANS DÉLAI

sur dakotabox.fr

Vous préférez un autre coffret de notre gamme ? Pas de problème !

PRÈS DE CHEZ VOUS



PARIS.....p.1 à 35



ÎLE-DE-FRANCEp.36 à 61



NORD-EST.....p.62 à 130



NORD-OUEST.....p.131 à 190



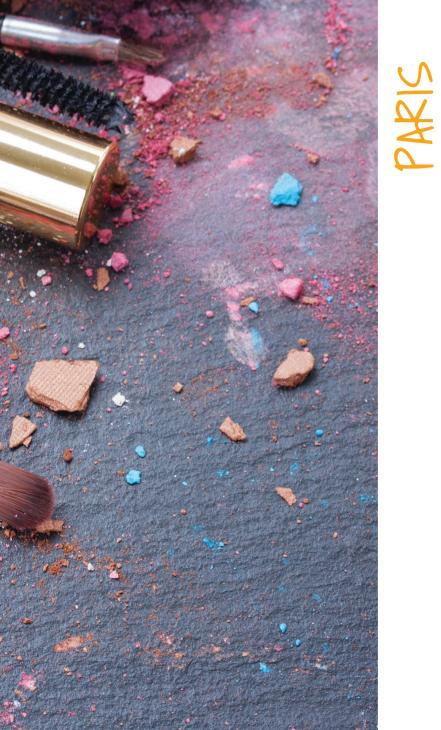
SUD-EST.....p.191 à 268

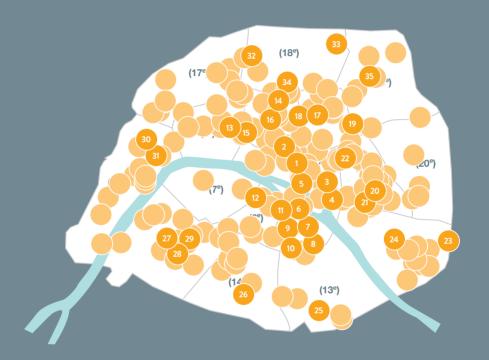


SUD-OUEST.....p.269 à 334









PARIS

PARIS

- Zango Paris (1e)
- Le Spa dans le Noir Paris (2e)
- Le Petit Dakar Paris (3^e)
- 4 Bulle de Plaisir Paris (4°)
- Couleur Caramel Maquillage Caffè
 Paris (4^e)
- 6 Antinéa Paris (5^e)
- 7 El Picaflor Paris (5e)
- 8 Institut Thaï Rachawadee Paris (5e)
- 9 Kathmandu Paris (5^e)
- Planet Sushi Monge Paris (5^e)
- Bouillon des Colonies Paris (6°)
- 12 PDG Rive Gauche Paris (6e)
- 13 Planet Sushi Malesherbes Paris (8e)
- Les Commis Paris (9e)
- Orphée Paris (9e)
- 16 Restaurant Athenais Paris (9e)
- 17 Happy Day Diner Gare de l'Est Paris (10°)
- B Jaipur Café Paris (10e)
- 19 Jambo l'African Explorer Paris (10°)
- 20 Heaven Massage Paris Paris (11e)
- 21 Les Passagers de Beyrouth Paris (11e)
- Planet Sushi Voltaire Paris (11°)
- 23 Bleu Passion Paris (12e)
- 24 Jodhpur Palace Paris (12e)
- 25 Beauté Zen Paris Paris (13e)
- 26 Planet Sushi Leclerc Paris (14e)
- Comptoir Zen Spa Paris (15e)
- ²⁸ L'Escale Pour Soi Paris (15^e)
- 29 Les Vignes du Liban Paris (15e)
- 30 La Sultane de Saba Paris (16°)
- 31) Planet Sushi Kléber Paris (16°)
- 32 BaladEnigm Paris Paris (18e)
- 33 Drone Indoor Paris (18e)

- 34 La Favorita Paris (18°)
- 35 Nora Herman Paris (19e)
- ZeeMono Paris Paris (1e)
- Guinot Palais Royal Paris (1^{er})
- Réflexe Photo Paris Paris (1^{er})
- TrainMe Paris Paris (1^{er})
- Céliphéa Paris (1^{er})
- La Sultane de Saba Paris (2e)
- La Cucaracha Paris (2e)
- Benjalong Thaï Paris (2e)
- Le Confiseur du Palais Royal Paris (2e)
- Jaipur Palace Paris (2^e)
- @ E-Clat Paris (2e)
- @ Gloss'Up Paris (3^e)
- Le Yak Kunga Paris (3°)
- Les Épices du Marais Paris (3°)
- Falafel Café Paris (3°)
- Les Reflets du Liban Paris (3^e)
- Rio Del Vin Paris (3^e)
- Break Dance Crew Paris (4^e)
- Mappy Day Diner Bastille Paris (4^e)
- Jungle Paris (4^e)
- Les Sommets de l'Himalaya Paris (4^e)
- Le Maître Chocolatier de la Bastille
 Paris (4^e)
- L'Atelier des Chefs Paris (4^e)
- Paris Cyclotour Paris (4^e)
- Oh! Chapeau Paris (5°)
- Casimodo Paris (5^e)
- Alixe Fougères Paris (5^e)
- Le Maharajah Paris (5°)
- Freescoot Paris (5^e)Lady Moving Paris (5^e)
 - Espace Bien-Être Beauté Énergie — Paris (5°)
 - Institut Angoria Paris (6^e)

Cubana Café – Paris (6^e) Le Manquier – Paris (1 1e) Les Macarons de Saint-Germain-des-Prés Asmara – Paris (11^e) - Paris (6e) Art and Town – Paris (11°) Oh My Cream! Paris – Paris (6^e) Oriental Spa by Paradis d'une Femme O Ikra – Paris (6^e) Paris (11^e) L'Art du Boucher de Saint-Germain-des-Prés Alixe Fougères – Paris (11^e) - Paris (7e) Alixe Fougères – Paris (11^e) Votre Coaching – Paris (7°) Parenthèse Bien-Être – Paris (11^e) Thabthim Siam – Paris (8e) Village India – Paris (11^e) L'Atelier des Chefs – Paris (8^e) La Tomate Italienne – Paris (1 1e) MassäG – Paris (8^e) Le Tizi — Paris (11^e) Sherazade Beauty – Paris (8^e) Planet Sushi Bastille – Paris (11e) Shin Jung — Paris (8^e) Cook&Go Paris 11 – Paris (11e) Les Anges Ont la Pegu Douce – Paris (8e) Mamabali Spa – Paris (11e) Le Créateur de Miel de la Madeleine Aimé Thaï Spa – Paris (11^e) - Paris (8e) O Zen-Être — Paris (11°). Institut Cellulite Aquagym – Paris (8e) La Casbah Paris – Paris (11e) Zafran – Paris (8^e) Simbala – Paris (11^e) Beauty Bubble Métro Madeleine – Paris (8e) Bistrot Beyrouth — Paris (11e) Bioline Paris – Paris (8°) Le Jardin de Balen – Paris (12e) L'Institut du Vernis – Paris (8e) Guinot Daumesnil – Paris (12e) Palais du Grand Moahol – Paris (9^e) Le Grand Huit Paris – Paris (12e) L'Atelier des Chefs – Paris (9^e) Alixe Fougères – Paris (12^e) Short Time — Paris (9e) Alixe Fougères – Paris (12^e) Natural Spa — Paris (9°) Daemluy – Paris (12^e) Relooking Beauté Minceur – Paris (9e) La Table du Loup — Paris (12e) Mya Isaï – Paris (9^e) Institut de Massage Thaï Attitude – Paris (12e) Beauty Bubble Rer Auber – Paris (9e) Stella Centre de Beauté Indien – Paris (12e) Learn and Fun 9 – Paris (9e) Beauty Bubble Métro Gare de Lyon New Delhi Palace – Paris (10°) - Paris (12e) FT Conseil Relooking – Paris (10°) Les Edenvles – Paris (12e) Fils du Soleil – Paris (10°) Alixe Fougères – Paris (13^e) Beauty Queen Demarquay – Paris (10°) Team JPA Paris – Paris (13e) Mutch Hot Dogs – Paris (10°) Makgeo Coiffure – Paris (13e) Choco Story – Paris (10°) Rendez-Vous Zen – Paris (13e) Kitchen Trotter – Paris (10e) Le Rajasthan – Paris (14^e) Stella Centre de Beauté Indien – Paris (10°) Alixe Fougères – Paris (14^e) Isabelle Bourguignon – Paris (10°) Institut Agape Beauté - Paris (14e)

Mezze de Beyrouth - Paris (14e)

Beauty Queen Paris — Paris (11e)

- Mella Paris Make Up Paris (14e)
- Learn and Fun 14 Paris (14e)
- L'Atelier des Chefs Paris (15^e)
- Passage Bleu Paris (15e)
- Sagar Matha Paris (15^e)
- @ Ballon Generali Paris (15°)
- Rita's Beauty Paris (15°)
- Ma Jolie Boutique Paris (15°)
- Tandooright Paris (15e)
- Alixe Fougères Paris (15^e)
- @ Ban Sin Thaï Paris (15^e)
- Mya Isaï Paris (15e)
- Mya Isaï Paris (15°)
- Baan Kheo Paris (15°)
- Beauty Bubble Métro Montparnasse
 Paris (15e)
- Oliessence Paris (15°)
- Learn and Fun 15 Paris (15°)
- Casa Paco Paris (16e)
- White Institute Paris (16e)
- @ Bulle de Beauté Paris (16e)
- Planet Sushi Paul Doumer Paris (16e)
- Planet Sushi Mozart Paris (16e)
- Musée du Vin Paris (16e)
- Golf du Bois de Boulogne Paris (16°)
- Ban Aromdee Paris (16e)
- @ Bioline Paris Paris (16°)
- Alixe Fougères Paris (17^e)

- Caracar Paris (17e)
- L'Épicerie Fine du Marais Paris (17^e)
- Le Chocolatier des Batignolles Paris (17^e)
- Modalis Paris Paris (17^e)
- Beauty & Curves Paris Paris (17e)
- Lady Moving Paris (17e)
- FG Beauté Paris (17e)
- The Place To Be Paris (17e)
- Learn and Fun 17 Paris (17e)
- L'Institut des Abbesses Paris (18e)
- Au Palais de l'Himalaya Paris (18^e)
- @ Coach, Oui Coach! Paris (18e)
- Aangan Saveur de l'Inde Paris (18e)
 - My Boat Paris (19^e)
- Le Sari Paris (19e)
- Le Mountain Paris (19e)
- Au Cœur de l'Himalaya Paris (19e)
- Planet Sushi Secrétan Paris (19e)
- Quo Min Paris (19°)
- @ 3R Thérapie Paris (19e)
- Le Lion Indomptable Paris (20e)
- Rajib Mahal Paris (20e)
- Paris Polska Paris (20°)
- Planet Sushi Pyrénées Paris (20e)
- Carla Morri Coiffure Paris Paris (16°)
- Fit and Slim Paris (16e)
- O Danse With Me Paris (16e)







ÎLE-DE-FRANCE • Paris (1er)

our les tribus du désert, le zango est l'autre nom de l'arbre du voyageur. Il est aussi celui de ce restaurant parisien blotti dans le calme d'une rue piétonne. La décoration, dans des teintes blondes et cuivrées, invite au dépaysement, et les gourmets globe-trotters se réjouiront de ce lieu original marqué par l'atmosphère des grands départs. La carte est un embarquement vers le meilleur des saveurs du monde!

VOTRE FORMULE

- un assortiment de 16 tapas
- « Autour du Monde »
- un dessert
- · un cocktail

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Animaux admis, Terrasse,

Ouverture: Toute l'année. Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

ZANGO

15 rue du Cygne 75001 Paris Tél. 01 40 26 27 27 laurent@zango.fr www.zango.fr

Localisation: Métro : Étienne Marcel - Ligne 4. Bus : Turbigo-Étienne Marcel - Ligne 29



2 LE SPA DANS LE NOIR

ÎLE-DE-FRANCE • Paris (2e)

e Spa Dans le Noir vous invite à un moment d'exceptionnelle sensorialité! Profitez de prestations innovantes et créatives en plein cœur de Paris: vous serez étonnés par l'originalité des lieux et du concept, qui vous offrira une coupure totale avec la réalité. Une expérience bien-être unique que vous devez vivre absolument

VOTRE FORMULE

• une séance de hammam (45 min) **Pour 1 personne.**

Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de peignoir, serviette et mules. Prévoir un maillot de bain.

Ouverture: Toute l'année. Du mardi au samedi (12h-20h). Nocturne jeudi jusqu'à 21h.



3 LE PETIT DAKAR

ÎLE-DE-FRANCE • Paris (3e)

u cœur du Marais, l'équipe du Petit Dakar vous fera découvrir une multitude de saveurs. Ce restaurant vous invite à une évasion gustative à travers la cuisine sénégalaise. Bercés par la musique africaine, laissez-vous transporter par les odeurs gourmandes d'épices, de viandes et de fruits, dans l'un des quartiers les plus branchés de Paris!

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Établissement non fumeur.

Ouverture: Toute l'année sauf en août. Du mardi au samedi (12h30-14h30 / 19h30-22h30) et dimanche (19h30-22h30).

Localisation: Métro : Saint-Paul - Ligne 1. Bus : Turenne-Saint-Gilles - Ligne 29



4 BULLE DE PLAISIR

ÎLE-DE-FRANCE • Paris (4e)

u cœur du Marais, à deux pas de la place des Vosges, l'institut Bulle de Plaisir exhibe fièrement ses pierres apparentes et sa magnifique verrière. Ce lieu insolite et surprenant vous accueille dans une atmosphère sereine; les prestations proposées ne pourront que vous combler. Entrez dans une parenthèse de bien-être, de beauté et de luxe!

VOTRE FORMULE

 un soin du visage Payot au choix : éclat, purifiant, douceur ou hydratant (45 min)
 Pour 1 personne.
 Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de serviette.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours sauf le dimanche (10h30-19h30).

BULLE DE PLAISIR

66 rue Saint-Antoine 75004 Paris Tél. 01 77 15 48 28 contact@bulledeplaisir.com www.bulledeplaisir.com

Localisation: Métro : Saint-Paul - Ligne 1. Bus : Saint-Paul - Lignes 69, 76 et 96



5 COULEUR CARAMEL -MAQUILLAGE CAFFÈ

ÎLE-DE-FRANCE • Paris (4e)

a cosmétique biologique et naturelle vous intéresse? Alors vous serez séduits par Couleur Caramel - Maquillage Caffè. Situé dans le 4e arrondissement de Paris, cet espace est un véritable temple de la beauté et un lieu de partage entièrement dédié au maquillage naturel. Vous sortirez avec des produits de haute qualité et des conseils avisés, ne manquez pas l'expérience!

VOTRE FORMULE

 une beauté des mains complète avec modelage spécifique (1h)
 Pour 1 personne.
 Valable uniquement pour les femmes.

PLUS DE CHOIX

 un cours d'automaquillage ciblé sur le regard (30 min)
 Pour 2 personnes.
 Valable uniquement pour les femmes.

À SAVOIR

Établissement accessible uniquement aux femmes. Accès aux personnes à mobilité réduite. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Du mardi au vendredi (11h-19h30) et samedi (10h30-20h).

COULEUR CARAMEL - MAQUILLAGE CAFFÈ

8 rue Nicolas Flamel 75004 Paris Tél. 01 48 04 02 94 flamel@naturecos.fr www.couleur-caramel.com

Localisation: RER: Châtelet Les Halles - Lignes A, B et D. Métro: Châtelet - Lignes 1, 4, 7, 11 et 14 ou Hôtel-de-Ville - Lignes 1 et 11



6 ANTINÉA

ÎLE-DE-FRANCE • Paris (5°)

ans le quartier latin, Antinéa fait honneur à la cuisine italienne, à deux pas de la cathédrale Notre-Dame. Dans un décor alliant tradition et modernité, vous apprécierez goûter aux délicieuses pizzas, pâtes et viandes. Simplicité et qualité sont les mots d'ordre de la maison; ils s'affirment jusque dans les desserts maison comme la panna cotta, ou la crème brûlée à l'intense parfum de vanille.

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Internet / Wifi. Cave à vin. Terrasse. Vente de produits traditionnels.

Ouverture: Toute l'année, tous les jours (12h-14h30 / 19h-22h30).

ANTINÉA



7 EL PICAFLOR

ÎLE-DE-FRANCE • Paris (5e)

ous connaissiez le Pérou grâce au Machu Picchu, aux lamas et au lac Titicaca? Vous allez maintenant découvrir ses spécialités grâce au restaurant El Picaflor! Cet antre de la gastronomie péruvienne à Paris propose de découvrir les recettes typiques de ce pays riche en couleurs. Poussez la porte du restaurant et plongez dans un monde de saveurs!

VOTRE FORMULE

- un apéritif sans alcool
- une entrée
- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Animaux admis.

Ouverture: Toute l'année. Du mardi au jeudi (19h-23h), vendredi et samedi (12h-15h / 19h-23h) et dimanche (12h-15h).

9 rue Lacépède 75005 Paris Tél. 01 43 31 06 01 contact@picaflor.fr www.picaflor.fr

Localisation: Métro: Place Monge ou Jussieu - Ligne 7. Bus: Monge - Ligne 47



INSTITUT THAÏ RACHAWADEE

ÎLE-DE-FRANCE • Paris (5e)

ormées aux techniques du modelage thaïlandais traditionnel, enseignées par la célèbre école du Wat Po à Bangkok, les techniciennes de l'Institut Thaï Rachawadee mettent leur savoir-faire à votre service au cœur de Paris. Dans un cadre unique imaginé par un architecte d'intérieur thaï, vous goûterez à des moments de relaxation intense que ce soit au hammam, lors d'un modelage ou encore pendant un soin du visage.

VOTRE FORMULE

- une séance de réflexologie plantaire (30 min)
- un accès au hammam (30 min)
 Pour 1 personne.
 Valable uniquement pour les femmes.

PLUS DE CHOIX

- un modelage aux huiles essentielles (30 min)
- un accès au hammam (30 min) Pour 1 personne.

Valable uniquement pour les femmes.

À SAVOIR

Mise à disposition de serviette. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Tous les jours sauf le dimanche (11h-20h).

INSTITUT THAÏ RACHAWADEE

1 rue de la Collégiale 75005 Paris Tél. 06 84 43 83 57 dethivry@hotmail.fr www.thai-rachawadee.fr

Localisation: Métro : Les Gobelins - Ligne 7 Bus : Les Gobelins - Ligne 91



9 KATHMANDU

ÎLE-DE-FRANCE • Paris (5e)

amasté! Bienvenue au Kathmandu, un restaurant où vous pourrez découvrir les traditions culinaires de la culture des Newars, premiers habitants du Népal. Au programme: ambiance typiquement népalaise, décoration chaleureuse et petits plats qui vous transporteront dans la vallée de l'Himalaya. Préparez-vous à un véritable voyage culinaire tout près du toit du monde!

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat
- un dessert
- un thé népalais
 Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Établissement non fumeur.

Ouverture: Toute l'année sauf en août. Du lundi au vendredi (11h30-14h / 19h30-22h) et samedi (19h30-22h).

KATHMANDU

22 rue des Boulangers 75005 Paris Tél. 01 43 54 08 47 contact@anouman.fr www.restaurantkathmandu.fr Localisation: Métro: Jussieu - Lignes 7 et 10. Bus: Jussieu - Ligne 67



10 PLANET SUSHI MONGE

ÎLE-DE-FRANCE • Paris (5e)

nvie de saveurs nipponnes ? Planet Sushi ___ vous ouvre les portes de son restaurant du 5e arrondissement de Paris pour vous faire vivre un moment résolument gourmand. En cuisine. les maîtres sushi revisitent les classiques de la gastronomie japonaise et rivalisent d'inventivité pour vous proposer une cuisine créative et savoureuse

VOTRE FORMULE

- deux entrées
- un assortiment de sushis à partager
- un dessert
- une boisson sans alcool Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Animaux non admis

Ouverture: Toute l'année. Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.



BOUILLON DES COLONIES

ÎLE-DE-FRANCE • Paris (6e)

e la passion de Luc Morand pour les voyages et la gastronomie est né le Bouillon des Colonies à Paris. Dans ce restaurant aux lumières tamisées, les cuisines africaines et méditerranéennes se rencontrent dans une carte métissée et imaginée par de jeunes chefs originaires des quatre coins du monde. L'assiette Afrique Orient ou le confit d'agneau seront autant de recettes à déguster au milieu des souvenirs chinés par Luc.

VOTRE FORMULE

- un plat
- un dessert Pour 2 personnes.

À SAVOIR Internet / Wifi.

Ouverture: Toute l'année sauf pendant les deux premières semaines d'août. Tous les jours (12h-14h / 19h-22h).

BOUILLON DES COLONIES

3 rue Racine 75006 Paris Tél. 01 44 32 15 64 bouillon.racine@wanadoo.fr www.bouillondescolonies.com Localisation: Métro: Odéon - Ligne 4. Bus: Théatre de l'Odéon - Ligne 58



12 PDG RIVE GAUCHE

ÎLE-DE-FRANCE • Paris (6e)

a marque Pretty Damn Good a été créée par Pierre Lannadère, un des pionniers du burger à Paris. Le PDG Rive Gauche compose chaque jour de délicieux burgers de luxe et autres spécialités américaines, préparés à base de produits frais et de qualité. Plongez au cœur du quartier latin où la décoration de ce restaurant vous transportera au pays de Marilyn Monroe et d'Elvis Presley!

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite.

Ouverture: Toute l'année. Du lundi au vendredi (12h-14h / 19h-22h30), samedi et dimanche (19h-22h30).

PDG RIVE GAUCHE

5 rue du Dragon 75006 Paris Tél. 01 45 48 94 40 bonjour@pdgresto.com www.pdgresto.com

Localisation: Métro : Saint-Germain-des-Prés - Lignes 4 ou Odéon - Lignes 4 et 10.

Bus : Saint-Germain-des-Prés - Ligne 86



13 PLANET SUSHI **MALESHERBES**

ÎLE-DE-FRANCE • Paris (8°)

ous voulez transformer votre repas en voyage ? Planet Sushi vous ouvre les portes de son restaurant dans le 8e. le temps d'une dégustation faite de saveurs inédites. Les maîtres sushi revisitent les classiques de la gastronomie japonaise et rivalisent d'inventivité pour vous proposer une cuisine créative et savoureuse.

VOTRE FORMULE

- deux entrées
- un assortiment de sushis à partager
- un dessert
- une boisson sans alcool

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Animaux non admis

Ouverture: Toute l'année. Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

PLANET SUSHI MALESHERBES

37 boulevard Malesherbes 75008 Paris Tél. 01 53 30 03 03 lhevitan@planetsushi.fr www.planetsushi.fr

Localisation: Retrouvez toutes les enseignes Planet Sushi sur www.planetsushi.fr



14 LES COMMIS

ÎLE-DE-FRANCE • Paris (9e)

ouez les chefs cuisiniers avec Les Commis! Ce nouveau concept astucieux permet de réaliser chez soi des recettes élaborées, dignes des grands restaurants. Un kit contenant les instructions du chef Owen Marlaud, le choix des meilleurs fournisseurs, des produits exceptionnels déjà travaillés et préparés par des professionnels et le tour est joué: vous cuisinerez des plats de chef en moins d'une heure!

VOTRE FORMULE

• un dîner « Menu 3 Plats » hors boissons

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Livraison à Paris et villes limitrophes dans les 3 heures ou sur rendez-vous, dans le reste de la France en 24 heures.

Ouverture: Toute l'année. Du mardi au samedi (11h-20h).

LES COMMIS

51 rue Trudaine 75009 Paris Tél. 01 48 74 83 14 contact@lescommis.com www.lescommis.com Localisation: Livraison à domicile.



15 ORPHÉF

ÎLE-DE-FRANCE • Paris (9e)

ranchissez les portes de l'institut Orphée, et pénétrez dans une oasis de relaxation et de bien-être. Grâce à des équipements de pointe et des techniques sophistiquées, vous vous laisserez aller et profiterez d'un moment profondément apaisant. Appréciez un savoirfaire hors pair, adapté à vos besoins!

VOTRE FORMULE

• un soin du dos (40 min)

Pour 1 personne.

Valable pour les femmes et les hommes.

PLUS DE CHOIX

- un gommage du corps (10 min)
- un modelage du corps oriental (30 min) Pour 1 personne.

Valable pour les femmes et les hommes

À SAVOIR

Mise à disposition de serviette Thé ou tisane offert. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement

Ouverture: Toute l'année. Du lundi au jeudi (10h-20h), vendredi (10h-19h) et samedi (10h-18h).

ORPHÉF

26 rue Godot de Mauroy 75009 Paris Tél. 01 47 42 82 03 institutorphee75@amail.com www.orphee-beaute.com Localisation: RER: Auber - Ligne A. Métro: Madeleine - Lignes 8, 12 et 14



16 RESTAURANT ATHÉNAÏS

ÎLE-DE-FRANCE • Paris (9e)

iché au cœur de Paris, à quelques pas des grands magasins, le Restaurant Athénaïs vous invite à sa table pour un moment de découverte culinaire. Ce petit lieu pour gourmands et gourmets met à l'honneur la cuisine méditerranéenne, grecque et tout particulièrement les saveurs crétoises.

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Établissement non fumeur.

Ouverture: Toute l'année. Du lundi au vendredi (12h-00h) et samedi (19h-2h).

RESTAURANT ATHÉNAÏS

34 rue de la Victoire 75009 Paris Tél. 01 48 74 28 87 costa.rallis@gmail.com www.athenais-opera.com Localisation: Métro: Notre-Dame-de-Lorette - Ligne 12 Bus: Saint-Georges-Châteaudun - Lignes 26, 32 et 43



THAPPY DAY DINER GARE DE L'EST

ÎLE-DE-FRANCE • Paris (10°)

aissez-vous envahir par la folie des grandeurs des États-Unis version années 50! Happy Days Diner Gare de l'Est va vous en mettre plein la vue avec ses couleurs flashy, ses photos et ses objets insolites comme la pompe à essence et le jukebox. Ici on déguste d'énormes burgers, frites maison, hot-dogs, milkshakes et cheesecakes, réalisés avec des ingrédients de qualité. Bonne ambiance et délices garantis!

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat
- un dessert
- un café

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Musique d'ambiance.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours (9h-minuit).

HAPPY DAY DINER GARE DE L'EST

6 rue du 8 Mai 1945 75010 Paris Tél. 01 42 85 59 41 f.dubois@happydaysdiner.com www.happydaysdiner.com Localisation: Métro: Gare de l'Est - Lignes 4, 5 et 7. Bus: Gare de l'Est - Lignes 35, 38, 39, 46, 56 et 65



18 JAIPUR CAFÉ

ÎLE-DE-FRANCE • Paris (10°)

Vivez à l'heure indienne et pakistanaise au Jaipur Café! C'est dans le 10e arrondissement de Paris que ce restaurant délicieusement exotique vous invite à déguster une cuisine savoureuse, préparée avec des ingrédients frais et de qualité. Vous apprécierez la décoration typique, digne d'une grande production de Bollywood, ainsi que les doux parfums d'épices qui baignent les lieux.

VOTRE FORMULE

- un cocktail maison
 une entrée
- une en
- un plat
- un fromage
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR Internet / Wifi

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours sauf le dimanche midi. Horaires : se renseigner lors de la réservation

JAIPUR CAFÉ

15 rue des Messageries 75010 Paris Tél. 01 48 01 06 00 tayyab jaipur@yahoo.fr www.jaipurcafe.fr

Localisation: Métro : Poissonnière - Ligne 7. Bus : Hauteville - Ligne 32



19 JAMBO L'AFRICAN EXPLORER

ÎLE-DE-FRANCE • Paris (10°)

'Afrique vous séduit et vous souhaitez découvrir ses spécialités culinaires tout en restant à Paris ? Poussez les portes jaunes du restaurant Jambo l'African Explorer et venez déguster la gastronomie rwandaise, aux notes épicées. Vous ressortirez réjouis de cette escapade gourmande pleine de saveurs!

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Animaux admis.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours (12h30-15h30 / 19h30-2h).



20 HEAVEN MASSAGE PARIS

ÎLE-DE-FRANCE • Paris (11er)

nvie de sable blanc et de bois flotté?
Nul besoin de partir loin de la capitale, rendez-vous dans le 11e arrondissement chez Heaven Massage Paris. Offrez à votre corps un moment de pure détente grâce aux doigts de fée des professionnels de cet institut. Dans une ambiance zen et délicate, une large gamme de modelages est proposée. Soyez les bienvenus dans ce petit coin de paradis!

VOTRE FORMULE

• un modelage relaxant des jambes (30 min)

Pour 2 personnes. Valable pour les femmes et les hommes.

PLUS DE CHOIX

 un modelage relaxant des épaules (30 min)
 Pour 2 personnes.
 Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Âge minimum requis : 15 ans. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année sauf les deux dernières semaines d'août. Mardi, jeudi, vendredi, samedi et dimanche (11h-20h), mercredi (10h-13h).

HEAVEN MASSAGE PARIS



21 LES PASSAGERS DE BEYROUTH

ÎLE-DE-FRANCE • Paris (11er)

Près de la Bastille, le restaurant Les Passagers de Beyrouth est une adresse conviviale avec ses poutres apparentes et ses tableaux aux murs. Dans une ambiance tamisée, vous prendrez place pour découvrir la cuisine libanaise et l'éventail de ses saveurs. Traditionnels, copieux et variés, les plats raviront les palais des gourmets!

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Internet / Wifi. Cave à vin.

Ouverture: Toute l'année. Du mardi au samedi (12h-22h30).

LES PASSAGERS DE BEYROUTH



22 PLANET SUSHI VOLTAIRE

ÎLE-DE-FRANCE • Paris (11er)

nvie de saveurs nipponnes ? Planet Sushi vous ouvre les portes de son restaurant du boulevard Voltaire pour vous faire vivre un moment résolument gourmand. En cuisine, les maîtres sushi revisitent les classiques de la gastronomie japonaise et rivalisent d'inventivité pour vous proposer une cuisine créative et savoureuse

VOTRE FORMULE

- deux entrées
- un assortiment de sushis à partager
- un dessert

À SAVOIR

• une boisson sans alcool Pour 2 personnes.

Animaux non admis

Ouverture: Toute l'année. Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

PLANET SUSHI VOLTAIRE

35 boulevard Voltaire 75011 Paris Tél. 01 48 07 70 70 fvalap@planetsushi.fr www.planetsushi.fr

Localisation: Retrouvez toutes les enseignes Planet Sushi sur www.planetsushi.fr



23 BLEU PASSION

ÎLE-DE-FRANCE • Paris (12e)

des profondeurs marines en plein cœur de Paris! L'école Bleu Passion met à votre disposition tout le matériel de plongée nécessaire pour que vous vous sentiez tel un poisson dans l'eau, et vous initie à cette pratique très prisée. Votre baptême en main, vous serez parés à découvrir les merveilles qui se cachent dans les eaux bleues des océans!

VOTRE FORMULE

un baptême de plongée en piscine (45 min)
Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Âge requis : 10 ans minimum. Pour les mineurs : autorisation parentale et accompagnement d'un adulte.

Ouverture: Toute l'année sauf juillet et août. Mardi et jeudi (21h-22h30).

BLEU PASSION



24 JODHPUR PALACE

ÎLE-DE-FRANCE • Paris (12e)

errière des rideaux rose indien et orange, non loin du jardin de Reuilly, découvrez un palace dont l'ambiance musicale vous transportera sur les rives du Gange. Entre chaises aux décors traditionnels et arcades sculptées à la façon des plus grands temples indiens, vous goûterez à une cuisine mêlant recettes savamment épicées et présentation irréprochable des plats. Une véritable découverte culinaire!

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat
- un accompagnement
- un jus de fruit ou un soda Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Animaux non admis.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours (12h-14h30 / 19h-22h30).

JODHPUR PALACE



²⁵ BEAUTÉ ZEN PARIS

ÎLE-DE-FRANCE • Paris (13°)

enez vous évader en plein cœur de la capitale. Profitez des soins de l'institut Beauté Zen et découvrez des secrets de beauté millénaires. Vous profiterez de nombreuses prestations allant des modelages issus de pays lointains à la réflexologie plantaire. Dans un univers empli de quiétude, plongez au cœur des épices, des fleurs et des senteurs des quatre coins du monde. La vitalité en toute sérénité!

VOTRE FORMULE

• un gommage relaxant du corps (30 min)

Pour 1 personne. Valable pour les femmes et les hommes.

PLUS DE CHOIX

 un bilan et une séance de cellu-modelage (30 min)
 Pour 1 personne.
 Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de peignoir, serviette et mules. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Lundi (13h-20h) et du mardi au samedi (11h-20h).

BEAUTÉ ZEN PARIS

2 rue du Tage 75013 Paris Tél. 01 45 89 88 30 lucie-0045@hotmail.fr www.beautezen-paris.fr

Localisation: Métro : Maison Blanche - Ligne 7. Tram : Porte d'Italie - Ligne 3



26 PLANET SUSHI LECLERC

ÎLE-DE-FRANCE • Paris (14e)

ous voulez transformer votre repas en voyage? Planet Sushi vous ouvre les portes de son restaurant du 14e, le temps d'une dégustation faite de saveurs inédites. Les maîtres sushi revisitent les classiques de la gastronomie japonaise et rivalisent d'inventivité pour vous proposer une cuisine créative et savoureuse.

VOTRE FORMULE

- deux entrées
- un assortiment de sushis à partager
- un dessert
- une boisson sans alcool

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Animaux non admis.

Ouverture: Toute l'année. Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

PLANET SUSHI LECLERC



27 COMPTOIR ZEN SPA

ÎLE-DE-FRANCE • Paris (15e)

râce au charme et à l'authenticité d'une décoration soignée à la française, l'institut Comptoir Zen Spa a recréé l'ambiance relaxante d'un intérieur douillet et confortable. Plus qu'une promesse, l'équipe fait de votre bien-être une priorité absolue. Entrez dans ce havre de paix : vous vous sentirez comme chez vous et vivrez un pur moment de détente au cœur du 15e arrondissement de Paris.

VOTRE FORMULE

• une séance de hammam privatif (30 min)

Pour 2 personnes. Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de peignoirs, serviettes et mules. Prévoir un maillot de bain.

Ouverture: Du mardi au samedi (10h-19h). Nocturne mardi et jeudi jusqu'à 21h.

104 rue Blomet 75015 Paris Tél. 09 82 29 03 06 comptoirzen@gmail.com www.comptoirzen.com

Localisation: Métro: Vaugirard - Ligne 12. Bus: Mairie du 15e - Lignes 39 et 80



28 L'ESCALE POUR SOI

ÎLE-DE-FRANCE • Paris (15°)

l'institut L'Escale pour Soi, on chouchoute votre peau, élément essentiel de la beauté. Ses praticiennes diplômées en dermocosmétique n'ont qu'une idée en tête : que vous resplendissiez. Plus qu'une simple formule magique, les traitements proposés cibleront les zones sensibles de votre corps et de votre visage, pour un résultat instantané. Régénérés et détendus, vous ferez peau neuve à Paris!

VOTRE FORMULE

- un modelage bien-être complet du dos à La Sultane de Saba (35 min)
- un thé Détox

Pour 1 personne. Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de serviette.

Ouverture: Toute l'année. Mardi et mercedi (12h-20h), jeudi (10h-20h), vendredi (11h-20h) et samedi (10h-19h).

L'ESCALE POUR SOI



29 LES VIGNES DU LIBAN

ÎLE-DE-FRANCE • Paris (15°)

Premier restaurant libanais Maître Restaurateur en France, Les Vignes du Liban offre depuis de nombreuses années son savoirfaire et son art de la gastronomie, aux amateurs de cuisine libanaise. Dans une décoration faite de bois et de peintures murales, vous serez accueillis avec le sourire et voyagerez au gré des saveurs et des épices que vous rencontrerez.

VOTRE FORMULE

- un assortiment de 10 entrées
- un assortiment de pâtisseries Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Internet / Wifi.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours (12h-15h / 19h-23h).

LES VIGNES DU LIBAN

291 rue de Vaugirard 75015 Paris Tél. 01 42 50 87 30 lesvignesduliban@me.com www.lesvignesduliban.fr

Localisation: Métro: Vaugirard - Ligne 12 Bus: Vaugirard-Favorites - Lignes 39, 70, 80 et 88



³⁰ LA SULTANE DE SABA

ÎLE-DE-FRANCE • Paris (16e)

ous cherchez un espace de détente enchanteur en plein Paris ? Poussez les portes de La Sultane de Saba et découvrez un lieu hors du temps. Ici, dans un palais des mille et une nuits, le rituel de mise en beauté des femmes orientales a traversé les âges pour vous être prodigué. Bénéficiez d'un savoir-faire ancestral et de produits artisanaux haut de gamme pour retrouver équilibre et sérénité!

VOTRE FORMULE

- une séance de hammam et un gommage (45 min)
- un thé et une pâtisserie
 Pour 1 personne.
 Valable uniquement pour les femmes.

PLUS DE CHOIX

- un modelage aux huiles précieuses orientales (30 min)
- un thé et une pâtisserie
 Pour 1 personne.

Valable uniquement pour les femmes.

À SAVOIR

Mise à disposition de peignoir, serviette, sous-vêtement jetable et mules. Prévoir un maillot de bain. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année sauf en août. Du lundi au vendredi. Horaires : se renseigner lors de la réservation.

LA SULTANE DE SABA

78 rue Boissière 75016 Paris Tél. 01 45 00 00 40 contact@lasultanedesaba.com www.lasultanedesaba.com Localisation: Métro: Victor Hugo - Ligne 2. Bus: Victor Hugo-Poincaré - Lignes 52 et 82



31 PLANET SUSHI KLÉBER

ÎLE-DE-FRANCE • Paris (16e)

nvie de saveurs nipponnes ? Planet Sushi vous ouvre les portes de son restaurant du 16e arrondissement de Paris pour vous faire vivre un moment résolument gourmand. En cuisine, les maîtres sushi revisitent les classiques de la gastronomie japonaise et rivalisent d'inventivité pour vous proposer une cuisine créative et savoureuse

VOTRE FORMULE

- deux entrées
- un assortiment de sushis à partager
- un dessert
- une boisson sans alcool Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Animaux non admis

Ouverture: Toute l'année. Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

PLANET SUSHI KLÉBER

75 avenue Kléber 75016 Paris Tél. 01 53 70 86 86 vleieune@planetsushi.fr www.planetsushi.fr

Localisation: Retrouvez toutes les enseignes Planet Sushi sur www.planetsushi.fr



32 PROMENADE CULTURELLE

ÎLE-DE-FRANCE • Paris (18e)

nvie de découvrir Paris autrement ? Avec BaladEnigm vous appréhenderez une nouvelle façon de vous cultiver tout en vous amusant. Totalement innovant, ce jeu de piste, à faire à pied, en vélo ou en voiture sur papier ou sur smartphone propose des surprises et des énigmes tout au long de la découverte de nombreux quartiers. Une véritable aventure vous attend entre amis ou en famille, essayez!

VOTRE FORMULE

• un pass « BaladEnigm » illimité (1 an)

Pour 5 personnes.

À SAVOIR

Âge requis : 6 ans minimum. Pour les mineurs : accompagnement d'un adulte.

Ouverture: Toute l'année. Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation. Réservations uniquement sur www.baladenigm. com

BALADENIGM PARIS

258 rue Marcadet 75018 Paris Tél. 08 11 38 23 88 mberche@verazane.com www.baladenigm.com

Localisation: Métro : Guy Môquet - Ligne 13. Bus : Guy Môquet - Ligne 31



33 PILOTAGE DE DRONE

ÎLE-DE-FRANCE • Paris (18e)

es drones, ces drôles de petits engins télécommandés équipés de caméras, permettent de découvrir son environnement depuis le ciel! Drone Indoor est le premier lieu parisien où venir apprendre à les piloter en salle. Le vol en immersion vous permettra ensuite de réaliser une expérience unique à la frontière du réel, grâce à des lunettes spéciales qui projettent ce que filme votre drone. Prenezvous pour un oiseau!

VOTRE FORMULE

- un briefing
- un vol à vue (15 min)
- un vol en immersion (15 min) Pour 1 personne.

À SAVOIR

Âge minimum requis : 8 ans.

Ouverture: Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

32 rue Moussorgski le Five Paris 75018 Paris Tél. 06 29 86 23 79 c.menard@droneindoor.com www.droneindoor.fr

Localisation: Métro: Porte de la Chapelle - Ligne 12. Tram: Porte de la Chapelle - Ligne 3B



34 LA FAVORITA

ÎLE-DE-FRANCE • Paris (18e)

Paris, venez découvrir une adresse italienne pleine de charme près du Sacré-Cœur, La Favorita. La salle du restaurant, dans laquelle vous serez reçus agréablement par le personnel, est dotée d'une décoration moderne et chaleureuse à la fois, dans laquelle il fait bon partager un repas. Pizzas, burgers ou tiramisu, vous retrouverez tout le soleil de l'Italie dans la cuisine gourmande et raffinée du chef!

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Internet / Wifi. Animaux admis.

Ouverture: Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

LA FAVORITA

39 rue d'Orsel 75018 Paris Tél. 06 98 99 22 24 emad s m@hotmail.com

Localisation: Métro: Anvers - Ligne 2. Bus: Anvers-Sacré-Cœur - Lignes 30 et 54



35 NORA HERMAN

ÎLE-DE-FRANCE • Paris (19e)

avez-vous que les soins japonais de shiatsu et de reiki développent votre capacité au bien-être? Diplômée de la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel, Nora Herman a ouvert dans le 19e son atelier de modelages, dans une atmosphère de calme et de sérénité. Cette souriante praticienne d'origine argentine réactive par acupression le passage des fluides énergétiques dans votre corps, pour une détente absolue!

VOTRE FORMULE

• un soin shiatsu du corps (30 min)

Pour 1 personne.

Valable pour les femmes et les hommes.

PLUS DE CHOIX

• un soin reiki du corps (30 min) **Pour 1 personne.**

Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Du lundi au samedi (14h-19h).

NORA HERMAN

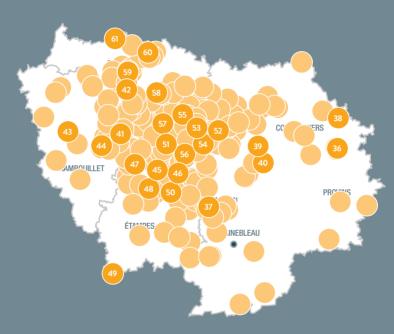
92 bis quai de la Loire 75019 Paris Tél. 01 42 45 33 63 b.e.art@outlook.fr www.noah-massage.com/content/nora-herman-massage-assis-%C3%A0-paris Localisation: Métro : Laumière - Ligne 5 Bus : Lorraine - Ligne 60







ÎLE-DE-FRANC



ÎLE-DE-FRANCE

ÎLE-DE-FRANCE

- Government Tout Terrain La Ferté-Gaucher (77)
- 37 Sainte-Assise Aventure Seine-Port (77)
- 38 Les Écuries de la Noue Sablonnières (77)
- 39 Domaine de Bellevue
 - Neufmoutiers-en-Brie (77)
- 40 Elixir d'Ambre Fontenay-Trésigny (77)
- 41 BRK Trappes (78)
- 42 À Toute Beauté
 - Conflans-Saint-Honorine (78)
- 43 Nuage de Sérénité Garancières (78)
- 44 Authenticsoi Élancourt (78)
- 45 Spa Arômes et Bien-Être
 Saulx-les-Chartreux (91)
- 46 Sagar Matha Viry-Châtillon (91)
- 47 Villa Esthética Gif-sur-Yvette (91)
- 48 Cap Maîtrise Marcoussis (91)
- 49 Racing Kart Organisation Angerville (91)
- 50 Passage Bleu
 - Sainte-Geneviève-des-Bois (91)
- 51 Spa des Sens Bourg-la-Reine (92)
- 52) Valérie Chérier Neuilly-Plaisance (93)
- 53 Planet Sushi Nogent Nogent-sur-Marne (94)
- 54 Ilha Tropical Saint-Maur-des-Fossés (94)
- 55 Plongee 3p Charenton-le-Pont (94)
- Institut de Beauté les Orchidées

 Chevilly-Larue (94)
 - 57 Antrebloc Villejuif (94)
- 58 Bien-Être et Soleil Sannois (95)
- 59 Être de Lumière Pontoise (95)
- 60 Institut de Beauté Ophinéa Spa – Parmain (95)
- 61) Joëlle Bien-Être Haravilliers (95)
- i Spa Arômes et Bien-Être Melun (77)
- Au Lagon Spa Melun (77)
- Centre du Vernet Melun (77)

- Beauty Bubble Carrefour CollégienCollégien (77)
- Paradise Paintball Mareuil-lès-Meaux (77)
- Lysea Beauté Meaux (77)
- École ULM de Paris Mouroux (77)
- Morseee Amillis Amillis (77)
- Morseee Coulommiers Coulommiers (77)
- Morseee Tousson Tousson (77)
- Passage Bleu Montévrain (77)
- Passage Bleu Provins (77)
- The Paxton Spa by Asian VillaFerrières-en-Brie (77)
- Le Relais du Picotin Poligny (77)
- O Horseee Poligny Poligny (77)
- Horseee Chalautre-la-GrandeChalautre-la-Grande (77)
- Morseee le Pin Le Pin (77)
- (0) Karting Buffo Dammarie-les-Lys (77)
- Beauty Bubble Villiers-en-BièreVilliers en Bière (77)
- Orchid'éa Spa Moret-sur-Loing (77)
- Au Bain de DouceurSaint-Fargeau Village (77)
- Rêve & Eau Saint-Fargeau-Ponthierry (77)
- Cascadevents La Ferté-Gaucher (77)
- FP Racing La Ferté-Gaucher (77)
- Fun Driver La Ferté-Gaucher (77)
- @ Automaniacs La Ferté-Gaucher (77)
- Drift N'Grip La Ferté-Gaucher (77)
- Pizzéria de Vanessa Ozoir-la-Ferrière (77)
- Relaxation-Zen Ozoir-la-Ferrière (77)
- Il Ristorante Pontault-CombaultPontault-Combault (77)
- Beauty Bubble Carrefour Pontault-CombaultPontault-Combault (77)
- MA-ULM La Ferté-Gaucher (77)
- Bio Form Spa Vaires-sur-Marne (77)

Karting Buffo – Les Étards (77) Planet Sushi Montiany Montiany-le-Bretonneux (78) Ponev Club du Voulais - Ozouer-le-Voulais (77) Ladv Movina – Montianv-le-Bretonneux (78) AutoManiacs – Ozouer-le-Voulais (77) Beauty Bubble Carrefour Saint-Quentin-en-Yvelines Silhouette et Bien-Être – Annet-sur-Marne (77) - Montigny-le-Bretonneux (78) Beauty Bubble Clave Souilly Pole Position – Trappes (78) - Claye-Souilly (77) Motors Consultina Circuit de Trappes ULM 77 – Isles-lès-Villenoy (77) Trappes (78) Airescapade 77 – Souppes-sur-Loina (77) Minc'Epil – Mantes-la-Jolie (78) Morseee Boutigny – Boutigny (77) Horseee Magnanville – Magnanville (78) Golf de Meaux-Boutigny – Boutigny (77) Rêve de Beauté — Saint-Cyr-l'École (78) Les Ailes de la Bassée – Mouy-sur-Seine (77) Cap Maîtrise – Le Peca (78) Beauty Bubble Carrefour Carré Sénart La Voix du Corps – Le Peca (78) - Lieusaint (77) Sprint Racing - Le Peca (78) Horseee Bussy-Saint-Martin - Bussy-Saint-Martin (77) Metis Tropical – Guyancourt (78) Morseee Conches-sur-Gondoire Universal Circuits – Maurepas (78) - Conches-sur-Gondoire (77) Morseee Jouy-en-Josas – Jouy-en-Josas (78) Morseee Châtres – Châtres (77) Beauty Bubble Montesson – Montesson (78) Voyageurs du Ciel – Barbizon (77) Natural Spa Institut — Plaisir (78) Kinoe Renaissance Daniele Maudière Golf de l'Île Fleurie-Chatou – Chatou (78) - Bailly-Romainvilliers (77) Sens, Sensitive Wellness Spa – Chavenay (78) Ballon PanoraMagique – Chessy (77) Perle d'Orient – Montfort L'Amaury (78) Les Écuries de l'Eclypse Daily Golf de Buc – Buc (78) - Saint-Ouen-sur-Morin (77) Golf de Noisv-le-Roi - Noisv-le-Roi (78) Morseee Achères-la-Forêt Horseee Maisons-Laffitte - Achères-la-Forêt (77) - Maisons-Laffitte (78) Horseee Achères la Forêt Agence Blooweels-Paris Ouest - Achères-la-Forêt (77) - Le Mesnil-le-Roi (78) Paintball Ourcadia — Crouy-sur-Ourca (77) Horseee Orgeval – Orgeval (78) Planet Sushi Saint-Germain-en-Lave Horseee Villennes-sur-Seine - Saint-Germain-en-Laye (78) Villennes-sur-Seine (78) L'Esprit des Sens – Saint-Germain-en-Laye (78) Aux Couleurs de la Mer Ymalava – Saint-Germain-en-Lave (78) - Conflans-Sainte-Honorine (78) Horseee Adainville – Adainville (78) Horseee Feucherolles – Feucherolles (78) Natural Spa Institut Magny Horseee Bailly - Bailly (78) - Magny-les-Hameaux (78) Golf de la Vaucouleurs – Civry-la-Forêt (78) Spa Malak – Rambouillet (78) Institut de Beauté Bahiya – Élancourt (78) Détente en Bord de Seine – Les Mureaux (78)

Le Bistro Indien – Montigny-le-Bretonneux (78)

Namaste Inde – Évry (91)

- Maeya Beauté Bien-Être avec Soi Corbeil - Corbeil-Essonnes (91) Sainte-Geneviève-des-Bois (91) Paradis Beauté – Palaiseau (91) Aalaë et Bucéphale – Vert-le-Petit (91) L'Essenti'elle (et lui) – Étampes (91) Golf de Mennecy Chevannes - Chevannes (91) Natural Spa Institut - Gif-sur-Yvette - Gif-sur-Yvette (91) Morseee Boissy-sous-Saint-Yon - Boissy-sous-Saint-Yon (91) Carré d'Artiste – Athis-Mons (91) Beauty Bubble Villabé – Corbeil (91) Beauty Bubble Carrefour Athis Mons Horseee Boutiany-sur-Essonne - Athis-Mons (91) Boutigny-sur-Essonne (91) Orchidéa Espace Détente Exclusiv Golf Domaine du Coudrav - Saint-Michel-sur-Orae (91) Le Coudray-Montceaux (91) Garden Golf de Saint-Germain-lès-Corbeil - Saint-Germain-lès-Corbeil (91) Practice Saint-Fargeau-Ponthierry - Le Coudray-Montceaux (91) Sabai Thaï Spa – Juvisy-sur-Orge (91) Planet Sushi Boulogne Lady Moving – Juvisy-sur-Orge (91) - Boulogne-Billancourt (92) Golf de Sénart-Greenparc Galactée – Boulogne-Billancourt (92) - Saint-Pierre-du-Perray (91) Les Filles Partent en Balade – Clichy (92) Secret de Senteurs – Arpajon (91) The Himalayan – Montrouge (92) Lady Beauty Form – Massy (91) La Naos – Issy-les-Moulineaux (92) Motors Consulting – Montlhéry (91) Institut Red Nails & Beauty Simumotion – Wissous (91) - Issy Les Moulineaux (92) FEMBE - Bien-Être avec Soi Ollainville Nail's Academy Secret Garden – Suresnes (92) - Ollainville (91) Sonargaon - Suresnes (92) Golf Club de Morangis – Morangis (91) Lady Moving – Suresnes (92) Centre Équestre de Soisy Val de Seine - Soisy-sur-Seine (91) Lady Moving – Antony (92) Golf d'Étiolles – Étiolles (91) Perle et Sens - Pascal Coste - Antony (92) Leader Aventure – Limours (91) Bahya Institut – Meudon (92) AutoManiacs – Forges-les-Bains (91) Planet Sushi Neuilly - Neuilly-sur-Seine (92) Golf du Paris Country Club - Saint-Cloud (92)
- Horseee Varennes-Jarcy Varennes-Jarcy (91)
- Horseee Varennes-Jarcy Varennes-Jarcy (91)
- Atout Branches Milly-la-Forêt (91)
- Le Palais Oriental Saint-Chéron (91)
- Horseee Bièvres Bièvres (91)
- Paintball Select Park Baulne (91)
- Morseee Orveau Orveau (91)
- Golf de Marivaux Janvry (91)
- École d'Équitation Aurore Férignac - Sainte-Geneviève-des-Bois (91)
- L'Île O Sens Sainte-Geneviève-des-Bois (91)
- Esthéline La Garenne-Colombes (92) Planet Sushi Levallois – Levallois-Perret (92) Espace Emy Beauté - Levallois-Perret (92) Silhouette & Beauté – Sèvres (92)

NG France – Gennevilliers (92)

Prisma Média – Gennevilliers (92)

Sagar Matha – Malakoff (92)

Vivia - Gennevilliers (92)

VSD – Gennevilliers (92)





ÎLE-DE-FRANCE • La Ferté-Gaucher (77)

e l'aventure à revendre : c'est ce qui vous attend avec Univers Tout Terrain. C'est dans un décor de rêve, dans le sud de la Corse, que vous pourrez dépasser vos limites à quad, en moto trial et même en ULM. Offrant une multitude d'activités à la portée de tous, le centre saura combler toutes vos attentes et vos envies d'adrépaline 100 % action !

VOTRE FORMULE

- une randonnée en quad (30 min)
- un équipement complet **Pour 1 personne.**

À SAVOIR

Équipements fournis: casque, combinaison, protections, chaussures. Équipements recommandés: chaussures de randonnées, gants, pantalon, veste.

Ouverture: Tous les jours (9h-18h).

UNIVERS TOUT TERRAIN

Route de Choisy l'Aérodrome 77100 La Ferté-Gaucher Tél. 06 09 27 54 37 mylene@universtoutterrain.fr www.universtoutterrain.fr

Localisation: Meaux: 46 km (50 min). Chessy: 53 km (50 min)



37 ACCROBRANCHE

ÎLE-DE-FRANCE • Seine-Port (77)

e parc Sainte-Assise Aventure, vous accueille dans un magnifique domaine de six hectares pour une journée riche en émotions. Au milieu des arbres et des deux plus grandes tyroliennes d'île-de-France, vous pourrez partir en sécurité à l'assaut des divers parcours. Un snack, un terrain de laser game et un mur d'escalade complètent les nombreux services proposés par ce parc. Alors, foncez!

VOTRE FORMULE

 un accès aux parcours d'accrobranche (3h)
 Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Âge minimum : 9 ans. Pour les mineurs : accompagnement d'un adulte. Taille minimum : 1.10 m.

Ouverture: De mars à fin novembre. Du lundi au vendredi et dimanche (10h-19h), samedi (10h-20h).

SAINTE-ASSISE AVENTURE



38 PROMENADE À CHEVAL

ÎLE-DE-FRANCE • Sablonnières (77)

es Écuries de la Noue accueillent les cavaliers débutants ou confirmés pour un moment de détente en Seine-et-Marne. Ce centre de tourisme équestre à orientation éthologique organise des balades et des randonnées à cheval, et dispense un enseignement de l'équitation de loisir et d'extérieur au sein de son école d'équitation.

VOTRE FORMULE

• une promenade à cheval (1h30) Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Âge minimum : 12 ans. Pour les mineurs : accompagnement d'un adulte.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours sauf le vendredi. Horaires : se renseigner lors de la réservation.

LES ÉCURIES DE LA NOUE

22 Hameau « la Chenée » 77510 Sablonnières Tél. 06 61 87 61 64 flo2508@yahoo,fr www.ecuriesdelanoue.com

Localisation: Coulommiers: 18 km (20 min). Meaux: 37 km (35 min)



39 DOMAINE DE BELLEVUE

ÎLE-DE-FRANCE • Neufmoutiers-en-Brie (77)

esoin d'une pause dans votre quotidien?
Rendez-vous au Domaine de Bellevue pour profiter d'un moment de relaxation. Seul, en amoureux ou entre amis, vous découvrirez l'univers de bien-être de cet hôtel niché au milieu des champs de céréales.

VOTRE FORMULE

 un accès à l'espace bienêtre: sauna, hammam et bain bouillonnant (2h)
 Pour 2 personnes.
 Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de peignoirs, serviettes et mules.
Prévoir un maillot de bain.
Hébergement et restauration possibles. Thé offert dans l'espace bien-être. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année sauf vacances scolaires. Du lundi au jeudi sauf jours fériés (9h-20h).

DOMAINE DE BELLEVUE

3 chemin de Bellevue 77610 Neufmoutiers-en-Brie Tél. 01 64 07 11 05 contact@domaine-de-bellevue.net **www.domaine-de-bellevue.net Localisation:** Meaux : 26 km (25 min). Paris : 45 km (40 min)



40 ELIXIR D'AMBRE

ÎLE-DE-FRANCE • Fontenay-Trésigny (77)

uoi de plus agréable que de se sentir entre de bonnes mains ? Situé à Fontenay-Trésigny, l'institut Élixir d'Ambre vous accueille dans un décor raffiné. Dans ce lieu apaisant, vous pourrez profiter de soins haut de gamme prodigués par des professionnels du bien-être et la beauté. Douceur, chaleur et expertise : telles sont les valeurs de ce salon, que vous ne voudrez plus quitter!

VOTRE FORMULE

- un modelage du corps aux huiles essentielles (55 min)
- un thé ou un café offert

Pour 1 personne.

Valable pour les femmes et les hommes.

PLUS DE CHOIX

 un soin visage nettoyant profond avec option contour des yeux (55 min)

Pour 1 personne.

Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Mise à disposition de peignoir et serviette. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement

Ouverture: Toute l'année. Du Lundi au vendredi (9h-19h) et samedi (10h-18h).

ELIXIR D'AMBRE

10 rue Bertaux 77610 Fontenay-Trésigny Tél. 09 81 12 15 82 elixirdambre@gmail.com www.elixirdambre.com

Localisation: Coulommiers: 25 km (25 min), Paris: 46 km (55 min)



41 KARTING

ÎLE-DE-FRANCE • Trappes (78)

une vingtaine de minutes de la capitale, au sein du circuit Beltoise Trappes, BRK met en location son parc de karts 2 et 4 temps sur deux pistes spécialement adaptées, en sessions libres ou lors de courses individuelles. Dans cet espace consacré au sport auto, les pilotes en herbe ont également la possibilité de suivre des stages de perfectionnement afin de parfaire leur coup de volant.

VOTRE FORMULE

- un essai libre (10 min)
- un essai chrono (5 min)une course de vitesse de
- une course de vitesse de 20 tours
- une médaille pour les 3 premiers **Pour 1 personne.**

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Âge requis : 18 ans minimum. Prévoir une tenue décontractée

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours. Horaires : se renseigner lors de la réservation.

BRK

ZA Trappes-Élancourt avenue des Frères-Lumière 78190 Trappes Tél. 01 30 69 78 80 e.tournier@brk.fr www.brk.fr

Localisation: Versailles: 13 km (10 min). Paris: 35 km (35 min)



42 À TOUTE BEAUTÉ

ÎLE-DE-FRANCE • Conflans-Saint-Honorine (78)

ntre détente et bien-être, À Toute Beauté vous invite à vivre un moment unique de sérénité. Petit cocon de douceur idéal pour décompresser et pour se recentrer sur soimême, cet institut situé à Conflans-Sainte-Honorine vous offrira un voyage sensoriel des plus agréables. Comment ne pas succomber?

VOTRE FORMULE

- une séance de hammam privatif (1h)
- un gant de kessa et un savon noir Pour 2 personnes.
 Valable pour les femmes et les

PLUS DE CHOIX

hommes.

- une séance de hammam (30 min)
- une séance de bain hydromodelant (25 min)
- un modelage hydrojet (5 min)

Pour 1 personne.

Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Prévoir un maillot de bain et une serviette. Thé ou tisane offert. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Du mardi au vendredi (9h-19h30), samedi (9h-19h).

À TOUTE BEAUTÉ

Rue Maurice Berteaux 78700 Conflans-Saint-Honorine Tél. 01 39 72 74 68

llayrac@gmail.com www.atoutebeaute.fr

Localisation: Saint-Germain-en-Laye: 13 km (15 min). Paris: 40 km (45 min)



43 NUAGE DE SÉRÉNITÉ

ÎLE-DE-FRANCE • Garancières (78)

ans les Yvelines, Nuage de Sérénité est un établissement totalement consacré au bien-être. Quatre disciplines complémentaires y sont représentées : un coin spa aux vertus purificatrices, une salle de modelage avec une professionnelle certifiée Maître praticienne en massages du monde, un espace sophrologie pour éliminer les tensions, et un univers réflexologie. Venez vous ressourcer dans ce cocon de détente!

VOTRE FORMULE

- un accès au hammam (30 min)
- un gommage du corps (20 min)
- un soin hydratant (10 min)
- un gant de kessa

Pour 1 personne.

Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de serviette.

Ouverture: Toute l'année. Lundi, mercredi et vendredi (9h-12h / 14h-19h), mardi et jeudi (9h-12h / 14h-22h), samedi (10h-12h / 14h-18h30) et dimanche (10h-13h).



44 AUTHENTICSOI

ÎLE-DE-FRANCE • Élancourt (78)

et de talent pour faire du bien, énergiser et calmer, que Marie a choisi différentes thérapies corporelles au sein de son cabinet Authenticsoi. Installée à Élancourt dans les Yvelines, cette praticienne multi-diplômée au toucher intuitif vous reçoit dans une atmosphère mélodieuse, agrémentée d'encens et de bougies afin d'atteindre un lâcher-prise, propice à la relaxation

VOTRE FORMULE

• un modelage du dos à l'huile (30 min)

Pour 1 personne. Valable pour les femmes et les hommes.

PLUS DE CHOIX

• une séance de réflexologie plantaire (30 min) Pour 1 personne. Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de serviette. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année, sauf la deuxième et la troisième semaine d'août. Tous les jours sauf le jeudi et dimanche (10h-19h).

AUTHENTICSOI

39 rue les Nouveaux Horizons 78990 Élancourt Tél. 09 51 28 52 28 contact@authenticsoi.com www.authenticsoi.com Localisation: Trappes : 6 km (10 min). Versailles : 17 km (20 min)



45 SPA ARÔMES ET BIEN-ÊTRE

ÎLE-DE-FRANCE • Saulx-les-Chartreux (91)

ienvenue au Spa Arômes et Bien-Être! À Saulx-les-Chartreux, cet établissement de 400 m² vous accueille dans une ambiance chaleureuse dédiée à la sérénité du corps et de l'esprit. Alliant soins visage et corps, modelages bien-être, rituels exotiques et espace détente axé sur l'hydrothérapie, ce centre dispose de tous les ingrédients pour une parenthèse bienfaisante

♥ LE PETIT PLUS DAKOTA BOX

10 % de réduction sur la carte des soins toute l'année.

VOTRE FORMULE

- une séance privée de hammam (30 min)
- un modelage apaisant (15 min)

 Pour 1 personne.

Valable pour les femmes et les hommes.

PLUS DE CHOIX

• une séance de hammam privatif (30 min)

Pour 2 personnes.

Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de peignoir, serviette et mules. Prévoir un maillot de bain. Thé, tisane ou café offert.

Ouverture: Toute l'année. Du lundi au vendredi (10h-21h), samedi (9h30-20h) et dimanche (10h-18h30).

SPA ARÔMES ET BIEN-ÊTRE

Route de Montlhéry Hôtel Best Western l'Orée 91160 Saulx-les-Chartreux Tél. 01 60 11 15 15 saulx@aromesetbienetre.fr **www.aromesetbienetre.fr Localisation:** Évry : 22 km (20 min). Paris : 24 km (40 min)



46 SAGAR MATHA

ÎLE-DE-FRANCE • Virv-Châtillon (91)

outes les saveurs des cuisines népalaise, indienne et tibétaine sont à l'honneur au Sagar Matha! Inédites et raffinées, elles vous attendent autour de tables colorées. Épices, couleurs et parfums se marient dans les assiettes et invitent au voyage. Venez vous initier à la culture et aux traditions de ces pays lointains

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat
- un dessert
- un pain

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Établissement non fumeur.

Ouverture: Toute l'année.

Tous les jours sauf le dimanche. Horaires : se renseigner lors de la réservation.

SAGAR MATHA



47 VILLA ESTHÉTICA

ÎLE-DE-FRANCE • Gif-sur-Yvette (91)

énétrez au sein d'un univers de délices et savourez un soin relaxant dans l'Essonne, à la Villa Esthética. Quelques marches de pierre blanche et vous êtes plongés au cœur de l'Orient. Ses vapeurs d'eucalyptus, ses bougies aux parfums subtils et son décor en mosaïques vous emporteront vers la plénitude. Sous les mains expertes des praticiens, vous retrouverez détente et quiétude.

VOTRE FORMULE

une séance de hammam privatif
(30 min)

Pour 1 personne. Valable pour les femmes et les hommes.

PLUS DE CHOIX

 un bain de pieds et un modelage relaxant (30 min)
 Pour 1 personne.

Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de peignoir, serviette et mules. Prévoir un maillot de bain. Thé et gourmandise offerts. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Mardi, mercredi, vendredi, samedi (10h-19h) et jeudi (13h-21h).

VILLA ESTHÉTICA

22 rue Alphonse Pécard 91190 Gif-sur-Yvette Tél. 01 60 19 35 45 la@villa-esthetica.com www.villa-esthetica.com Localisation: Paris: 36 km (40 min), Versailles: 16 km (25 min)



48 GT D'EXCEPTION

ÎLE-DE-FRANCE • Marcoussis (91)

ous rêvez de ressentir la puissance d'un véritable moteur? Découvrez les sensations extrêmes que procurent les bolides de marques légendaires comme Porsche, Lamborghini ou Ferrari. Revivez toutes les sensations d'un rallye sur le circuit mythique de Marcoussis, à bord de superbes voitures de course. Attachez bien votre ceinture. c'est parti!

VOTRE FORMULE

• 2 tours au volant d'une Porsche Cayman S Pour 1 personne.

PLUS DE CHOIX

• 2 tours de circuit au volant d'une Porsche Cayman S ou d'une Subaru WRX STI Pour 1 personne.

À SAVOIR

Âge minimum : 21 ans. Condition : Permis B. Équipement fourni. Prévoir une tenue décontractée et des chaussures à semelles souples. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Samedi et dimanche. Horaires : se renseigner lors de la réservation.

CAP MAÎTRISE

Route de Couard Circuit de Marcoussis 91460 Marcoussis Tél. 08 25 56 59 11 contact@cap-maitrise.com www.cap-maitrise.com

Localisation: Versailles: 23 km (30 min). Paris: 32 km (40 min)



49 KARTING

ÎLE-DE-FRANCE • Angerville (91)

rès d'Étampes, le Racing Kart Organisation dispose, avec le Centre International de Karting d'Angerville, d'un des plus grands complexes de karting européens alliant loisir et compétition. Grâce à sa piste loisirs de 1 080 mètres, rouler en extérieur est un vrai plaisir. À bord d'un kart 270 cm², vous devrez maîtriser vos trajectoires, sous peine de perdre de précieuses secondes!

VOTRE FORMULE

- 3 sessions de karting (3x10 min)
- une boisson

Pour 1 personne.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Pour les mineurs : accompagnement d'un adulte.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours. Horaires : se renseigner lors de la réservation.

RACING KART ORGANISATION

La Villeneuve RD 6 91670 Angerville Tél. 01 69 95 00 00 contact@rko.fr www.rko.fr

Localisation: Orléans : 57 km (45 min). Paris : 73 km (1h05)



50 PASSAGE BLEU

ÎLE-DE-FRANCE • Sainte-Geneviève-des-Bois (91)

es day spas Passage Bleu sont des centres de beauté imprégnés d'un esprit naturel et marin, source de bien-être et de beauté. Les équipes de professionnels sont régulièrement formées aux dernières techniques afin de vous proposer un service pointu. Les instituts Passage Bleu vous accueillent un peu partout en France, et plus particulièrement à Sainte-Geneviève-des-Bois, pour un moment juste pour vous!

VOTRE FORMULE

 un gommage du corps et un modelage relaxant du dos (45 min)

Pour 1 personne. Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de peignoir, serviette et mules. Mise en beauté offerte après le soin.

Ouverture: Toute l'année. Du lundi au samedi. Horaires : se renseigner lors de la réservation.

PASSAGE BLEU

7 rue des Mares 91700 Sainte-Geneviève-des-Bois Tél. 01 69 46 88 85 contact@passagebleu.com www.passagebleu.com Localisation: Évry : 11 km (10 min). Antony : 26 km (25 min)



⁵¹ SPA DES SENS

ÎLE-DE-FRANCE • Bourg-la-Reine (92)

ous recherchez un institut innovant et chaleureux, avec une expertise reconnue dans les soins visage, les programmes minceur ou les modelages bien-être? À Bourg-la-Reine, en proche banlieue sud de Paris, Spa des Sens a tout ce qu'il vous faut : des produits de beauté marine Thalgo, des soins du monde détendants dispensés avec professionnalisme et des équipements hightech pour raffermir l'épiderme. Entrez vite!

VOTRE FORMULE

 un soin visage Coup d'Éclat Thalgo (30 min)
 Pour 1 personne.
 Valable pour les femmes et les hommes.

PLUS DE CHOIX

 une réflexologie plantaire (20 min)
 Pour 2 personnes.
 Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Vente de produits. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Du mardi au vendredi (9h30-20h), et samedi (9h-19h).

SPA DES SENS



52 VALÉRIE CHÉRIER

ÎLE-DE-FRANCE • Neuilly-Plaisance (93)

lus qu'un moment de bien-être, Valérie Chérier vous propose une parenthèse de douceur non loin de Paris, dans le très chic quartier de Neuilly-Plaisance. Masseuse certifiée, elle vous garantira un moment de pure relaxation et sera à votre entière écoute. Vous vivrez un instant unique, basé sur le maintien de vos énergies. Envolez-vous vers cette échappée zen!

VOTRE FORMULE

 un modelage du dos (40 min)
 Pour 1 personne.
 Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de peignoir et serviette. Thé offert avec le forfait.

Ouverture: Toute l'année sauf en août. Lundi, mardi, mercredi, jeudi (10h30-21h) et samedi (9h-16h).

VALÉRIE CHÉRIER

36 avenue Danielle Casanova 93360 Neuilly-Plaisance Tél. 06 18 46 87 68 valerie@vcheriermassages.fr **www.vcheriermassages.fr Localisation:** Créteil : 12 km (30 min), Paris : 17 km (45 min)



53 PLANET SUSHI NOGENT

ÎLE-DE-FRANCE • Nogent-sur-Marne (94)

Vous voulez transformer votre repas en voyage? Planet Sushi vous ouvre les portes de son restaurant de Nogent-sur-Marne, le temps d'une dégustation faite de saveurs inédites. Les maîtres sushi revisitent les classiques de la gastronomie japonaise et rivalisent d'inventivité pour vous proposer une cuisine créative et savoureuse.

VOTRE FORMULE

- deux entrées
- un assortiment de sushis à partager
- un dessert
- une boisson sans alcool **Pour 2 personnes.**

À SAVOIR

Animaux non admis.

Ouverture: Toute l'année. Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

PLANET SUSHI NOGENT



54 ILHA TROPICAL

ÎLE-DE-FRANCE • Saint-Maur-des-Fossés (94)

ans le Val-de-Marne, à Saint-Maur-des-Fossés, on entend parfois des airs de samba! Au Ilha Tropical, on vient déguster de succulentes spécialités brésiliennes mais également passer un bon moment à l'occasion des dîners-spectacles avec de la danse, de la musique et de la joie de vivre. À l'intérieur ou sur l'immense terrasse où trônent des platanes, les saveurs de votre assiette vous transporteront jusqu'à Rio.

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Internet / Wifi. Terrasse.

Ouverture: Toute l'année, tous les jours sauf le lundi (11h-15h / 19h-2h00).

ILHA TROPICAL

9 avenue de l'Alma 94210 Saint-Maur-des-Fossés Tél. 06 25 75 17 83 contact@ilhatropical.com www.ilhatropical.com

Localisation: Créteil : 4 km (10 min). Paris : 15 km (30 min)



55 BAPTÊME DE PLONGÉE

ÎLE-DE-FRANCE • Charenton-le-Pont (94)

écouvrez les fonds subaquatiques grâce à Plongée 3P. Cette école située aux abords de Paris vous offre l'opportunité de pratiquer et de progresser en plongée. Fort de 30 années d'expérience dans ce domaine, votre moniteur Philippe mettra en place un programme adapté à vos envies et vos besoins du moment. À vous ensuite tous les trésors de la mer!

VOTRE FORMULE

• un baptême de plongée avec une remise de diplôme (1h) Pour 1 personne.

À SAVOIR

Mise à disposition de palmes, masque, bloc de plongée. Prévoir un maillot de bain, serviette/ shampoing et 1 pièce de 1€ pour les casiers. Pour les mineurs : accompagnement par un adulte et autorisation parentale.

Ouverture: Toute l'année sauf de juillet à mi septembre. Mercredi et vendredi (14h30-17h30), samedi (9h-13h) et dimanche (8h30-12h30).

PLONGÉE 3P

Fosse de Plongée de Charenton centre Sportif Télémaco Goin 94220 Charenton-le-Pont Tél. 06 69 45 69 93 plongee3p@gmail.com www.plongee3p.com Localisation: Paris : 7 km (21 min). Versailles : 33 km (45 min)



55 INSTITUT DE BEAUTÉ LES ORCHIDÉES

ÎLE-DE-FRANCE • Chevilly-Larue (94)

'Institut de Beauté Les Orchidées vous reçoit à Chevilly-Larue, dans le Val-de-Marne. L'équipe de professionnels vous fera profiter de son savoir-faire et de ses techniques en matière d'esthétique et de bien-être. Fort de plus de 20 ans d'expérience, ce centre de soins vous offrira un véritable moment de douceur. Une échappée bienfaisante à ne manquer sous aucun prétexte!

VOTRE FORMULE

• une beauté des mains et une pose de vernis semi-permanent (1h15)

Pour 2 personnes. Valable uniquement pour les femmes.

PLUS DE CHOIX

• un soin des mains et des pieds à la paraffine (1h30)

Pour 1 personne.

Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Mise à disposition de serviettes. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Du lundi au samedi (10h-20h).

INSTITUT DE BEAUTÉ LES ORCHIDÉES

248 avenue Stalingrad 94550 Chevilly-Larue Tél. 01 45 60 53 54 orchidees0145@hotmail.fr www.institut-beaute-les-orchidees.fr Localisation: Vitry-sur-Seine: 4 km (15 min). Antony: 8 km (15 min)



57 ESCALADE

ÎLE-DE-FRANCE • Villejuif (94)

ntrez dans l'espace en trois dimensions d'Antrebloc, situé à Villejuif. Vous découvrirez l'univers de l'escalade en compagnie d'une équipe de passionnés qui partagera son expérience avec vous. Débutants ou plus aguerris, vous apprendrez à monter les blocs, voies et autres highballs. À la fin de votre entrainement, serez-vous prêts à défier les falaises du sud de la France ?

VOTRE FORMULE

• une séance d'escalade en cours collectif (1h30)

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Pour les mineurs : accompagnement d'un adulte.

Ouverture: Toute l'année sauf en août. Du lundi au vendredi (11h-23h) et le week-end (10h-19h).

ANTREBLOC



58 BIEN-ÊTRE ET SOLEIL

ÎLE-DE-FRANCE • Sannois (95)

ans le Val-d'Oise, à Sannois, l'institut Bien-Être et Soleil vous accueille pour vous proposer ses soins bénéfiques pour le corps et l'esprit. Dans un cadre intime, vous bénéficierez des conseils et du savoir-faire d'experts de la beauté pour vous sentir bien dans votre peau. Un moment de détente à ne pas manquer!

VOTRE FORMULE

• un soin beauté des pieds comprenant une French pédicure (45 min)

Pour 1 personne. Valable uniquement pour les femmes.

PLUS DE CHOIX

• un modelage du dos (40 min) Pour 1 personne. Valable uniquement pour les femmes.

À SAVOIR

Établissement accessible aux femmes et aux hommes. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Lundi (13h-19h), mardi, mercredi et vendredi (9h30-19h), jeudi (9h30-20h), samedi (9h30-18h30).

BIEN-ÊTRE ET SOLEIL

31 boulevard Charles de Gaulle 95110 Sannois Tél. 01 30 25 16 11 bienetre.soleil@vahoo.fr

Localisation: Argenteuil: 4 km (10 min). Saint-Denis: 14 km (20 min)



59 ÊTRE DE LUMIÈRE

ÎLE-DE-FRANCE • Pontoise (95)

Votre lumière intérieure est la seule à suivre pour accéder au bien-être total : découvrez sa présence en faisant confiance à Être de Lumière. Sa fondatrice, ayant suivie l'enseignement Reiki Usui, vous fera découvrir certaines de vos facultés cachées au fond de vous, qui ne demandent qu'à faire surface. Reiki, rééquilibrage des chakras, lecture d'âme et modelages vous emmèneront sur la voie de la plénitude.

VOTRE FORMULE

• un modelage du dos (1h) Pour 1 personne. Valable pour les femmes et les hommes.

PLUS DE CHOIX

un soin Reiki (1h)
 Pour 1 personne.
 Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Lundi (9h-11h), mardi (9h-11h / 15h-19h), mercredi (9h-19h), samedi et dimanche (10h-19h).

ÊTRE DE LUMIÈRE



OPHINÉA SPA

ÎLE-DE-FRANCE • Parmain (95)

Si le bien-être et l'évasion étaient contés, l'Institut de Beauté Ophinéa Spa en serait une parfaite représentation. Plongez dans une ambiance élégante et feutrée, déconnectezvous du monde réel et reconnectez-vous avec votre corps. Dans un cadre respectueux de votre intimité, vous serez chouchoutés par des professionnels hautement qualifiés.

VOTRE FORMULE

- un gommage du corps (20 min)
- un supplément gommage du visage et crème éclat (10 min)
- une boisson chaude au choix et un assortiment de 3 macarons Pour 1 personne.

Valable pour les femmes et les hommes.

PLUS DE CHOIX

• un soin des pieds (30 min) Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Mise à disposition de peignoir, serviette et mules. Prévoir un maillot de bain. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Du lundi au samedi (9h30-20h).

INSTITUT DE BEAUTÉ OPHINÉA SPA

Rue Raymond Poincaré 95620 Parmain Tél. 01 34 08 08 08 contact@ophinea.com www.ophinea.com

Localisation: Persan: 6 km (10 min). Pontoise: 12 km (20 min)



61) JOËLLE BIEN-ÊTRE

ÎLE-DE-FRANCE • Haravilliers (95)

ans un charmant village du Vexin, Joëlle Bien-Être réveille vos sens dans un cadre intimiste, entièrement dédié à la relaxation du corps et de l'esprit. Grâce à des conseils et une écoute personnalisée, vous pourrez enfin vous détendre et vous laissez aller tout en douceur, en oubliant les soucis du quotidien. Sérénité garantie!

VOTRE FORMULE

• un modelage du corps californien (1h)

Pour 1 personne. Valable uniquement pour les femmes.

PLUS DE CHOIX

un modelage du corps à la bougie (1h)
Pour 1 personne.
Valable uniquement pour les

À SAVOIR

femmes

Établissement accessible aux femmes et aux hommes. Mise à disposition de serviette. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

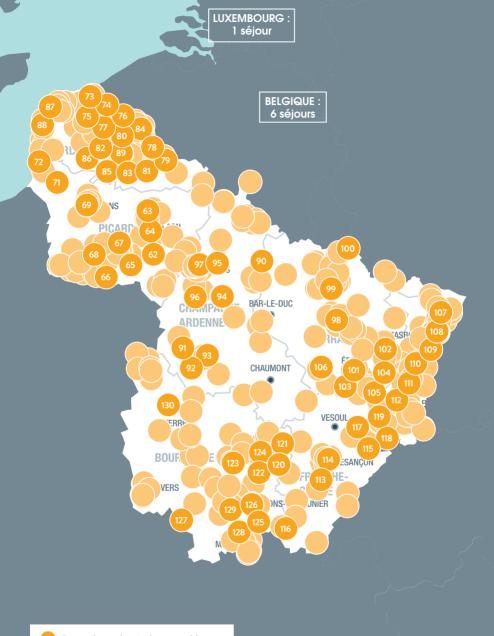
Ouverture: Toute l'année. Tous les jours (8h-20h).

JOËLLE BIEN-ÊTRE

4 chemin du Trou Chaud le ruel 95640 Haravilliers Tél. 06 63 38 02 22 joellebienetre@netcourrier.com www.joellebienetre.e-monsite.com Localisation: Beauvais: 35 km (40 min). Paris: 52 km (1h10)



NORD-EST



Partenaires présents dans ce guide
Partenaires à découvrir sur Dakotabox.fr

NORD-EST

PICARDIE

- 62 Visaligne Soissons (02)
- GT Vip Clastres (02)
- 64 Sensations Lives Folembray Folembray (02)
- 65 Centre Équestre du Lonval – Bonneuil-en-Valois (60)
- 66 American Drift Mortefontaine (60)
- 67 Caffe Vespa Compiègne (60)
- 68 Le Tandoor Clermont (60)
- 69 Parenthèse Amiens (80)
- 70 Réflexo Dem Amiens (80)
- 71 Pilotage Stadium Abbeville (80)
- 72 Eolia Picardie Fort-Mahon-Plage (80)
- Olub Forme Espace Esthétique Laon (02)
- Rallye Roots Laon (02)
- L'Institut Orchidée Saint-Quentin (02)
- @ Bellamine Esthétique Saint-Quentin (02)
- Lady Moving Rouvroy (02)
- J-Cap Beuvardes (02)
- O Fun Driver Beuvardes (02)
- Ostart & Drive Legends Beuvardes (02)
- Relais de Fleurette Pontavert (02)
- Motors Consulting Circuit de Juvincourt– Juvincourt-Et-Damary (02)
- Lady Moving Soissons (02)
- Ulnstitut Soissons (02)
- Un Instant de Détente Avec AmélieSissy (02)
- Shiva Bien-Être Quierzy (02)
- Sensations Château-Thierry (02)
- P Racing Clastres (02)
- 999 Motorsports Clastres (02)
- Motors Consulting Circuit de TrappesClastres (02)
- L'Escale Kréol Fossoy (02)
- Sprint Racing Folembray (02)

NORD-PAS-DE-CALAIS

- 73 Ch'ti Charivari Lille (59)
- 74 Il Ristorante Lille Lille (59)
- 75 L'Express Lille (59)
- 76 Privilège Home Institut Annœullin (59)
- 77 Dina Lambersart (59)
- 78) Passage Bleu Lomme (59)
- 79 Le Ch'ti Charivari Valenciennes (59)
- Zenya RéflexologieHallennes-Lez-Haubourdin (59)
 - Expert Massage Hem (59)
- 82 Le Ch'ti Charivari Villeneuve-d'Ascq (59)
- 83 Laksøn Lille (59)
- 84 Lille ULM Bondues (59)
- 85 L'Espace 51 Hénin-Beaumont (62)
- Circuit de Croix-en-TernoisCroix-en-Ternois (62)
- 87) Le Ch'ti Charivari Boulogne-sur-Mer (62)
- 83 Tendance Zen Boulogne-sur-Mer (62)
- 89 Institut Plume de Beauté Coiffure Lens (62)
- L'Atelier des Chefs Lille (59)
- Esthetic Spa Lille (59)
- Le Grand Huit Lille Lille (59)
- O Diwan Lille (59)
- ZeeMono Nord Lille (59)
- La Petite Prague Lille (59)
- Baristo Lille (59)
- O Soleil d'Été Lille (59)
- Occoon's Beauty Lille (59)
- Mangour'Hop Lille (59)
- Beauty Bubble Métro Lille Flandres Lille (59)
- Oh My Cream! Lille Lille (59)
- D Institut Annœullin (59)
- Institut Peau d'Anne Annœullin (59)
- Horseee Steenvoorde Steenvoorde (59)
- Lys Aventure Wervicq-Sud (59)

CHAMPAGNE-ARDENNE

- Adrénaline Élastique Exermont (08)
- 91 Amelys Relaxation Troyes (10)
- 92 La Lanterne Troyes (10)
- 93 II Ristorante Saint-Parres-Aux-Tertres - Saint-Parres-Aux-Tertres (10)
- Eauxens Châlons-en-Champagne (51)
- 95 Spa Institut by Michelle Defrance Reims (51)
- 96) Auberge de Saint-Fergeux Gionges (51)
- 97) Laser Game Évolution Bétheny (51)
- Passage Bleu La Francheville (08)
- Brin de Douceur Charleville-Mézières (08)
- Crazv Games Aialemont (08)
- Attelage Aventure Saint-Menges (08)
- Christian Piot Traiteur Gastronomique en Ligne - Sedan (08)
- 999 Motorsports Regniowez (08)
- Car Émotion Regniowez (08)
- FP Racina Reaniowez (08)
- GT Vip Regniowez (08)
- Motors Consulting Circuit de Regniowez - Regniowez (08)
- Morseee Rethel Rethel (08)
- L'Esprit Soin Donchery (08)
- Le Soin de Soi et Spa Givet (08)
- Wivaform Troyes (10)
- Énergie et Beauté Romilly-sur-Seine (10)
- Astuces Beauté Romilly-sur-Seine (10)

LORRAINE

- 98) Mandaloun Nancy (54)
- 99 Pokeyland Féy (57)
- 应 Auberge Saint-Vincent Sierck-les-Bains (57)
- 101) Restaurant Shéhérazade Épinal (88)
- 102 Expertpilot Saint-Dié-des-Vosges (88)
- 103 La Ferme Aventure
 - La Chapelle-Aux-Bois (88)
- 104 Manacha Kart Gerbépal (88)
- Les Bains Phéniciens
 - Saint-Maurice-sur-Moselle (88)

- Co Les Thermes de Vittel Vittel (88)
- Passage Bleu Nancy (54)
- Le Benaale Nancy (54)
- Spa De Sens et d'Esprit Nancy (54)
- Horseee Flainval Flainval (54)
- Sprint Racing Chenevières (54)
- FP Racing Chenevières (54)
- Iloa Dommartemont (54)
- Centre Équestre de Mairy - Mairy-Mainville (54)
- Morseee Norroy le Sec Norroy-le-Sec (54)
- Karting Sud Toulois Barisey-au-Plain (54)
- Horseee Barisay au Plain
 - Barisey-au-Plain (54)
- Passage Bleu Houdemont (54)
- Aux Portes de l'Éden Seichamps (54)

ALSACE

- 107 Hammam et Traditions Strasbourg (67)
- 108 Le Baeckeoffe d'Alsace Strasboura (67)
- ULM Centre Alsace Kogenheim (67)
 - Canoës du Ried Sélestat (67)
 - Palmyre Colmar (68)
- Harmonie Fabien Bocuse Masevaux (68)
- L'Atelier des Chefs Strasboura (67)
- Fish Expérience Strasbourg (67)
- One City Tours Strasbourg (67)
- Bahama Sun Strasbourg (67)
- Réflexe Photo Strasbourg Strasbourg (67)
- Cyclorama Strasbourg Strasbourg (67)
- Môtel du Parc*** Niederbronn-les-Bains (67)
- Le Soufflet Gundershoffen (67)
- Color's Coiffure Blaesheim (67)
- Color's Esthétique Blaesheim (67)
- Môtel-Restaurant le Marchal*** - Le Hohwald (67)
- Start & Drive Legends Hindisheim (67)
- Institut Esprit Bien-Être Geudertheim (67)
- Les Merveilles de Naima Eckbolsheim (67)

- Destination Bien-Être Lingolsheim (67)
- Escal Institut Artolsheim (67)
- @ Cœur à Corps Drusenheim (67)
- Passage Bleu Lampertheim (67)

FRANCHE-COMTÉ

- 113 Color Latino Besançon (25)
- 114 Escal'ô Besançon (25)
- 115 BC Scandine Montbéliard (25)
- La Cigale et le Fournil Cousance (39)
- 117 Le Safari Gourmand Belfort (90)
- Quality Hôtel Belfort Centre**** Belfort (90)
- Restaurant sur le Green
 - Rougemont-le-Château (90)
- La Casa Pizza Besançon Besançon (25)
- Agence Image Innée Besançon (25)
- O Slima Beauté Besançon (25)
- Slima Beauté Véronique MeynierBesancon (25)
- Slima Beauté Besançon (25)
- @ BSO Aerolight Thise (25)
- Pro Racing Driver Les Auxons (25)
- Metabief Aventures Loisirs Métabief (25)
- @ Golf de Prunevelle
 - Dampierre-sur-le-Doubs (25)
- Exclusif Golf du Château de BournelCubry (25)
- Beauté Natur'Elle Beure (25)
- Thermes de Salins-les-BainsSalins-les-Bains (39)

BOURGOGNE

- Dijon-Massage Dijon (21)
- Pamela Beauty Dijon (21)
- 122 Sophie Bourgeois Dijon (21)
- Motors Consulting Circuit de l'Auxois
 Meilly-sur-Rouvres (21)
- Le Plaisancia Plombières-lès-Dijon (21)
 - 25) Au cœur Fidèle Chalon-sur-Saône (71)
- 126 Institut de l'Île Chalon-sur-Saône (71)

- 27 Celtô Espace Bien-Être Bourbon-Lancy (71)
- Les Vignes Germagny (71)
- 29 Attitude Quad Jambles (71)
- Passage Bleu Auxerre (89)
- Passage Bleu Auxerre (89)
- © Centre de Beauté Victor Hugo Dijon (21)
 - Restaurant Indien Genesh Akash Dijon (21)
- L'Institut de la Beauté Dijon (21)
- Lady Moving Dijon (21)
- L'Atelier de Léonie Dijon (21)
- Evo Sprint Is-sur-Tille (21)
- Quabeauty Is-sur-Tille (21)
- Le Garum Flavigny-sur-Ozerain (21)
- Môtel Restaurant Balladins Marsannay la Côte*** – Marsannay-la-Côte (21)
- @ Golf de Beaune-Levernois Levernois (21)
- Dermavitis Talant (21)
- Sport Racing Car Pouilly-en-Auxois (21)
- P Racing Meilly-sur-Rouvres (21)
- Golf du Château de ChaillyChailly-sur-Armancon (21)
- @ GT Vip Meilly-sur-Rouvres (21)
- In'Forest Messigny-Et-Vantoux (21)
- @ Écurie de Fleurey Fleurey-sur-Ouche (21)
- Château de Courban & Spa****
 - Courban (21)
- O Locacheval Turcey (21)

BELGIQUE

- Expertpilot Mettet
- Expertpilot Circuit de Mettet Mettet
- Morseee Walcourt Walcourt
 - Paintball Concept Tournai
- Le Croco Zen Péruwelz
- Morseee Wiers Wiers

LUXEMBOURG

Gourmet & Relax Hôtel de la Sûre****
 Esch-sur-Sûre



62 VISALIGNE

PICARDIE • Soissons (02)

our un moment dédié à la forme et à l'esthétique, l'institut Visaligne vous ouvre ses portes à Soissons! L'objectif de ce centre de bien-être? Apaiser votre corps et votre esprit. Dans un cadre chaleureux et entourés par une équipe compétente à votre service, vous apprécierez des prestations de grande qualité. Vous serez tout simplement envoûtés!

VOTRE FORMULE

 un nettoyage du dos (20 min)
 Pour 2 personnes.
 Valable pour les femmes et les hommes.

PLUS DE CHOIX

 un modelage du dos (25 min)
 Pour 2 personnes.
 Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de peignoirs. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Du mardi au vendredi (9h-18h30) et samedi (9h-17h).

VISALIGNE

24 rue Charpentier 02200 Soissons Tél. 03 23 93 24 50 institutvisaligne@orange.fr www.institut-visaligne.fr Localisation: Reims: 59 km (50 min). Paris: 108 km (1h30)



63 GT D'EXCEPTION

PICARDIE • Clastres (02)

/ ous avez toujours souhaité monter à bord d'une voiture d'exception ? GT VIP réalise votre rêve! Cette école de pilotage sur circuit et route organise des baptêmes en compagnie de pilotes instructeurs diplômés. Sur le circuit de Clastres, vous pourrez apprécier la puissance d'une GT ainsi que ses hautes performances. Alors plus une minute à perdre pour vivre votre rêve!

♥ LE PETIT PLUS DAKOTA BOX

Une reconnaissance de piste offerte pour un accompagnant pour les rendez-vous fixé sur les créneaux horaires de 8h30 et 9h

VOTRE FORMULE

- un briefing (20 min)
- 2 tour en passager en
- Hummer H2 ou en berline sportive
- · 2 tours au volant d'une Porsche Cayman S ou d'une Ford Focus RS ou Renault Mégane RS
- · un diplôme
- · des cadeaux souvenirs GT VIP Pour 1 personne.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Âge requis : 18 ans minimum. Condition: permis B. Circuit de Clastres : 2 km. Pour les autres choix informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation

GT VIP

Circuit de Clastres 02440 Clastres Tél. 08 25 67 01 11 contact@atvip.fr www.atvip.fr

Localisation: Laon: 48 km (50 min), Cambrai: 65 km (50 min)



64 CONDUITE SPORTIVE

PICARDIE • Folembray (02)

ous rêvez de ressentir la puissance d'une véritable voiture de course ? Avec sa collection de véhicules de grand tourisme et tout-terrain de luxe, Sensations Lives Folembray fait de ce rêve une réalité! À bord d'un bolide exceptionnel et racé, vous frissonnerez, sur circuit, en roulant dans le sillage des plus grands champions.

VOTRE FORMULE

- une session de simulateur de jeux vidéo
- 2 tours en passager à bord d'une BMW M4 DKG431
- une remise de diplôme
 Pour 1 personne.

PLUS DE CHOIX

- une session de simulateur de jeux vidéo
- 2 tours en passager à bord d'une BMW M4 DKG431
- une remise de diplôme Pour 1 personne.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Âge minimum: 18 ans. Condition: permis B. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

SENSATIONS LIVES - FOLEMBRAY

Route des Hautes Avesnes Circuit de Folembray 02670 Folembray Tél. 06 64 41 85 87 info.sensationlive@gmail.com www.sensations-lives.com

Localisation: Saint-Quentin : 39 km (35 min). Compiègne : 49 km (50 min)



65 ÉQUITATION

PICARDIE • Bonneuil-en-Valois (60)

ienvenue en Picardie au Centre Équestre de Lonval niché au cœur de la Vallée de l'Automne! Initiation, perfectionnement ou simple promenade à cheval, chacun trouvera ici ce qu'il cherche. Les amateurs pourront même s'exercer à la pratique de différentes disciplines comme la voltige, le hunter ou encore le horseball. En selle, l'équipe n'attend plus que vous!

VOTRE FORMULE

• un cours collectif en carrière ou en manège (1h)

Pour 2 personnes.

PLUS DE CHOIX

- un cours d'inititation ou de perfectionnement à la voltige (1h)
- un cours d'hippologie (30 min)

 Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Âge requis : 12 ans minimum. Pour les mineurs : autorisation parentale. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

CENTRE ÉQUESTRE DU LONVAL

Le Lonval 60123 Bonneuil-en-Valois Tél. 03 44 88 23 41

lonval@orange.fr www.lonval.ffe.com

Localisation: Compiègne : 23 km (25 min). Paris : 84 km (1h20)



66 CONDUITE MUSTANG GT

PICARDIE • Mortefontaine (60)

n Picardie, l'école de conduite American Drift attend les amateurs de sensations pour des initiations au Drift, une technique de pilotage qui consiste à contrôler un véhicule en dérapage, ou encore pour des tours de circuits à bord de véhicules survitaminés. Installezvous dans votre siège et lancez-vous.. Une expérience unique qui vous apportera frissons et sensations fortes!

♥ LE PETIT PLUS DAKOTA BOX

Un passager supplémentaire en voiture offert, toute l'année, le matin.

VOTRE FORMULE

- un tour de découverte en passager
- un tour de conduite au volant d'une Mustang GT Pour 1 personne.

À SAVOIR

Âge minimum : 18 ans. Condition : Permis B. Taille minimum : 1,50 m. Prévoir une tenue décontractée. Circuit de Mortefontaine : 1,5 km.

Ouverture: Toute l'année. Le week-end. Réservation en semaine (9h30-19h).

AMERICAN DRIFT

Route du Golf 60128 Mortefontaine Tél. 06 58 07 09 49 info@americandriftconcept.com www.americandriftconcept.com Localisation: Compiègne: 47 km (40 min). Paris: 50 km (50 min)



67 CAFFE VESPA

PICARDIE • Compiègne (60)

Vivez la dolce vita le temps d'un repas au Caffe Vespa! Situé à Compiègne, ce restaurant italien est une adresse à tester absolument. Que ce soit les pâtes, les pizzas, les viandes ou les risottos, les plats sont appétissants, gourmands, copieux et réalisés avec d'excellents produits. Avec un décor chaleureux et l'humour du patron, tous les ingrédients sont réunis pour passer un excellent moment, presque en Italie.

VOTRE FORMULE

- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite.

Ouverture: Toute l'année sauf les deux premières semaines d'août. Du mardi au samedi (12h-13h30 / 19h-21h).

CAFFE VESPA

6 rue des Pâtissiers 60200 Compiègne Tél. 09 83 77 42 22 caffe.vespa@bbox.fr

Localisation: Noyon: 32 km (30 min). Creil: 38 km (35 min)



68 LE TANDOOR

PICARDIE • Clermont (60)

ans l'Oise, entre Compiègne et Beauvais, se trouve une adresse d'exception pour toute personne qui aime la cuisine indienne ou souhaite la découvrir : Le Tandoor. Le patron vous accueillera avec sa bonne humeur légendaire et ses bons conseils pour choisir les mets qu'il vous faut! De délicieux produits bien mijotés agrémentés d'épices et vous voilà transportés par cette cuisine savoureuse, servie généreusement.

VOTRE FORMULE

- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

PLUS DE CHOIX

- un plat
- une boisson

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Internet / Wifi. Animaux admis. Cave à vin. Terrasse. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

LE TANDOOR

9 place Bernard Laurent 60600 Clermont Tél. 03 44 51 95 87 letandoor.clermont@outlook.com

Localisation: Beauvais: 28 km (25 min). Compiègne: 35 km (35 min)



⁶⁹ PARENTHÈSE

PICARDIE • Amiens (80)

Amiens, découvrez un espace détente privilégié où le temps a décidé de suspendre son cours. Ce lieu, c'est Parenthèse, un institut de beauté qui ne lésine pas sur la qualité et le professionnalisme. L'équipe vous fera profiter de son savoir-faire en matière de rituels beauté et bien-être. Lâchez prise et faites une Parenthèse dans votre quotidien!

VOTRE FORMULE

- un gommage aromatique du visage énergisant aux épices (30 min)
- une épilation des sourcils (10 min)

Pour 1 personne.

Valable pour les femmes et les hommes.

PLUS DE CHOIX

• un modelage Parenthèse spécial dos (20 min)

Pour 2 personnes.

Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de peignoir et serviette. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Tous les jours sauf lundi et dimanche. Du 1er août au 15 août.

PARENTHÈSE

16 rue de Beauvais 80000 Amiens Tél. 03 22 45 37 01 contact@parenthese-detente-amiens.fr www.parenthese-detente-amiens.fr Localisation: Abbeville: 50 km (35 min). Saint-Quentin: 82 km (1h)



70 RÉFLEXO DEM

PICARDIE • Amiens (80)

ans un cadre reposant avec musique douce, Brigitte Demorsy vous accueille à Amiens, dans son cabinet de réflexologie, modelage et luxothérapie: Réflexo DEM. Cette praticienne, certifiée en réflexologie podale par l'École Normandie Réflexologie, a toujours été attirée et passionnée par les techniques de bien-être. Elle met son expérience et son savoir-faire en thérapies naturelles au profit de votre sérénité.

VOTRE FORMULE

• une réflexologie plantaire (1h) Pour 1 personne. Valable pour les femmes et les hommes.

PLUS DE CHOIX

 une réflexologie plantaire (30 min)
 Pour 2 personnes.
 Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Établissement accessible aux femmes et aux hommes. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Mercredi et vendredi (9h-12h / 13h-19h).

RÉFLEXO DEM

38 rue Dom Bouquet 80000 Amiens Tél. 06 10 51 22 95 aigumont@aol.com www.reflexologie-demorsy.fr

Localisation: Abbeville : 50 km (35 min). Beauvais : 70 km (45 min)



71 TOUR EN VOITURE

PICARDIE • Abbeville (80)

lotage Stadium vous attend sur le circuit d'Abbeville, et vous n'allez pas vous ennuyer. L'école de pilotage dispense des baptêmes à sensation et des cours particuliers aux amateurs de sensations fortes. Avec leur dix belles GT, leurs monoplaces et leurs berlines équipées des pneus Easydrift, vos instructeurs ont de quoi vous faire passer un moment inoubliable!

VOTRE FORMULE

- un baptême de 2 tours de piste en passager dans une Renault Mégane RS
- un diplôme et un café Pour 1 personne.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Âge requis : 14 ans minimum. Pour les mineurs : autorisation parentale. Circuit d'Abbeville : 2,4 km.

Ouverture: Toute l'année sauf Noël et jour de l'An. Réservation : du lundi au vendredi (9h-18h). Les stages sont réalisés le week-end.

PILOTAGE STADIUM

Route d'Hesdin Stadium automobile d'Abbeville 80100 Abbeville Tél. 03 22 20 08 65 contact.stadium@gmail.com www.stadium-automobile.fr

Localisation: Le Tréport : 38 km (35 min). Amiens : 55 km (40 min)



72 CHAR À VOILE

PICARDIE • Fort-Mahon-Plage (80)

har à voile, kayak, catamaran et randonnée à vélo s'offrent à vous grâce à Éolia Picardie. Leur point commun : vous faire découvrir une région exceptionnelles de France, la Baie de Somme. Vous serez émerveillés par la beauté de cette nature préservée, que ce soit en glissant le long des dunes, en voguant sur la mer ou en sillonnant les routes de campagne sur votre deux roues.

VOTRE FORMULE

• une initiation et une randonnée en char à voile (3h) Pour 1 personne.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Âge minimum: 7 ans. Pour les mineurs: autorisation parentale. Taille minimum: 1,20 m. Prévoir des gants, une tenue de pluie et des affaires de rechange.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours (10h-12h / 14h-17h).

EOLIA PICARDIE

Base Nautique boulevard Maritime Nord 80120 Fort-Mahon-Plage Tél. 03 22 23 42 60 eolia.fm@wanadoo.fr www.eolia.info Localisation: Abbeville: 38 km (35 min). Amiens: 85 km (1h)



73 CH'TI CHARIVARI

NORD-PAS-DE-CALAIS • Lille (59)

etrouvez l'ambiance chaleureuse des vacances à la montagne au Ch'ti Charivari, à Lille. Dans une jolie salle au décor délicieusement savoyard, vous serez reçus par vos hôtes qui vous mitonneront une cuisine copieuse et riche en saveurs régionales. Un moment très gourmand en attendant votre prochain séjour en altitude!

VOTRE FORMULE

- · une entrée
- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite.

Ouverture: Toute l'année, tous les jours (10h-15h/ 18h-1h).



11 IL RISTORANTE LILLE

NORD-PAS-DE-CALAIS • Lille (59)

oussez la porte de l'établissement II Ristorante : direction l'Italie! Pour ce voyage culinaire, vous prendrez place dans un décor à la fois convivial, contemporain et élégant. Que vous soyez fins connaisseurs ou gourmets curieux, vous apprécierez une gastronomie italienne respectée jusque dans ses moindres détails

VOTRE FORMULE

- · une entrée
- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Animaux non admis.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours. Horaires : se renseigner lors de la réservation.

IL RISTORANTE LILLE

51 rue des Tanneurs 59000 Lille Tél. 03 20 07 21 12 contact.lille@ilristorante.fr www.ilristorante.fr

Localisation: Métro : Rihour - Ligne 1. Tram : Gare Lille-Flandres - Lignes R et T



75 L'EXPRESS

NORD-PAS-DE-CALAIS • Lille (59)

out près de la gare de Lille-Flandres, une adresse typiquement lilloise vous accueille avec convivialité et bonne humeur : L'Express! À l'image des bonnes brasseries du Nord, cette table généreuse propose une carte régionale gourmande mettant la carbonnade flamande et les moules marinières à l'honneur. Prenez place dans la vaste salle aux notes chaleureuses de rouge et laissez-vous charmer par son ambiance

VOTRE FORMULE

- une entrée
- une pizza

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Terrasse.

Ouverture: Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

L'EXPRESS

50 place de la Gare 59000 Lille Tél. 03 20 63 22 61 nicolaslepetz@orange.fr www.lexpress1957.fr/
Localisation: Métro: Gare de Lille-Flandres - Lignes 1 et 2.
Tram: Gare de Lille-Flandres - Lignes R et T



76 PRIVILÈGE HOME INSTITUT

NORD-PAS-DE-CALAIS • Annœullin (59)

Annœullin, non loin de Lille, le Privilège Home Institut vous invite à vous ressourcer à travers un agréable voyage sensoriel. Dans un espace entièrement conçu pour vous inciter au bien-être, vous goûterez à une plénitude absolue. Soins du corps, du visage, modelages : les prestations proposées vous offriront un moment de détente privilégié. Comment y résister?

VOTRE FORMULE

 un soin Énergie Vitale (1h)
 Pour 1 personne.
 Valable pour les femmes et les hommes.

PLUS DE CHOIX

 un modelage relaxant du dos en duo (20 min)
 Pour 2 personnes.
 Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Établissement accessible aux femmes et aux hommes. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Lundi et samedi (10h-17h), mardi et vendredi (10h-19h) et jeudi (14h-19h)

PRIVILÈGE HOME INSTITUT

12 rue Roger Salengro 59112 Annœullin Tél. 03 20 37 92 98 privilegehomeinstitut@orange.fr www.privilegehomeinstitut.com Localisation: Lille: 22 km (30 min). Arras: 39 km (35 min)





NORD-PAS-DE-CALAIS • Lambersart (59)

hez Dina, à Lille, les saveurs italiennes originales sont au rendez-vous. Ces passionnés de gastronomie savent de quoi ils parlent, et ils le prouvent : les pâtes et les sauces sont réalisées à partir des meilleurs ingrédients, sous vos yeux. Raviolis ricottaépinards, tagliatelles fraîches et sauce tomate ail basilic et huile d'olive vierge ; ici, la priorité est donnée à l'authenticité!

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat
- un dessert
- un café

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Internet / Wifi. Vente de produits traditionnels.

Ouverture: Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

362 avenue de Dunkerque 59130 Lambersart Tél. 03 66 73 09 42 audrey.etlin@gmail.com www.dina.com

Localisation: Lille: 4 km (15 min). Roubaix: 17 km (20 min)



78 PASSAGE BLEU

NORD-PAS-DE-CALAIS • Lomme (59)

es instituts Passage Bleu sont des centres de beauté réunissant dans un même lieu la coiffure, l'esthétique et le spa urbain. Dans un décor élégant et design, vous profiterez à Lomme d'une haute qualité de soin, grâce aux équipes de professionnels régulièrement formés par les marques et par l'Academy Passage Bleu. Offrez-vous un pur moment de beauté!

VOTRE FORMULE

 un gommage du corps et un modelage relaxant du dos (45 min)

Pour 1 personne. Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de serviette.

Ouverture: Toute l'année. Du lundi au samedi. Horaires : se renseigner lors de la réservation.

PASSAGE BLEU

113 rue des Fusillés Zone Commerciale Englos 59160 Lomme Tél. 03 20 22 97 68 contact@passagebleu.com www.passagebleu.fr

Localisation: Lille: 6 km (15 min). Roubaix: 18 km (20 min)



10 LE CH'TI CHARIVARI

NORD-PAS-DE-CALAIS • Valenciennes (59)

etrouvez l'ambiance chaleureuse des vacances à la montagne au Ch'ti Charivari, à Valenciennes. Dans une jolie salle au décor délicieusement savoyard, vous serez reçus par vos hôtes qui vous mitonneront une cuisine copieuse et riche en saveurs régionales. Un moment très gourmand en attendant votre prochain séiour au ski!

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat
- un café gourmand
 Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Internet / Wifi. Animaux admis.

Ouverture: Toute l'année. Du mardi au samedi (12h-14h / 19h-22h).



ZENYA RÉFLEXOLOGIE

NORD-PAS-DE-CALAIS •

Hallennes-Lez-Haubourdin (59)

plômé en réflexologie et médecine traditionnelle chinoise, David vous reçoit dans son cabinet de la banlieue lilloise pour un moment de pure relaxation. Chez Zenya Réflexologie, l'intérieur est soigné, rythmé par quelques figures de Buddha et par la douceur apaisante de lumières tamisées, dont les couleurs vertes, roses ou bleues transforment l'ambiance des lieux. Évadez-vous le temps d'un soin bienfaisant!

VOTRE FORMULE

• une séance de réflexologie (50 min)

Pour 2 personnes. Valable pour les femmes et les hommes.

PLUS DE CHOIX

 une séance spéciale circulation (50 min)
 Pour 2 personnes.
 Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Âge minimum : 18 ans. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation

ZENYA RÉFLEXOLOGIE

23 rue Paul Valéry 59320 Hallennes-Lez-Haubourdin Tél. 06 62 01 42 56 zenyareflexologie@gmail.com www.zenyareflexologie.com Localisation: Lille: 11 km (15 min). Armentières: 15 km (20 min)



EXPERT MASSAGE

NORD-PAS-DE-CALAIS • Hem (59)

quelques pas de la capitale des Flandres, soyez les bienvenus chez Expert Massage. Hélène, une passionnée de bien-être, vous propose de découvrir les différentes techniques de modelage qu'elle a pu découvrir au gré de ses voyages, de ses formations et de ses rencontres. Cet institut spacieux et moderne sera le lieu où votre esprit et votre corps voyageront vers de sublimes contrées.

VOTRE FORMULE

- un soin du visage (30 min)
- un modelage thérapeutique par Andullation (10 min)

Pour 1 personne.

Valable pour les femmes et les hommes.

PLUS DE CHOIX

- un modelage du monde au choix (20 min)
- un modelage thérapeutique par andullation (20 min) Pour 1 personne.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Mise à disposition de serviette et de mules. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Lundi au vendredi (9h-18h30).

EXPERT MASSAGE

75 rue de la Vallée 59510 Hem Tél. 06 12 37 39 56 contactexpertmassage@gmail.com

Localisation: Villeneuve-d'Asca: 9 km (15 min), Lille: 14 km (20 min)



LE CH'TI CHARIVARI

NORD-PAS-DE-CALAIS • Villeneuve-d'Ascq (59)

n morceau de montagne à Villeneuve d'Ascq, c'est possible! Le Ch'ti Charivari vous accueille dans son ambiance chaleureuse pour un repas convivial. Au menu, une cuisine gourmande alliant traditions savoyarde et nordique. Laissez-vous gagner par une agréable sensation d'altitude. Vous serez conquis par cette cuisine aussi généreuse que savoureuse!

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat
- un café gourmand Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Animaux admis.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours (12h-14h30 / 19h-21h30). Nocturne du vendredi au dimanche jusqu'à 22h30.

LE CH'TI CHARIVARI



83 LAKSØN

NORD-PAS-DE-CALAIS • Lille (59)

'est un voyage à destination des pays nordiques que vous propose le restaurant Laksøn. Attablez-vous dans ce lieu de charme situé dans le Vieux-Lille et retrouvez l'ambiance boisée authentique des cabanes de pêcheurs du Grand Nord. Guidée par la passion, cette maison scandinave a sélectionné des produits d'une qualité exceptionnelle pour vous délivrer des saveurs surprenantes!

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR Animaux admis

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours sauf le dimanche et lundi. Horaires : se renseigner lors de la réservation.

LAKSØN

21 rue du Curé Saint-Étienne 59800 Lille Tél. 03 20 31 19 96 contact@lakson.fr www.lakson.fr

Localisation: Métro : Rihour - Ligne 1. Bus : Carnot - Lignes 3, 6 et 9



84 VOL EN ULM

NORD-PAS-DE-CALAIS • Bondues (59)

ienvenue chez Lille ULM! Implantée sur l'aérodrome de Bondues, cette école de pilotage vous attend pour vivre une expérience mémorable. Venez découvrir les plaisirs de ce petit engin ultraléger, emmené par un instructeur passionné et professionnel qui vous fera découvrir sa région. La terre vue du ciel se dévoile au travers de paysages à couper le souffle, sensations fortes au rendez-vous!

♥ LE PETIT PLUS DAKOTA BOX

Les photos du vol offertes, du lundi au vendredi.

VOTRE FORMULE

• un vol en ULM (15 min) **Pour 1 personne.**

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Âge requis : 10 ans minimum. Pour les mineurs : autorisation parentale et accompagnement d'un adulte. Taille / Poids : 1,95 m maximum / 95 kg maximum. Prévoir des lunettes de soleil

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours (9h-13h / 14h-17h).

LILLE ULM



85 L'ESPACE 51

NORD-PAS-DE-CALAIS • Hénin-Beaumont (62)

uand le besoin de s'accorder un moment de bien-être se fait sentir, poussez la porte de l'Espace 51. Vous découvrirez un lieu de détente et de plaisir à l'atmosphère zen et épurée. Composé d'un spa, d'un espace balnéo, d'UV et de cabines de soin, cet institut propose une gamme de produits et de prestations uniques qui sauront répondre à vos attentes. N'hésitez plus!

VOTRE FORMULE

- un modelage du dos (30 min)
- une séance de balnéothérapie (20 min)
- un cataplasme (15 min)
 Pour 1 personne.
 Valable pour les femmes et les

À SAVOIR

hommes

Mise à disposition de peignoir et serviette. Prévoir un maillot de bain. Thé, café ou eau fraîche offert

Ouverture: Toute l'année. Lundi (14h-19h), du mardi au vendredi (10h-12h / 14h-19h) et samedi (10h-12h / 14h-18h).

L'ESPACE 51

51 boulevard Gabriel Péri 62110 Hénin-Beaumont Tél. 03 21 43 26 03 contact@espace51.com www.espace51.com

Localisation: Arras: 30 km (20 min). Lille: 34 km (25 min)



86 WESTFIELD

NORD-PAS-DE-CALAIS • Croix-en-Ternois (62)

ong de près de 2 kilomètres, le circuit de Croix-en-Ternois est composé de 6 virages mettant à rude épreuve la mécanique des voitures. Il est par ailleurs le seul circuit européen à offrir une visibilité totale sur son tracé quel que soit l'emplacement du spectateur. À bord d'une des GT de son parc et accompagnés d'un professionnel, vous vivrez des moments riches en sensations!

VOTRE FORMULE

• 2 tours de piste en passager d'une Westfield Pour 1 personne.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Âge requis : 15 ans minimum. Pour les mineurs : autorisation parentale.
Taille / Poids : 1,90 m maximum / 100 kg maximum. Prévoir une tenue décontractée. Circuit de Croix en Ternois: 1,9 km.
Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement

Ouverture: Toute l'année sauf durant la période de Noël et des fêtes de fin d'année. Horaires : se renseigner lors de la réservation.

CIRCUIT DE CROIX-EN-TERNOIS

Circuit de Croix-en-Ternois RN 39 62130 Croix-en-Ternois Tél. 03 21 03 99 51 contact@circuitdecroix.com www.circuitdecroix.com Localisation: Arras: 43 km (45 min), Lens: 55 km (50 min)



⁸⁷ LE CH'TI CHARIVARI

NORD-PAS-DE-CALAIS • Boulogne-sur-Mer (62)

etrouvez l'ambiance chaleureuse des vacances à la montagne au Ch'ti Charivari à Boulogne-sur-Mer. Dans ce chalet entièrement reconstitué au décor délicieusement savoyard, vous serez reçus par vos hôtes qui vous mitonneront une cuisine copieuse et riche en tradition régionale. Un bon moment culinaire en attendant votre prochain séjour au ski!

VOTRE FORMULE

- une assiette de convivialité
- un plat
- un café gourmand Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Internet / Wifi. Animaux admis. Cave à vin.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours. Horaires : se renseigner lors de la réservation.



88 TENDANCE ZEN

NORD-PAS-DE-CALAIS • Boulogne-sur-Mer (62)

I nstallé au cœur de Boulogne-sur-Mer sur plus de 600 mĐ, le centre de bien-être Tendance Zen vous propose un large choix de soins et de prestations beauté. Venez vous détendre dans un espace accueillant encadré par de véritables professionnels. Rien de tel pour se ressourcer et profiter d'une parenthèse de douceur.

VOTRE FORMULE

• un accès à l'espace zen avec bain bouillonnant, sauna et hammam (1h45)

Pour 2 personnes. Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de peignoirs, serviettes et mules. Prévoir un maillot de bain.

Ouverture: Toute l'année. Du mardi au vendredi (9h-19h) et samedi (9h-18h).

TENDANCE ZEN

108 rue Thiers 62200 Boulogne-sur-Mer Tél. 03 21 32 55 72 tendancezen@voila.fr www.cyanopale.org/tendancezen Localisation: Calais: 37 km (30 min), Dunkerque: 80 km (50 min)



INSTITUT PLUME DE BEAUTÉ COIFFURE

NORD-PAS-DE-CALAIS • Lens (62)

Lens, il est un lieu où le bien-être est roi : l'Institut Plume de Beauté Coiffure. Cet établissement complet propose des soins variés : du modelage crânien en passant par la réflexologie plantaire ou encore la coiffure, tout est réuni ici pour votre bonheur. Dans une atmosphère orientale et relaxante, savourez un moment exquis de détente!

VOTRE FORMULE

 un soin visage anti-rides (1h)
 Pour 1 personne.
 Valable pour les femmes et les hommes.

PLUS DE CHOIX

un modelage californien (1h)
 Pour 2 personnes.
 Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de peignoirs et serviettes. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Du mardi au samedi (10h-18h).

INSTITUT PLUME DE BEAUTÉ COIFFURE

48 avenue du 4 septembre 62300 Lens Tél. 07 83 29 88 24 vanessa.speil@sfr.fr

Localisation: Hénin-Beaumont : 12 km (15 min). Arras : 19 km (20 min)



🥯 SAUT À L'ÉLASTIQUE

CHAMPAGNE-ARDENNE • Exermont (08)

'est grâce à une émission de Nicolas Hulot en 1988 qu'est né un véritable engouement pour le saut à l'élastique. Venez vous essayer à ce sport extrême et défiez les lois de la gravité avec Adrénaline Élastique. Solidement attachés aux chevilles par des élastiques ultra résistants, vous avancerez doucement au bord du viaduc avec, sous vos pieds, le vide qui vous tend les bras. Oserez-vous sauter ?

VOTRE FORMULE

• un saut à l'élastique Pour 1 personne.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Pour les mineurs : autorisation parentale.

Ouverture: Toute l'année. Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation

ADRÉNALINE ÉLASTIQUE

Viaduc d'Exermont 08250 Exermont Tél. 06 73 58 66 45 adrenaline.elastique@orange.fr www.adrenaline-elastique.com Localisation: Verdun: 47 km (40 min). Charleville-Mézières: 74 km (1h05)



91 AMELYS RELAXATION

CHAMPAGNE-ARDENNE • Troyes (10)

Troyes, poussez la porte de l'institut Amélys Relaxation. Dans une ambiance feutrée et apaisante, détendez-vous et bénéficiez de soins de qualité prodigués par des mains expertes. Ici, le temps s'arrête, plus rien ne compte sauf votre bien-être. Alors n'hésitez plus et faites une pause dans votre quotidien!

VOTRE FORMULE

 un modelage du visage et du cuir chevelu (30 min)
 Pour 2 personnes.
 Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Mise à disposition de peignoirs et de serviettes.

Ouverture: Toute l'année. Du mardi au samedi (10h-18h).

AMELYS RELAXATION

20 avenue Anatole France 10000 Troyes Tél. 06 45 27 55 40 p.claudie@free.fr

Localisation: Barberey-Saint-Sulpice: 6 km (10 min). Villechétif: 10 km (15 min)



92 LA LANTERNE

CHAMPAGNE-ARDENNE • Troyes (10)

Soyez les bienvenus au restaurant La Lanterne, dans le centre historique de Troyes! Installez-vous confortablement sur un chaise en velours rouge et appréciez l'accueil sympathique de la maison. Côté cuisine, les assiettes sont simples et généreuses, s'appuyant sur de bons produits frais. Les viandes, dont le chef s'est fait une spécialité, sont sélectionnées et accommodées avec talent.

VOTRE FORMULE

- · une entrée
- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR Terrasse.

Ouverture: toute l'année sauf les deux dernières semaines d'août. Du lundi au vendredi (11h-14h / 18h-21h30), samedi et dimanche (11h-14h / 18h-22h30).

LA LANTERNE

39 rue Paillot de Montabert 10000 Troyes Tél. 03 25 81 88 61 relin.david10@hotmail.fr www.restaurant-lalanterne.fr

Localisation: La Chapelle-Saint-Luc: 3 km (10 min), Arcis-sur-Aube: 31 km (30 min)



93 IL RISTORANTE SAINT-PARRES-AUX-TERTRES

CHAMPAGNE-ARDENNE •

Saint-Parres-Aux-Tertres (10)

oussez la porte de l'établissement Il Ristorante, direction l'Italie. Pour ce voyage culinaire, vous prendrez place dans un décor à la fois convivial, contemporain et élégant. Que vous soyez fins connaisseurs ou gourmets curieux, vous apprécierez une gastronomie italienne respectée dans ses moindres détails.

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

PLUS DE CHOIX

- une entrée
- un plat
- un dessert
- Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Internet / Wifi. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année sauf fêtes de fin d'année. Tous les jours (11h30-14h30 / 18h30-22h30).

IL RISTORANTE SAINT-PARRES-AUX-TERTRES

La Porte du Lac 10410 Saint-Parres-Aux-Tertres Tél. 03 25 46 87 71 contact@ilristorante.fr www.ilristorante.fr

Localisation: Troyes: 5 km (10 min). Saint-Dizier: 87 km (1h25)





CHAMPAGNE-ARDENNE •

Châlons-en-Champagne (51)

auxens est un centre de bien-être installé à Châlons-en-Champagne. Il vous accueille dans un cadre calme, serein et design, afin de vous prodiguer des soins personnalisés, réalisés avec des produits naturels. Soin du corps gommant, modelage aromatique ou encore balnéothérapie : un véritable univers de douceur s'offre à vous!

VOTRE FORMULE

- un modelage sous affusion (15 min)
- une séance de balnéothérapie (15 min)

Pour 1 personne.

Valable pour les femmes et les hommes.

PLUS DE CHOIX

- un soin du corps gommant (35 min)
- une séance de hammam (1h)

 Pour 1 personne.

Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Mise à disposition de peignoir, serviette et tongs. Prévoir un maillot de bain. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Lundi (15h-20h), du mardi au vendredi (10h-14h / 15h-20h) et samedi (10h-14h / 15h-18h).

EAUXENS

1 rue Claude-Louis Berthollet 51000 Châlons-en-Champagne Tél. 03 26 21 36 85 eauxens@orange.fr **www.eauxens.com Localisation:** Reims: 50 km (35 min). Troyes: 85 km (55 min)



95 SPA INSTITUT BY MICHELLE DEFRANCE

CHAMPAGNE-ARDENNE • Reims (51)

ntre le square Colbert et la cathédrale, le Spa Institut by Michelle Defrance est une adresse secrète de Reims! Voilà un bel endroit paisible à l'atmosphère japonisante, meublé d'osier arrondi et confortable, ponctué d'orchidées sages et de délicats bonsaïs, dans des tons taupe, vert et blanc. Associant spa, esthétique, modelages et maison de thés du monde, cet institut complet vous régénère tout en douceur.

VOTRE FORMULE

- une séance de hammam (30 min)
- une dégustation de thé du monde

Pour 1 personne. Valable pour les femmes et les hommes.

PLUS DE CHOIX

- une séance de hammam (30 min)
- une dégustation de thé du monde

Pour 1 personne.

À SAVOIR

Établissement accessible aux femmes et aux hommes. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Du lundi au samedi (10h-19h30).

SPA INSTITUT BY MICHELLE DEFRANCE

42 rue des Élus 51100 Reims Tél. 03 26 08 64 49 melissa@institut-michelledefrance.com www.institut-michelledefrance.com Localisation: Bus: Cathédrale - Ligne C



96 AUBERGE DE SAINT-FERGEUX

CHAMPAGNE-ARDENNE • Gionges (51)

ans la campagne champenoise, les produits locaux méritent le détour! L'Auberge de Saint-Fergeux vous propose un moment gourmand où le canard est roi. Dans un cadre au charme rustique, agrémenté de belles poutres apparentes, venez expérimenter des saveurs inoubliables au cours d'un repas des plus authentiques.

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Établissement non-fumeur.

Ouverture: Toute l'année sauf les deux premières semaines de janvier. Du mardi au vendredi (12h-14h) samedi (12h-14h/19h3O-21h) et dimanche (12h-14h).

AUBERGE DE SAINT-FERGEUX

24 rue de la Crolière 51130 Gionges Tél. 03 26 57 90 60 auberge-saint-fergeux@wanadoo.fr www.auberge-saint-fergeux.fr Localisation: Châlons-en-Champagne: 33 km (40 min). Reims: 45 km (50 min)



97 LASER GAME

CHAMPAGNE-ARDENNE • Bétheny (51)

our se défier entre amis dans un labyrinthe plus vrai que nature, Laser Game Evolution fait les choses en grand. L'établissement de Bétheny accueillera les tireurs intrépides dans deux salles aux ambiances différentes. Au niveau technique, Laser Game Evolution propose des tirs de haute précision grâce à un matériel utilisant la reconnaissance laser.

VOTRE FORMULE

• 4 sessions de laser game (4 x 20 min)

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Âge minimum : 7 ans. Pour les mineurs : accompagnement d'un adulte. Taille minimum : 1,20 m.

Ouverture: Toute l'année. Lundi (20h-23h), mardi et jeudi (16h-00h), vendredi (16h-1h), samedi (14h-1h) et dimanche (15h-23h). Pendant les vacances d'été, fermé tous les dimanches et fermeture une heure plus tôt les autres jours.

LASER GAME ÉVOLUTION

Rue Honoré Ganteaume 51450 Bétheny Tél. 03 26 08 21 02 lasergame.reims@free.fr www.lasergame-evolution.com
Localisation: Reims: 3 km (10 min). Châlon-en-Champagne: 50 km (40 min).



98 MANDALOUN

LORRAINE • Nancy (54)

enez retrouver et savourer au Mandaloun, les plus grandes spécialités de la cuisine libanaise! En plein cœur de Nancy, ce restaurant à l'ambiance authentique vous fera voyager à travers mille et une saveurs au pays du cèdre. Un lieu chaleureux qui ravira les grands gourmands!

VOTRE FORMULE

- un plateau de 4 entrées froides
- un plateau de 4 entrées chaudes
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR Terrasse

Ouverture: Toute l'année. Du mardi au dimanche (12h-14h / 19h-22h) et lundi (19h-22h).

MANDALOUN

65 grande rue 54000 Nancy Tél. 03 83 37 08 38 mandalounrestaurant@free.fr www.mandaloun.fr Localisation: Metz: 56 km (50 min), Épinal: 73 km (55 min)



🤒 ENTRÉE AU PARC

LORRAINE • Féy (57)

rêts pour passer de bons moments en famille ou entre amis ? Chez Pokeyland, c'est défoulement et fous rires assurés ! Ce parc multi-activité situé en pleine nature près de Metz, vous accueille sur 60 hectares de forêt, pour pratiquer différents types de loisirs pour petits et grands : tir à l'arc, quad, mini-golf, poney, escalade, Segway, paintball, accrobranche et bien plus encore !

VOTRE FORMULE

• une entrée adulte au parc (1 journée)

Pour 2 personnes.

PLUS DE CHOIX

• une session de pilotage den quad 110 ou 150 cm³ sur circuit (45 min) Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: De la deuxième semaine d'avril à novembre. Tous les jours (10h30-18h).

POKEYLAND

La Haie Focart 57420 Féy Tél. 03 87 21 89 20 contact@pokeyland.fr www.pokeyland.com

Localisation: Metz: 19 km (20 min) Nancy: 46 km (40 min)



OMDERGE SAINT-VINCENT

LORRAINE • Sierck-les-Bains (57)

quelques pas du Château des Ducs de Lorraine, l'Auberge Saint-Vincent vous accueille à sa table. Dans cette maison de terroir, vous pourrez découvrir en toute simplicité le patrimoine gastronomique lorrain à travers ses bons produits. Durant votre repas, admirez la vue panoramique offerte sur les vignes environnantes!

VOTRE FORMULE

- une entrée
- une planche de charcuterie artisanale
- un buffet froid
- un bullet froid
- un fromage ou un dessert **Pour 2 personnes.**

À SAVOIR

Animaux admis.

Ouverture: Toute l'année. Mardi (11h-14h), du mercredi au vendredi (11h-14h30), samedi (11h-14h30 / 19h-20h) et dimanche (11h-16h).

AUBERGE SAINT-VINCENT

8 quai des Ducs de Lorraine 57480 Sierck-les-Bains Tél. 03 82 83 71 06 aubergesaintvincentsierck@gmail.com www.aubergesaintvincentsierck.com Localisation: Thionville: 20 km (25 min). Metz: 45 km (40 min)



101 RESTAURANT SHÉHÉRAZADE

LORRAINE • Épinal (88)

e n'est pas une image, ni un mirage, le restaurant Le Shéhérazade est installé à Épinal, pour le plus grand bonheur des amateurs de spécialités orientales! En terrasse ou dans la salle au design moderne, le chef vient chaque soir vous conter les délices de sa carte parfumée et vous tenter de ses mille et une recettes du monde. Tajines, couscous, bricks et grillades, laissez-vous séduire par cette belle façade rouge.

VOTRE FORMULE

- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Internet / Wifi. Animaux admis. Terrasse.

Ouverture: Toute l'année. Du mardi au jeudi et samedi (11h30-14h / 19h-22h) et dimanche (11h30-14h).



102 BAPTÊME CIRCUIT

LORRAINE • Saint-Dié-des-Vosges (88)

ropriétaire du circuit automobile Geoparc, l'école de pilotage Expertpilot se développe avec brio dans le sport automobile. Son équipe de spécialistes, moniteurs diplômés et anciens compétiteurs, organise des stages de pilotage sur circuits modernes, avec des véhicules haut de gamme entretenus en permanence. Lancezvous au volant d'une de ces montures et faites rugir le moteur!

VOTRE FORMULE

• 2 tours en passager à bord d'un prototype Diester au Circuit Mettet **Pour 1 personne.**

PLUS DE CHOIX

• 2 tours en passager à bord d'un prototype Diester au Circuit Geoparc

Pour 1 personne.

À SAVOIR

Âge minimum : 18 ans. Équipement fourni : casque. Charte de bonne conduite à signer.

Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

EXPERTPILOT

Circuit Géoparc rue Dieudonné Dubois 88100 Saint-Dié-des-Vosges Tél. 03 72 72 50 09 contact@expertpilot.com www.expertpilot.com

Localisation: Colmar: 68 km (1h10). Strasbourg: 96 km (1h20)



103 PARC D'ATTRACTIONS

LORRAINE • La Chapelle-Aux-Bois (88)

ménagée autour d'une ancienne ferme vosgienne entre prairies et forêtsm La Ferme Aventure est un parc de loisirs entièrement voué à la nature. Le site met à la disposition des visiteurs une offre complète d'activités et de logements insolites. Perdezvous dans un dédale de sentiers et de labyrinthes ou glissez dans le toboggan aquatique avant de rejoindre votre cabane dans les arbres ou un tipi!

VOTRE FORMULE

- une entrée pour le parc d'attractions (1journée)
- · une activité
- « Chasseur au trésor » (15 min) Pour 4 personnes.

À SAVOIR

Taille minimum: 1 m.

Ouverture: Tous les jours (10h-18h).

LA FERME AVENTURE

15 côte de Hardémont 88240 La Chapelle-Aux-Bois Tél. 0- 32 93 01 17 9 lfaventure@free.fr

Localisation: Épinal: 28 km (30 min). Vesoul: 52 km (55 min)



QUAD EN FORÊT

LORRAINE • Gerbépal (88)

éveillez le pilote qui sommeille en vous ! Grâce à Manacha Kart, parc de loisirs spécialisé dans les sports mécaniques, vous n'hésiterez plus à dépasser vos limites. Ici, vous braverez bosses et chemins tortueux au guidon d'un quad, ou mettrez les pleins gaz au volant d'un karting de 270 cm³ pour un maximum d'adrénaline. À vos marques, prêts, démarrez!

VOTRE FORMULE

- une randonnée en quad en forêt (1h)
- un rafraîchissement Pour 1 personne.

PLUS DE CHOIX

- 4 sessions de karting (4x10 min)
- un rafraîchissement

Pour 1 personne.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Âge requis : 18 ans pour le quad et 7 ans pour le kart. Pour les mineurs : accompagnement d'un adulte. Condition : permis B pour le quad. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année sauf du 16 novembre au 18 décembre. Tous les jours sauf le lundi. Horaires : se renseigner lors de la réservation.

MANACHA KART

2 Col du Plafond 88430 Gerbépal Tél. 03 29 57 03 18 b_cat@clubinternet.fr www.manacha-kart.com Localisation: Épinal : 42 km (45 min). Colmar : 57 km (1h)



105 LES BAINS PHÉNICIENS

LORRAINE • Saint-Maurice-sur-Moselle (88)

enez vivre des moments d'exception au spa Les Bains Phéniciens, situé au pied du Ballon d'Alsace. Senteurs, lumières, sons et couleurs mettront vos sens en éveil pour un lâcher prise total. Retrouvez réconfort et énergie dans des décors somptueux. Grâce à un matériel haut de gamme, vous retrouverez des prestations atypiques de grandes qualité. Dépaysement et relaxation garantis!

VOTRE FORMULE

- un soin du dos à l'huile d'arnica (20 min)
- un accès à l'espace tisanerie et à la salle de repos

Pour 2 personnes. Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de peignoirs, serviettes et mules. Prévoir un maillot de bain.

Ouverture: Toute l'année. Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

LES BAINS PHÉNICIENS

1 rue de Presles 88560 Saint-Maurice-sur-Moselle Tél. 03 29 25 22 62 contact@bains-pheniciens.fr www.bains-pheniciens.fr

Localisation: Luxeuil-les-Bains: 43 km (55 min), Mulhouse: 51 km (1h)



106 LES THERMES DE VITTEL

LORRAINE • Vittel (88)

onnue et appréciée dans le monde entier, l'eau de Vittel est riche en minéraux essentiels. Ses bienfaits sont aux cœurs des prestations offertes aux Thermes de Vittel. Dans un écrin de verdure de 650 hectares, un lieu idéal pour se ressourcer, vous y apprécierez les soins professionnels dédiés à la forme et la beauté ainsi que les équipements de qualité.

VOTRE FORMULE

- un soin Espace forme au choix (5 min)
- une sieste (20 min)
- un libre accès : sauna et hammam (20 min)

Pour 1 personne.

Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de peignoir, serviette et mules. Prévoir un maillot et un bonnet de bain. Buvette d'eau minérale offerte. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement

Ouverture: De mars à décembre. Du lundi au vendredi (14h30-19h).

LES THERMES DE VITTEL

Parc Thermal 88804 Vittel Tél, 03 29 05 20 74 comptabilite@thermes-vittel.com www.thermes-vittel.com Localisation: Épinal: 45 km (30 min). Nancy: 75 km (45 min)



107 HAMMAM ET TRADITIONS

ALSACE • Strasbourg (67)

n plein centre de Strasbourg, Hammam et Traditions vous propose de venir découvrir des rituels orientaux authentiques et naturels. Véritable pasis urbaine au décor enchanteur cet institut dédié au fameux bain de chaleur. humide et à ses vertus vous invite à l'évasion et à la détente. Lancez-vous dans un voyage enivrant vers l'Orient I

VOTRE FORMULE

- · un accès au hammam (2h)
- · une théière de thé à la menthe Pour 2 personnes. Valable pour les femmes

et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de peignoirs, serviettes et mules. Prévoir un maillot de bain.

Ouverture: Toute l'année Lundi (14h-20h), mercredi (12h-20h), jeudi, vendredi (14h-22h), samedi (10h-20h) et dimanche (10h-18h).

HAMMAM ET TRADITIONS

Rue Kageneck 67000 Strasbourg Tél. 03 88 36 93 10 contact@hammam-et-traditions.com www.hammam-et-traditions.com Localisation: Bus: Pont Kuss - Ligne 4. Tram: Alt-Winmärik - Vieux Marché aux Vins - Lignes B et F



LE BAECKEOFFE D'ALSACE

ALSACE • Strasbourg (67)

ienvenue au Baeckeoffe d'Alsace, dont le nom évoque une potée traditionnelle faite de trois viandes longuement mijotées dans le vin blanc, d'Alsace forcément, et agrémentée de pommes de terre, poireaux, carottes, oignons et épices. Dans ce restaurant-winstub de Strasbourg, vous découvrirez le meilleur de la gastronomie locale, dans un décor des plus authentiques.

VOTRE FORMULE

- un plat
- un dessert
- 50 cl de vin à partager
- 50 cl d'eau minérale à partager **Pour 2 personnes.**

À SAVOIR

Animaux admis.

Ouverture: Toute l'année sauf fêtes de fin d'année. Tous les jours (11h30-14h30 / 18h30-22h30).

LE BAECKEOFFE D'ALSACE

14 rue des Moulins 67000 Strasbourg Tél. 03 88 23 05 40 info@baeckeoffe.com www.baeckeoffe.com Localisation: Bus: Saint-Thomas Finkwiller - Ligne 10. Tram: Langstross-Grand'Rue - Lignes A et D



100 ULM PENDULAIRE

ALSACE • Kogenheim (67)

vec ses ballons recouverts de forêt, sa plaine verdoyante et ses châteaux, l'Alsace vaut le détour. Et quel meilleur endroit pour en prendre toute la mesure que le ciel ? C'est là que François Proix veux vous emmener, avec son école, ULM Centre Alsace. En pendulaire ou autogire, embarquez pour une aventure magique accompagnés d'un passionné qui, si vous le désirez, pourra vous apprendre à voler.

VOTRE FORMULE

• un vol en ULM pendulaire (20 min)

Pour 1 personne.

PLUS DE CHOIX

• un vol en ULM pendulaire ou autogire (12 min) Pour 1 personne.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Activité soumise aux conditions météo. Âge minimum : 10 ans. Pour les mineurs : autorisation parentale. Poids : 120 kg maximum. Prévoir des vêtements chauds. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

ULM CENTRE ALSACE

Base Ulm 67230 Kogenheim Tél. 06 13 56 97 17 francois.proix@hotmail.fr www.ulm-centre-alsace.fr

Localisation: Colmar: 36 km (35 min). Strasbourg: 52 km (45 min)



10 CANOË CANADIEN

ALSACE • Sélestat (67)

À Illhaeusern, charmant village de pêcheurs, bienvenue aux Canoës du Ried. À canoë ou en bivouac, cette équipe de passionnés vous embarque pour de longues promenades bucoliques à travers les champs, prairies et forêts alluviales du Grand Ried. Après une escapade enchantée, un restaurant attend les gourmands. Un parcours en toute quiétude entre faune et flore aquatique!

VOTRE FORMULE

• une randonnée de 10 km en canoë canadien (2h) Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Âge requis : 18 ans minimum. Condition : savoir nager. Prévoir une tenue de rechange, une serviette et des chaussures d'eau

Ouverture: D'avril à mi-octobre. Tous les jours (9h-12h / 13h30-18h).

CANOËS DU RIED

Route de Marckolsheim 67600 Sélestat Tél. 06 08 91 85 56 contact@canoes-du-ried.com www.canoes-du-ried.com Localisation: Colmar: 24 km (25 min). Strasbourg: 54 km (40 min)



III PALMYRE

ALSACE • Colmar (68)

u Palmyre, dans le vieux centre de Colmar, le Liban et la Syrie sont à l'honneur. Dans une ambiance authentique, chaleureuse et intimiste, une cuisine traditionnelle ravit les papilles de tous les convives, à l'image des repas traditionnels orientaux. À la carte, découvrez un assortiment de plats chauds ou froids élaborés à partir de viandes, légumes et de sauces aux multiples goûts et parfums!

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat
- un dessert
- un café

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Établissement non fumeur.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours (11h-14h / 19h-22h).



HARMONIE FABIEN BOCUSE

ALSACE • Masevaux (68)

out près de Belfort, se trouve une adresse où on aime se rendre pour passer un bon moment : l'Harmonie Fabien Bocuse. Petitcousin du fameux cuisinier, ce dernier a eu un coup de cœur pour le cadre des lieux : une salle chaleureuse avec briques et poutres, une jolie terrasse et une véranda au-dessus de l'eau. La cuisine qui y est préparée est moderne, goûteuse, raffinée et servie par une équipe jeune et dynamique!

VOTRE FORMULE

- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Internet / Wifi. Animaux admis. Cave à vin. Terrasse.

Ouverture: Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

HARMONIE FABIEN BOCUSE

2 rue de la Halle aux Blés 68290 Masevaux Tél. 03 89 39 68 38 slov6@hotmail.fr

Localisation: Belfort: 23 km (30 min). Mulhouse: 30 km (35 min)



113 COLOR LATINO

FRANCHE-COMTÉ • Besançon (25)

Besançon, découvrez une adresse unique en son genre qui vous éloignera du froid et de la grisaille : le Color Latino. Ce restaurant très chaleureux vous servira une cuisine latinoaméricaine pleine de couleurs et de saveurs, qui transportera vos papilles de l'autre côté de l'Atlantique. À l'heure du dîner-spectacle, découvrez l'ambiance des plus beaux carnavals du monde, en sirotant un délicieux cocktail!

VOTRE FORMULE

- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Internet / Wifi. Terrasse.

Ouverture: Toute l'année. Du lundi au jeudi (12h-14h), vendredi (12h-14h /20h-2h) et samedi (20h-2h).

COLOR LATINO

72 rue Trépillot 25000 Besançon Tél. 03 81 47 69 96 teresa@color-latino.com www.color-latino.com Localisation: Dole : 50 km (40 min) Dijon : 90 km (1 h)





FRANCHE-COMTÉ • Besancon (25)

mateurs de sensations fortes ? En région Franche-Comté, Escal'ô est le spécialiste des sports en plein air. Julien Carraud a créé son entreprise afin de transmettre sa passion à tous. Une foule d'activités s'offre à vous avec comme dénominateur commun le plaisir et la nature. De l'escalade en passant par la via ferrata au kayak, découvrez une nature verdoyante comme vous ne l'avez jamais vue!

VOTRE FORMULE

 une session de canyoning découverte dans le canyon de Malvaux (2h30)

Pour 1 personne.

PLUS DE CHOIX

• une session de via ferrata perfectionnement (2h30) Pour 1 personne.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Âge requis : 10 ans minimum. Pour les mineurs : accompagnement d'un adulte. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement

Ouverture: Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

ESCAL'Ô

90 rue de Chalezeule 25000 Besançon Tél. 06 74 26 72 56

escal-o@outlook.fr www.escal-o.fr

Localisation: Vesoul: 50 km (50 min), Montbéliard: 77 km (50 min)



115 BC SCANDINE

FRANCHE-COMTÉ • Montbéliard (25)

ans le centre-ville de Montbéliard, l'équipe de BC Scandine vous guidera dans vos envies détente et beauté, grâce à des conseils et soins personnalisés. Partenaire des plus grandes marques de l'esthétique et de la cosmétique, l'institut dispense des prestations de qualité qui vous feront voyager. Du gommage à une séance de luminothérapie, il y en aura pour tous les goûts!

VOTRE FORMULE

un modelage du corps (30 min)
 Pour 2 personnes.
 Valable uniquement pour les femmes.

PLUS DE CHOIX

un gommage du corps (30 min)
 Pour 2 personnes.
 Valable uniquement pour les femmes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Mise à disposition de serviettes et sous-vêtements jetables. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année sauf une semaine en août. Horaires : se renseigner lors de la réservation.

BC SCANDINE

7 rue Velotte 25200 Montbéliard Tél. 03 81 95 48 00 bcscandine@vahoo.fr www.bcscandine.com

Localisation: Belfort: 23 km (25 min). Besançon: 83 km (55 min)



116 LA CIGALE ET LE FOURNIL

FRANCHE-COMTÉ • Cousance (39)

Cousance en Franche-Comté, toute l'équipe de la Cigale et le Fournil vous accueille dans un cadre chaleureux et convivial. L'établissement propose des plats issus de la cuisine régionale et traditionnelle, préparés à base produits locaux. Potée franc-comtoise, tartiflette au morbier mais aussi de succulentes pizzas; quel que soit votre choix, vous passerez ici un moment résolument gourmand!

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite.

Ouverture: Toute l'année, tous les jours sauf le dimanche. Lundi, mardi (12h-14h), et du mercredi au samedi (12h-14h / 19h-21h).

LA CIGALE ET LE FOURNIL

Grande rue 39190 Cousance Tél. 03 84 48 96 08 contact@lacigale-lefournil.fr www.lacigale-lefournil.fr

Localisation: Lons-le-Saunier: 22 km (25 min). Bourg-en-Bresse: 42 km (45 min)



117 LE SAFARI GOURMAND

FRANCHE-COMTÉ • Belfort (90)

déguster des spécialités antillaises et africaines authentiques, mais également pour son ambiance chaleureuse et conviviale! Vous serez accueillis dans une salle à la décoration ethnique et profiterez d'une ambiance musicale et parfois dansante qui ensoleillera votre repas. Partez pour cette escapade ensoleillée pleine de saveurs!

VOTRE FORMULE

- un amuse-bouche
- une entrée
- un plateau gourmand
 - un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR Établissement non fumeur.

Ouverture: Toute l'année sauf soirées à thème. Du lundi au samedi (12h-15h / 19h-23h), et le dimanche sur réservation.

LE SAFARI GOURMAND

Rue de l'As de Carreau centre commercial 4 As - 1er Étage 90000 Belfort Tél. 03 84 28 94 97 info@safari-gourmand.com www.safari-gourmand.com

Localisation: Montbéliard : 20 km (20 min). Mulhouse : 42 km (40 min)



118 QUALITY HÔTEL BELFORT CENTRE****

FRANCHE-COMTÉ • Belfort (90)

e Quality Hotel Belfort Centre vous accueille pour un escapade de détenter inoubliable en Franche-Comté! Idéalement situé à proximité du Centre des Congrès et de la vieille ville, il vous recevra dans un bâtiment rénové moderne et confortable. Laissez-vous tenter par ses prestations de bien-être apaisantes.

VOTRE FORMULE

 un gommage du corps Osmo Thermy (50 min)
 Pour 2 personnes.
 Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Internet / Wifi.

Ouverture: Toute l'année sauf la première semaine de janvier. Spa: mardi (14h-20h), mercredi et jeudi (11h-20h), vendredi (10h-20h), samedi (10h-18h) et dimanche (10h-16h).

QUALITY HÔTEL BELFORT CENTRE****

2A avenue Jean Moulin 90000 Belfort Tél. 03 84 22 84 84 contact@qualitybelfort.fr www.qualitybelfort.com

Localisation: Montbéliard: 24 km (25 min). Mulhouse: 41 km (40 min)



119 RESTAURANT SUR LE GREEN

FRANCHE-COMTÉ • Rougemont-le-Château (90)

ux abords du golf de Rougemont-le-Château, classé parmi les plus beaux golfs de France, le Restaurant Sur le Green porte bien son nom : la salle de restaurant chaleureuse et la terrasse abritée offrent une vue imprenable sur le parcours. À la carte, plats traditionnels et idées innovantes se partagent la vedette. Venez-y goûter!

VOTRE FORMULE

- un apéritif
- une entrée
- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Internet / Wifi. Terrasse. Animaux admis.

Ouverture: Toute l'année sauf vacances de Noël. Tous les jours (12h-15h / 18h-22h).

RESTAURANT SUR LE GREEN

44 rue de Masevaux 90110 Rougemont-le-Château Tél. 03 84 23 40 34 surlegreen@aol.com www.sur-le-green.fr/restaurant

Localisation: Belfort: 16 km (20 min) Colmar: 60 km (50 min)





BOURGOGNE • Diion (21)

ous recherchez un espace zen, dédié au bien-être et au développement personnel? Dijon-Massage vous invite à lâcher prise et à vous déconnecter du rythme quotidien, et à venir dénouer chacune de vos tensions accumulées. Poussez les portes du cabinet, vous serez assurés de vivre un moment privilégié, le temps d'un agréable modelage délassant!

VOTRE FORMULE

 un modelage au choix : relaxation ou thaïlandais traditionnel (45 min)

Pour 1 personne. Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Établissement accessible aux femmes et aux hommes.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours sauf le dimanche (9h-19h).

34 rue Louis Blanc 21000 Dijon Tél. 07 81 59 21 93 contact@dijon-massage.fr www.dijon-massage.fr Localisation: Dijon: 6 km (15 min), Beaune: 53 km (40 min)



121 PAMELA BEAUTY

BOURGOGNE • Diion (21)

Dijon, prenez le temps de vous faire du bien chez Pamela Beauty. Dans une ambiance intimiste et colorée, votre esthéticienne fait bénéficier sa clientèle d'une expertise en modelages, soins du visage, du corps et en maquillage. Ici, pas de chichis, mais une écoute attentive et des prestations de qualité. Que demander de plus ?

VOTRE FORMULE

un maquillage de jour (30 min)
 Pour 2 personnes.
 Valable uniquement pour les femmes.

À SAVOIR

Mise à disposition de peignoirs, serviettes et mules.

Ouverture: Toute l'année. Lundi, mardi, jeudi, vendredi (9h30-19h) et samedi (9h30-17h).

13 avenue Aristide Briand 21000 Dijon Tél. 03 80 31 96 07 boujon@live.fr

Localisation: Bus: Marne - Ligne 6. Tram: Auditorium - Ligne 1



122 SOPHIE BOURGEOIS

BOURGOGNE • Dijon (21)

our une parenthèse de douceur et de détente à Dijon, faites appel à Sophie Bourgeois! Une fois poussé les portes de son salon, vous entrerez dans un lieu apaisant où les odeurs et les couleurs sont en harmonie. Que ce soit grâce à un modelage shiatsu, thaï ou bien-être, vous atteindrez la sérénité que vous convoitez, et la détente absolue. Grâce à son expérience et sa douceur, vivez un moment unique.

VOTRE FORMULE

 un modelage au choix (50 min)
 Pour 1 personne.
 Valable pour les femmes et les hommes.

PLUS DE CHOIX

 un shiatsu de bien-être (50 min)
 Pour 1 personne.
 Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Établissement accessible aux femmes et aux hommes. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année, tous les jours sauf le dimanche (9h-12h / 14h-19h).

SOPHIE BOURGEOIS

2 avenue Raymond Pointcaré 21000 Dijon Tél. 06 80 45 87 12 b.soft@orange.fr www.massages-bien-etre-dijon.fr Localisation: Bus: Poincaré - Ligne F40. Tram: Poincaré - Ligne T1





BOURGOGNE • Meilly-sur-Rouvres (21)

Précurseur et leader du stage Porsche et Ferrari, Motors Consulting vous fait découvrir la magie des voitures d'exception sur le circuit de l'Auxois. Que vous souhaitiez affiner vos techniques de pilotage ou juste réaliser un rêve d'enfant, les pilotes instructeurs s'adaptent à tous les niveaux et vous feront progresser. Puissance, élégance et précision seront les maîtres mots de votre expérience inédite!

VOTRE FORMULE

• 2 tours de baptême en passager à bord d'une Megane RS Pour 1 personne.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Circuit de l'auxois: 1,5 km.

Ouverture: Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

MOTORS CONSULTING CIRCUIT DE L'AUXOIS

Circuit de l'Auxois 21320 Meilly-sur-Rouvres Tél. 01 80 82 48 24 reservation@groupe-alm.fr www.circuit-auxois-sud.fr Localisation: Beaune: 39 km (35 min) Dijon: 46 km (45 min)



124 LE PLAISANCIA

BOURGOGNE • Plombières-lès-Dijon (21)

Plombières-lès-Dijon, près d'un canal, c'est dans une atmosphère douce que le restaurant le Plaisancia vous invite à prendre place à l'une de ses tables conviviales, et à y découvrir sa cuisine traditionnelle italienne. Un lieu idéal pour déguster des plats de pâtes ou une pizza faite maison et cuite au feu de bois, garantissant ainsi une saveur authentique!

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat
- une assiette de fromages ou un dessert
- un café

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Terrasse.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours (11h30-14h / 19h-22h30).

LE PLAISANCIA

7 route de Paris 21370 Plombières-lès-Dijon Tél. 09 84 28 70 56 leplaisancia@gmail.com www.leplaisancia.fr

Localisation: Dijon: 7 km (15 min). Beaune: 55 km (45 min)



125 AU CŒUR FIDÈLE

BOURGOGNE • Chalon-sur-Saône (71)

Chalon-sur-Saône, les amoureux des plaisirs de la table se rendent au restaurant Au Cœur Fidèle, sur l'île Saint-Laurent. Dans une ambiance détendue et intime, on y sert une cuisine issue de la gastronomie régionale entièrement préparée à base de produits frais. Recettes traditionnelles, poissons, viandes, foie gras ou tartes : ici, les plats sont autant de promesses d'instants privilégiés.

♥ LE PETIT PLUS DAKOTA BOX

Un cocktail maison offert en janvier, du mardi au jeudi.

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Animaux admis. Terrasse.

Ouverture: Toute l'année sauf fêtes de fin d'année. Du mardi au samedi. Horaires : se renseigner lors de la réservation

AU CŒUR FIDÈLE



126 INSTITUT DE L'ÎLE

BOURGOGNE • Chalon-sur-Saône (71)

ans le centre-ville de Chalon-sur-Saône se trouve un salon de beauté à la décoration zen et moderne, où vous serez accueillis chaleureusement. Dès votre arrivée, l'ambiance apaisante vous gagnera et, au fur et à mesure du déroulement de votre soin, vous sentirez toutes vos tensions s'envoler. Votre peau ressentira les bienfaits des produits bio et naturels. N'hésitez plus et poussez la porte de l'Institut de l'Île!

VOTRE FORMULE

• un soin du visage Aromatic (50 min)

Pour 1 personne. Valable uniquement pour les femmes.

PLUS DE CHOIX

• un soin du visage et une mise en beauté (45 min) Pour 2 personnes. Valable uniquement pour les femmes

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Du mardi au samedi. Horaires : se renseigner lors de la réservation.

INSTITUT DE L'ÎLE

15 place Saint-Laurent 71100 Chalon-sur-Saône Tél. 03 85 42 96 85 institutdelile@hotmail.fr www.institut-de-lile-chalon.fr Localisation: Mâcon: 61 km (45 min), Dijon: 72 km (55 min)



(27) CELTÔ ESPACE BIEN-ÊTRE

BOURGOGNE • Bourbon-Lancy (71)

Penez découvrir Celtô Espace Bien-Être, en Saône-et-Loire. Vous apprécierez la pureté de son environnement et le professionnalisme de son équipe. Vous serez ravis par la diversité des prestations proposées : soin du gentleman, en attendant bébé, modelages du monde, il y en aura vraiment pour tous les goûts. Entrez dans ce monde où le bien-être de chacun est la priorité!

VOTRE FORMULE

- un instant liberté (1/2 journée)
- un modelage à quatre mains Pour 1 personne.
 Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de peignoir. Prévoir un maillot de bain, une serviette et des mules. Hébergement possible. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours sauf mardi, mercredi et jeudi matin. Horaires : se renseigner lors de la réservation.

CELTÔ ESPACE BIEN-ÊTRE

12 avenue de la Libération 71140 Bourbon-Lancy Tél. 03 85 89 06 66 siacquet@stbl.fr www.celto.fr

Localisation: Moulin: 36 km (30 min). Montceau-les-Mines: 57 km (50 min)



128 LES VIGNES

BOURGOGNE • Germagnv (71)

ans le charmant village de Germagny, entre bocages et vignobles, arrêtez-vous au restaurant Les Vignes. Vous y ferez une halte résolument gourmande, autour d'une cuisine de terroir authentique alliant savoirfaire et modernité. Un service sympathique et décontracté vous accompagnera tout au long du repas, pour un moment de détente et de convivialité.

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat
- un dessert
- un café

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Animaux admis.

Ouverture: Toute l'année. Mardi (12h-13h30) et du jeudi au lundi (12h-13h30 / 19h-21h30).

Le Bourg 71460 Germagny Tél. 03 85 49 23 23 lesvignes-germagny@orange.fr www.lesvignes-germagny.fr

Localisation: Chalon-sur-Saône: 26 km (30 min) Le Creusot: 27 km (30 min)



123 RANDONNÉE EN QUAD

BOURGOGNE • Jambles (71)

nvie de vivre des sensations fortes ? Besoin de dépaysement ? Le plaisir du sport mécanique à sensations vous attend au cœur de la nature, en Saône-et-Loire. Attitude Quad vous invite à vivre un moment de pur frisson agrippé à votre Kymco.

VOTRE FORMULE

• une randonnée en quad (1h30) Pour 1 personne.

PLUS DE CHOIX

• une randonnée en quad (1h) Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Âge requis : 18 ans minimum. Condition : permis À ou B. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours. Horaires : se renseigner lors de la réservation.

ATTITUDE QUAD

Rue du Chapitre 71640 Jambles Tél. 06 20 59 63 46 contact@attitude-guad.com www.attitude-guad.fr

Localisation: Chalon-sur-Saône: 15 km (15 min). Beaune: 45 km (40 min).



130 PASSAGE BLEU

BOURGOGNE • Auxerre (89)

es instituts Passage Bleu sont des centres de beauté réunissant dans un même lieu la coiffure, l'esthétique et le spa urbain. Dans un décor élégant et design, vous profiterez à Auxerre d'une haute qualité de soin grâce aux équipes de professionnels régulièrement formés par les marques et par l'Academy Passage Bleu. Offrez-vous un pur moment de beauté!

VOTRE FORMULE

 un gommage du corps et un modelage relaxant du dos (45 min)

Pour 1 personne. Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de peignoir, serviette et mules.

Ouverture: Toute l'année. Du lundi au samedi. Horaires : se renseigner lors de la réservation.

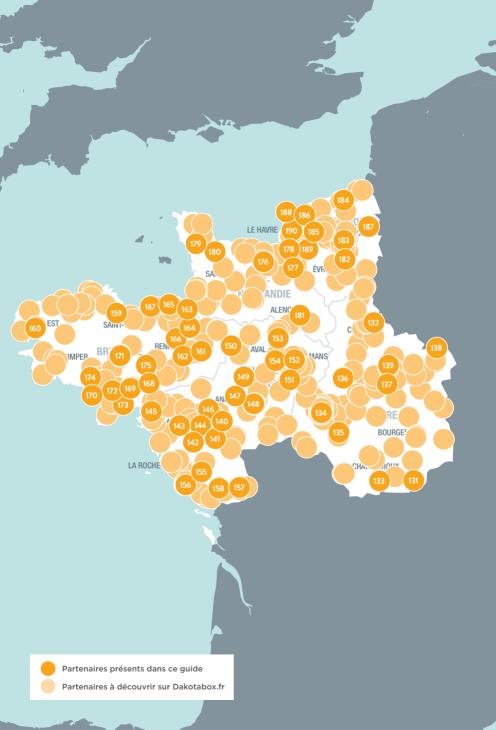
PASSAGE BLEU

5 rue du Worms 89000 Auxerre Tél. 03 86 51 65 25 jessie@passagebleu.com www.passagebleu.com Localisation: Troyes: 75 km (1h10). Sens: 77 km (45 min)





NORD-OUEST



NORD-OUEST

CENTRE

- Antipodes Sport Nature Culan (18)
- Espace Houville ULMHouville-la-Branche (28)
- (36) Oxygène 40 Cluis
- Il Ristorante Tours Tours (37)
- Natur'ailes Loches (37)
- Belle et Zen Vendôme (41)
- Tawouk Falafel Orléans (45)
- 138 Le Danica Dordives (45)
- 139 | Ristorante Saran Saran (45)
- Avaricum Esthétique Bourges (18)
- Rose Orient Bourges (18)
- 23 Pizza Street Bourges (18)
- Institut Spa Cinderella Bourges (18)
- Thierry Caulier Bourges (18)
- Ferme Équestre de ChambonChambon (18)
- Le Verseau** Boulleret (18)
- Môtel le Verseau*** Boulleret (18)
- Golf Club Vallée de Germigny
 Saint-Hilaire-de-Gondilly (18)
- @ Golf de Nançay Nançay (18)
- Zain et Zen Chartres (28)
- Arôma des Sens Chartres (28)
- Morseee Chartres Chartres (28)
- Pilotage Concept Dreux (28)
- Spa R' Dreux (28)
- 999 Motorsports Dreux (28)
- Restaurant l'Hibiscus Voves (28)
- Horseee Saint-Sauveur-MarvilleSaint-Sauveur-Marville (28)
- Morseee Châteaudun Châteaudun (28)
- Golf Parc Robert HersantLa Chaussée-d'Ivry (28)
- Canoë Nature Anet (28)

- France Canoë Montreuil (28)
- Canoë Pour Tous Montreuil (28)
- @ Golf de Spoir Mignières (28)
- Les Écuries de MilsayTrizay-lès-Bonneval (28)
- Lady Moving Issoudun (36)
- Passage Bleu Saint-Maur (36)

PAYS-DE-LA-LOIRE

- 140 Cook&Go Nantes Nantes (44)
- 141 Institut Delorme Beauté Nantes (44)
 - 142 Nandi Nantes (44)
- 143 Alma Car Treillières (44)
- City Kart Indoor
 - Saint-Sébastien-sur-Loire (44)
- Centre Équestre La Champagne
 Saint-Molf (44)
- 146 Garden Golf de Carquefou Carquefou (44)
- Chouchouting Angers (49)
- 148 Flash Beauté Angers (49)
- Harmonie Bien-Être Saint-Fort (53)
- Centre Équestre la Chevrie

 La Baconnière (53)
- 151 L'Institut de Beauté Mary Cohr Le Mans (72)
- 152 Le Salon de Julie Le Mans (72)
- 153 Élastique Record
 - Saint-Georges-le-Gaultier (72)
- 154) La Table du Coq Loué (72)
- Espace Bien-Être AquafitLes Sables-d'Olonne (85)
- Les Sens Beauté Les Sables-d'Olonne (85)
- Le Fontarabie*** Fontenay-le-Comte (85)
- 158 L'Oncle Sam Luçon (85)
- L'Atelier des Chefs Nantes (44)
- Calypso Spa Bastille Nantes (44)
- Art du Shiatsu Nantes (44)
- Aspendos Nantes (44)

- O Ashoka Nantes (44)
- Basilic & Co Nantes Nantes (44)
- Maramel Beauty Nantes (44)
- Lady Moving Nantes (44)
- Le Barbarose Nantes (44)
- @ L'Odyssée des 5 Sens Nantes (44)
- Top Beauté Nantes Santeuil Nantes (44)
- Institut au Temple du Bien-Être Nantes (44)
- @ Fort Bien-Être Haute-Goulaine (44)
- Golf International de la BauleSaint-André-des-Eaux (44)
- Alma Car Fay-de-Bretagne (44)
- Motorsport Academy Fay-de-Bretagne (44)
- Jovikart Karting: Circuit de ChantemerleLe Bignon (44)
- @ O'Delys Ancenis (44)
- Plénitude Pontchâteau (44)
- Coiffure Marys Mixte Nantes (44)
- Japan'N Co Nantes (44)
- Alliance Pornic Resort Hôtel**** Pornic (44)
- @ 15'Zen Sucé-sur-Erdre (44)
- (a) Karlin's Nantes (44)
- Klyona Nantes (44)
- Top Beauté Jules Verne Nantes Nantes (44)
- Moto Volt Vigneux-de-Bretagne (44)
- Golf de Nantes-VigneuxVigneux-de-Bretagne (44)
- @ Glissevolution Pornichet Jet Pornichet (44)
- Profilia Pornichet (44)
- Top Beauté Rezé Rezé (44)
- Centre Équestre de Brière Herbignac (44)
- Les Roseaux de GoulaineSaint-Julien-de-Concelles (44)
- Yao Lin Thouaré-sur-Loire (44)
- Carpe Diem Spa & InstitutLa Baule-Escoublac (44)
- Le Temps d'un Spa La Baule-Escoublac (44)
- © Evo Sprint Saint-Vincent-des-Landes (44)
- Rider & Co Le Pellerin (44)
- Quintessia Resort**** & Spa Orvault (44)

- Espace Quilly Quilly (44)
- Domaine de la Bretesche**** Missillac (44)
- Top Beauté Bd du Massacre Saint-Herblain
 Saint-Herblain (44)
- Top Beauté Atlantis Saint-Herblain (44)
- Agence Blooweels-NantesSaint-Herblain (44)
- Parc Anjou Aventure Écouflant (49)
- Institut Somsy Angers (49)
- Laser Game Évolution Angers Angers (49)
- L'Instant Zen Angers (49)
- Lady Moving Angers (49)
- Kokoun Grill Angers (49)

BRETAGNE

- 159 Ti Blazenn Saint-Jean-Kerdaniel (22)
- 60 Nomade Spa & Beauté Brest (29)
- 161) Cook&Go Rennes Rennes (35)
- 162 Le Mésopotamie Rennes (35)
- 163 Avel Char à Voile Hirel (35)
- 164 Quad Loc Lanrigan (35)
- 165 Le Kaboul Saint-Malo (35)
- 166 Royal Kart La Mézière (35)
- Bulle de Beauté Saint-Briac-sur-Mer (35)
- Hôtel Kyriad Prestige Vannes Pompidou****

 Vannes (56)
- 169 La Saigonnaise Vannes (56)
- 170 Le Hong-Kong Lorient (56)
- Marybelle Pontivy (56)
- 72 Forêt Adrénaline Carnac (56)
- Mobilboard Carnac Carnac (56)
- 74 Le Brin de Beauté Guidel (56)
- 175 Élite Guillac (56)
- @ A Fleur de Peau... Lanvallay (22)
- Morseee Quévert Quévert (22)
- Château Hôtel de Brélidy*** Brélidy (22)
- Zenoam Plérin (22)
- Spa des Sables Plurien (22)
- Reminessence Lannion (22)

- Le Lagon Lannion (22)
- Kangour'Hop Trémel (22)
- Le Relais des Voiles Plestin-les-Grèves (22)
- Nouvelle Vague Saint-Cast-le-Guildo (22)
- Chris' Cocooning Lamballe (22)
- Au Jardin des Sens Matignon (22)
- Môtel le France** Loudéac (22)
- Thermes Marins de Perros-GuirecPerros-Guirec (22)
- Club Nautique Trégastel Trégastel (22)
- Passage Bleu Trégueux (22)
- Manoir Hôtel des Indes**** Quimper (29)
- Esthétic Beauty Quimper (29)
- Thalasso Douarnenez Douarnenez (29)
- Morseee Brasparts Brasparts (29)
- Beauté Siam Esthétique Brest (29)
- Roques Institut Brest (29)
- O Duozen Beauté Brest (29)
- Le Spa Roselyne Foll Brest (29)
- Quiétude Massage Brest (29)
- Surfing Iroise Le Conquet (29)
- Surfing Locquirec Locquirec (29)
- Ty-Nadan Loisirs Locunolé (29)
- @ Hôtel Cap Ouest*** Plouescat (29)
- Passage Bleu Saint-Martin-des-Champs (29)
- @ Golf de Carantec Carantec (29)
- Thalasso Roscoff Roscoff (29)
- Golf de Kerbenez Plomelin (29)
- Dezert Point École de Surf de Pors CarnPenmarch (29)
- Restaurant les Dunes Landéda (29)

BASSE-NORMANDIE

- 176 Kokliko Caen (14)
- 5 Sprint Racing Pont-l'Évêque (14)
- 58 Spa Manoir de Benerville Deauville (14)
- 179 L'Auberge Normande*** Carentan (50)
- 😥 L'Escapade Carentan (50)
- Ouest Karting Aunay-les-Bois (61)

- Chez Solène Beauté Caen (14)
- Il Ristorante Caen (14)
- Le Chamarel Spa Caen (14)
- @ Grenad'In Spa Caen (14)
- Il Fait Bô Caen (14)
- O Vital Concept Lisieux (14)
- © Caprice des Sens Louvigny (14)
- @ Racing Simulation Mondeville (14)
- Le Lotus Institut Mondeville (14)
- Passage Bleu Mondeville (14)
- Memphis Coffee Mondeville (14)
- @ Hôtel et Spa le Lion d'Or***- Pont-l'Évêque (14)
- Laserquest Dives Dives-sur-Mer (14)
- Technikart Saint-Pierre-sur-Dives (14)

HAUTE-NORMANDIE

- (76) Couleur Sable Rouen
- Provence Nature Rouen (76)
- Restaurant la Bocca Dieppe (76)
- 185 Tim'Jet Saint-Jouin-Bruneval (76)
- Woody Park Fécamp (76)
- Forges Hôtel*** Forges-les-Eaux (76)
- Centre Nautique Paul Vatine Le Havre (76)
- Le Massala de l'Océan Indien Le Havre (76)
- Saveurs Île Maurice Le Havre (76)
- Institut Catherine Arnold Évreux (27)
- Cabinet d'Énergétique Traditionnelle Chinoise
 Évreux (27)
- @ Quad'Neuf Le Neubourg (27)
- Antik Spa Le Neubourg (27)
- Les Hespérides Conches-en-Ouche (27)
- Morseee Conches-en-OucheConches-en-Ouche (27)
- Pastatiamo Vernon (27)



131 SAUT À L'ÉLASTIQUE

CENTRE • Culan (18)

Antipodes Sport Nature vous propose de partir à l'aventure en pleine nature! Débutants ou confirmés sont ici encadrés par des moniteurs diplômés afin de profiter pleinement et en toute sécurité d'activités telles que l'escalade, le saut à l'élastique, le canoë kayak, le canyoning, le parapente, la via ferrata ou encore le parcours dans les arbres. Émotions garanties.

VOTRE FORMULE

• un saut à l'élastique depuis le viaduc de Culan (55 m) Pour 1 personne.

PLUS DE CHOIX

• un accès à tous les parcours dans les Arbres de Sidiailles : mini junior, vert, rouge et noir (3h) Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Âge minimum : 14 ans. Pour les mineurs : autorisation parentale et accompagnement d'un adulte. Poids minimum : 40 kg. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: De mars à novembre. Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

ANTIPODES SPORT NATURE

5 route de Montluçon 18270 Culan Tél. 05 65 60 72 03 contact@antipodes-millau.com www.antipodes-millau.com Localisation: Montlucon: 30 km (30 min). Châteauroux: 66 km (1h05)



132 ULM MULTIAXE

CENTRE • Houville-la-Branche (28)

nvie de défier les lois de la nature ? L'Espace Houville ULM vous accueille dans l'une des plus belles bases de France, non loin de Chartres. Vous serez conquis par la légèreté unique de ces aéronefs et le sentiment de liberté qu'ils procurent. La tête dans les nuages, vous aurez la sensation magique d'être seuls dans les airs. Dans ce cadre exceptionnel, évasion et dépaysement prennent tout leur sens.

VOTRE FORMULE

• un vol d'initiation en multiaxe (15 min)

Pour 1 personne.

PLUS DE CHOIX

• un baptême en ULM multiaxe (15 min)

Pour 1 personne.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Âge requis : 12 ans minimum. Pour les mineurs : autorisation parentale et accompagnement d'un adulte. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours. Horaires : se renseigner lors de la réservation.

ESPACE HOUVILLE ULM



33 SAUT À L'ÉLASTIQUE

CENTRE • Cluis (36)

nvie de faire le plein d'adrénaline? Avec plus de 100 000 sauts à l'élastique à son actif, Oxygène 40 vous assure des sensations extrêmes, en toute sécurité. Surplombant la campagne ou enjambant la rivière, les Viaducs de l'Isle Jourdain et du Cluis offrent une vue imprenable sur la région. Imprégnez-vous du calme ambiant et faites le grand plongeon!

VOTRE FORMULE

• un saut à l'élastique depuis le viaduc de Cluis

Pour 1 personne.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Âge minimum : 12 ans. Poids minimum : 40 kg. Pour les mineurs : autorisation parentale. Apporter un certificat médical pour les plus de 55 ans.

Ouverture: De mars à novembre. Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

OXYGÈNE 40

Viaduc de Cluis 36340 Cluis Tél. 06 03 61 58 19 oxygene40@yahoo.fr www.oxygene40.com

Localisation: Châteauroux: 38 km (50 min) Guéret: 71 km (1h)



134 IL RISTORANTE TOURS

CENTRE • Tours (37)

n poussant la porte du Il Ristorante de Tours, vous prenez un aller direction l'Italie! Pour ce voyage culinaire, vous prendrez place à la table joliment décorée et découvrirez une gastronomie italienne respectée jusque dans ses moindres détails. Sur la carte, à vous de choisir les plats ensoleillés qui vous mettront l'eau à la bouche, le chef fera le reste.

VOTRE FORMULE

- · une entrée
- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours. Horaires : se renseigner lors de la réservation.





CENTRE • Loches (37)

uel meilleur moyen de découvrir la Touraine qu'en la contemplant depuis le ciel ? Natur'ailes vous emmène survoler des paysages d'exception et de somptueux châteaux en ULM. Que ce soit pour un simple baptême ou un circuit aérien complet, une grande sensation de liberté vous gagnera tandis que vous évoluerez au fil de l'air. Après ça, pas sûr que vous voudrez redescendre sur terre!

VOTRE FORMULE

- un vol découverte en ULM (15 min)
- une photo souvenir Pour 1 personne.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Âge requis : 7 ans minimum. Pour les mineurs : autorisation parentale.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours. Horaires : se renseigner lors de la réservation.

NATUR'AILES

Base Ulm les Jolletières 37600 Loches Tél. 06 61 76 05 01 naturailes.ulm@wanadoo.fr www.natur-ailes.fr

Localisation: Amboise: 36 km (35 min). Tours: 42 km (45 min)





CENTRE • Vendôme (41)

'est à Vendôme que vous trouverez le spacieux institut de beauté Belle et Zen. Dans une pimpante harmonie de blanc et de rouge fidèle à la marque de soins Guinot, dont l'établissement utilise les produits exclusifs à l'efficacité réputée, vous serez reçus par une équipe attentive à vos envies. Laissez-vous porter par une vague de douceur, le temps d'un soin du visage, d'un modelage ou d'un traitement spécifique.

VOTRE FORMULE

• un gommage et une onction hydratante du corps (45 min) Pour 1 personne. Valable uniquement pour les femmes.

PLUS DE CHOIX

- un bilan du corps personnalisé (15 min)
- un soin minceur ciblé Technispa (30 min)

Pour 1 personne. Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Du lundi au vendredi (9h-19h) et samedi (9h-17h).

BELLE ET ZEN

Route de Blois Zc de la Pierre Levée 41100 Vendôme Tél. 02 54 82 73 16 contact@belle-et-zen.fr www.belle-et-zen.fr

Localisation: Blois: 32 km (30 min). Châteaudun: 42 km (35 min)





137 TAWOUK FALAFEL

CENTRE • Orléans (45)

Orléans, laissez-vous captiver par les saveurs parfumées, raffinées et équilibrées de la cuisine libanaise! Installez-vous dans la chaleureuse salle de repas, et dégustez des spécialités de mezzés, poulet mariné ou falafels. L'ambiance est conviviale et la cuisine authentique. Produits locaux et épices du Liban forment un duo épatant, qui sublime les plats traditionnels de Tawouk Falafel.

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Internet / Wifi. Animaux non admis

Ouverture: Du lundi au samedi (12h-22h).

TAWOUK FALAFEL

10 place du Général de Gaulle 45000 Orléans Tél. 09 86 42 02 02 tawouketfalafel@gmail.com

Localisation: Chartres: 76 km (1h10), Paris: 133 km (1h40)





CENTRE • Dordives (45)

vis aux amateurs de pêche à la mouche! Pour une échappée verte, fraîche et paisible, Delphine et Dominique vous accueillent à Dordives, dans le Loiret, sur le parcours du Danica. Au milieu d'un parc boisé et de deux hectares de méandres et de plans d'eau variés, vous serez initiés au plaisir patient d'apprendre à attraper la truite bleue, l'aquabonita, le tigre et le saumon de fontaine.

VOTRE FORMULE

• une initiation à la pêche (1h) Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Âge minimum : 10 ans.

Ouverture: Toute l'année.

LE DANICA



139 IL RISTORANTE SARAN

CENTRE • Saran (45)

Près d'Orléans, poussez la porte de l'établissement Il Ristorante à Saran : direction l'Italie ! Pour ce voyage culinaire, vous prendrez place dans un décor à la fois convivial, contemporain et élégant. Que vous soyez fins connaisseurs ou gourmets curieux, vous apprécierez une gastronomie italienne respectée jusque dans ses moindres détails.

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Animaux non admis. Terrasse.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours. Horaires : se renseigner lors de la réservation.

IL RISTORANTE SARAN

1008 rue Nationale 20 lieu-dit les Bourgeoisies 45770 Saran Tél. 02 38 83 30 10 contact.saran@ilristorante.fr www.ilristorante.fr

Localisation: Orléans : 6 km (15 min). Blois : 65 km (40 min)



40 COOK&GO NANTES

PAYS-DE-LA-LOIRE • Nantes (44)

ook&Go vous propose un concept inédit : apprendre à cuisiner un repas original, appétissant et savoureux, puis repartir avec les plats pour épater ses invités et se régaler chez soi. Ces ateliers conviviaux très particuliers sont dispensés par un professionnel de la cuisine, qui vous fournira tout l'équipement nécessaire et vous apportera de nombreux conseils.

VOTRE FORMULE

• préparation par deux personnes d'un menu complet entrée, plat, dessert

Pour 2 personnes.

PLUS DE CHOIX

• un atelier thématique Cook&Go à choisir selon les offres du moment et de la saison

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Pour vous inscrire, connectezvous sur le site internet de Cook&Go, choisissez votre atelier, et sélectionnez votre Smartbox dans le panier comme moyen de paiement. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Du mardi au samedi. Horaires : se renseigner lors de la réservation.

COOK&GO NANTES

3 rue Léon Maître 44000 Nantes Tél. 02 51 17 69 96 nantes@cook-and-go.com www.cook-and-go.com

Localisation: Tram: Bouffay - Ligne 1. Bus: Commerce - Lignes 23, 24, 42, 51, 52 et 54



141 INSTITUT DELORME BEAUTÉ

PAYS-DE-LA-LOIRE • Nantes (44)

'est en plein centre de Nantes, niché ✓ dans une petite rue paisible, que l'Institut Delorme Beauté vous attend pour une douce échappée relaxante. Laurence, la gérante des lieux, vous fera profiter de son savoir-faire issu des pratiques du monde entier afin de vous procurer tout le bien-être dont vous avez besoin. Couleurs tendres, lumières tamisées, produits naturels et soins précis, la plénitude est à portée de pas...

VOTRE FORMULE

· un soin du visage Yon-Ka éclat du teint (50 min) Pour 1 personne. Valable pour les femmes et les hommes.

PLUS DE CHOIX

• une thalasso des pieds (50 min) Pour 1 personne. Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de serviette. Pour les autres choix. informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année sauf trois semaines en août. Du mardi au samedi (9h30-19h).

INSTITUT DELORME BEAUTÉ

5 rue Buffon 44000 Nantes Tél. 02 40 20 54 54 delormebeaute@gmail.com www.delormebeaute.fr Localisation: Bus: Médiathèque - Ligne 56. Tram: Delorme -Tram 1





PAYS-DE-LA-LOIRE • Nantes (44)

ans le centre de Nantes, le restaurant Nandi accueille les amateurs de plats riches en saveurs et savamment épicés! Au menu: poulet vindaloo, palak paneer, raita et autres tikka masala invitent à un voyage gourmand en Inde grâce aux talents du chef, qui exécute une cuisine authentique et raffinée. En salle ou aux fourneaux, l'équipe mettra tout en œuvre pour vous faire passer un moment de dégustation inoubliable

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat
- un dessert
- un café

Pour 2 personnes.

À SAVOIR Terrasse.

Ouverture: Toute l'année. Du lundi au jeudi (12h-14h / 19h-22h30), vendredi et samedi (12h-14h / 19h-23h), et dimanche (19h-22h).

NANDI



143 PILOTAGE GT

PAYS-DE-LA-LOIRE • Treillières (44)

ffrez-vous des sensations inédites au volant d'un bolide d'exception! Alma Car propose de parcourir les petites routes de Loire-Atlantique aux commandes d'une voiture de prestige. Prenez place dans la sportive de vos rêves. Après un briefing sur la sécurité et les techniques de conduite, le bitume est à vous : vibrations et puissance garanties!

VOTRE FORMULE

- un accueil et un briefing (15 min)
- un parcours sur route au volant d'une GT d'exception (10 km)
- un débriefing (5 min)

 Pour 1 personne.

PLUS DE CHOIX

• un parcours sur route ouverte au volant d'une Porsche 996 GT3 ou d'une Aston Martin Vantage (10 km)

Pour 1 personne.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Âge requis : 18 ans. Condition : permis B. Prévoir des chaussures fines fermées. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours (10h-12h / 13h30-19h).

ALMA CAR

12 rue Louis Pasteur ZA de Ragon 44119 Treillières contact@almacar.fr www.almacar.fr

Localisation: Nantes: 10 km (15 min), Saint-Nazaire: 60 km (50 min)



44 KARTING INDOOR

PAYS-DE-LA-LOIRE • Saint-Sébastien-sur-Loire (44)

Saint-Sébastien-sur-Loire, près de Nantes, City Kart Indoor met à la disposition des amateurs de course automobile une piste de 500 mètres au revêtement spécifique circuit, avec un virage relevé unique en France. Son équipe de passionnés issus du sport automobile vous accueille pour vous initier au plaisir du pilotage sur des karts de dernière génération. Offrez-vous des sensations inédites!

VOTRE FORMULE

- 4 sessions de kart loisir (4x10 min)
- deux boissons au choix **Pour 1 personne.**

PLUS DE CHOIX

• 2 sessions de kart loisir (2x10 min)

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Âge requis: 7 ans minimum pour les karts enfants et 15 ans minimum pour les karts adultes. Pour les mineurs: autorisation parentale. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Lundi, mardi, jeudi (17h-00h), mercredi (15h-00h), vendredi et samedi (15h-1h), dimanche (15h-20h) et jours fériés (14h-20h). Pendant les vacances scolaires de la zone A, ouvert tous les jours (14h-00h).

CITY KART INDOOR

33 rue Marie Curie 44230 Saint-Sébastien-sur-Loire Tél. 02 40 34 86 61 citykart@wanadoo.fr www.city-kart.fr

Localisation: Nantes: 6 km (15 min). Angers: 90 km (1h)



145 RANDONNÉE ÉQUESTRE

PAYS-DE-LA-LOIRE • Saint-Molf (44)

ans le Parc naturel régional de Brière, le Centre Équestre La Champagne organise des randonnées à cheval de un à cinq jours, en étoile ou en bivouac. Escortés par un moniteur expérimenté, vous découvrirez la beauté sauvage de la presqu'île guérandaise, entre marais salants et plages infinies, où votre monture galopera à cœur joie. Le centre dispense aussi des cours d'équitation à partir de cinq ans.

VOTRE FORMULE

• une randonnée équestre (1h30) Pour 2 personnes.

PLUS DE CHOIX

une randonnée équestre (2x1h30)

Pour 1 personne.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Âge requis : 12 ans minimum. Pour les mineurs : accompagnement d'un adulte. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours. Horaires : se renseigner lors de la réservation.

CENTRE ÉQUESTRE LA CHAMPAGNE

La Champagne D774 44350 Saint-Molf Tél. 06 08 50 69 43 equitationlachampagne@gmail.com www.equitationlachampagne.com Localisation: Guérande : 5 km (10 min). La Baule : 10 km (15 min)





PAYS-DE-LA-LOIRE • Carquefou (44)

Iché dans le domaine du Château de l'Epinay, le Garden Golf de Carquefou attend les amateurs de cette discipline. Le centre dispose d'un parcours de 18 trous légèrement vallonné, un parcours compact de 3 trous, un practice couvert, des zones d'entraînement et un clubhouse avec restaurant. Des professionnels de golf délivrent leurs astuces pour peaufiner votre style alors, à vos clubs !

VOTRE FORMULE

- 4 heures de cours collectifs de golf (4x1h)
- un parcours avec un enseignant (1h)
- un prêt de matériel Pour 4 personnes.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours (8h30-18h).





PAYS-DE-LA-LOIRE • Angers (49)

uand la nature et la beauté se rencontrent, c'est chez Chouchouting que cela se passe. Ce spa urbain vous propose une approche écologique du bien-être. Les soins prodigués sont basés sur des savoir-faire ancestraux et sont concoctés sous vos yeux avec des plantes certifiées bio, provenant d'un producteur local. Préparez-vous à une expérience unique et régénérante.

VOTRE FORMULE

- un enveloppement satiné aux effluves de lavande et avoine (30 min)
- une séance de hammam ou de sauna (30 min)

Pour 2 personnes.

Valable pour les femmes et les hommes.

PLUS DE CHOIX

- une séance de hammam (1h)
- un savon noir
- · un gant

Pour 2 personnes.

Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de serviette. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Lundi (14h-19h), mardi au vendredi (10h-19h) et samedi (9h-17h).

CHOUCHOUTING

9 boulevard Saint-Michel 49100 Angers Tél. 02 41 69 08 93 chouchouting@wanadoo.fr www.chouchouting.com Localisation: Saumur: 66 km (45 min). Nantes: 91 km (1h05)



148 FLASH BEAUTÉ

PAYS-DE-LA-LOIRE • Angers (49)

Angers, Flash Beauté vous accueille dans son espace moderne et chaleureux, aux murs rose et au parquet miel. L'institut est spécialisé dans les modelages relaxants, les soins du corps et du visage ou encore l'amincissement. Abandonnez-vous aux mains expertes des esthéticiennes et savourez un doux moment de beauté!

♥ LE PETIT PLUS DAKOTA BOX

10 % de réduction sur toute autre prestation, hors forfait et non cumulable, toute l'année.

VOTRE FORMULE

• un soin du dos (45 min) Pour 1 personne. Valable uniquement pour les femmes.

PLUS DE CHOIX

• un gommage du corps et une remise en beauté (1h) Pour 1 personne. Valable uniquement pour les femmes.

À SAVOIR

Mise à disposition de serviette. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement

Ouverture: Toute l'année. Du mardi au vendredi (9h-19h) et samedi (9h-17h).

FLASH BEAUTÉ



49 HARMONIE BIEN-ÊTRE

PAYS-DE-LA-LOIRE • Saint-Fort (53)

Situé dans la région des châteaux de la Loire, à mi-chemin entre Angers et Laval, le centre Harmonie Bien-Être vous accueille pour un moment de détente à la fois raffiné et dépaysant. Le décor de cet établissement, installé dans une demeure du XVIe siècle, offre un cadre des plus propice à l'évasion.

VOTRE FORMULE

- un bain hydromassant aux huiles essentielles (20 min)
- un modelage du dos et des jambes (40 min)

Pour 1 personne.

Valable pour les femmes et les hommes.

PLUS DE CHOIX

• une séance de balnéothérapie (20 min)

Pour 2 personnes. Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de peignoir et serviette. Prévoir un maillot de bain. Thé offert. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Du lundi au vendredi (9h-19h) et samedi (10h30-14h).

HARMONIE BIEN-ÊTRE

Chemin du Perray la grande Maison 53200 Saint-Fort Tél. 06 31 99 08 54 serenite53@hotmail.fr www.harmonie-bien-etre.fr

Localisation: Laval: 36 km (35 min). Angers: 47 km (40 min)



50 RANDONNÉE À CHEVAL

PAYS-DE-LA-LOIRE • La Baconnière (53)

ous avez toujours imaginé que monter à cheval vous demanderait une trop grande maîtrise? Détrompez-vous! Au Centre Équestre La Chevrie, petits et grands peuvent pratiquer l'équitation dans une ambiance familiale et décontractée. Le centre organise des baptêmes, des stages et des randonnées de tous niveaux. Un moyen idéal de découvrir la nature et les forêts de la région!

VOTRE FORMULE

- une préparation du cheval (45 min)
- une balade (1h)
 Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Pour les mineurs : accompagnement d'un adulte. Prévoir une tenue confortable.

Ouverture: Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

CENTRE ÉQUESTRE LA CHEVRIE

La Chevrie 53240 La Baconnière Tél. 02 43 68 02 76 sandrine.bouttier@wanadoo.fr www.chevrie-equitation.ffe.com Localisation: Laval: 18 km (20 min). Rennes: 82 km (1h)



(5) L'INSTITUT DE BEAUTÉ MARY COHR

PAYS-DE-LA-LOIRE • Le Mans (72)

'Institut de Beauté Mary Cohr vous accueille au Mans, pour un pur moment de bonheur. Ce centre spécialisé dans l'aromathérapie vous propose un ensemble de soins aux vertus bienfaisantes. Confiez-vous aux mains expertes des professionnels et laissez-vous aller pour une relaxation totale. Testez ce temple de la beauté atypique à l'ambiance chaleureuse et aux conseils avisés!

VOTRE FORMULE

- un soin du visage Catio Clean (30 min)
- un maquillage jour ou soir (30 min)

Pour 1 personne. Valale uniquement pour les femmes.

À SAVOIR

Établissement accessible uniquement aux femmes. Mise à disposition de serviette.

Ouverture: Toute l'année. Mardi, mercredi (9h-12h / 14h-19h), jeudi, vendredi (9h-19h) et samedi (9h-17h).

L'INSTITUT DE BEAUTÉ MARY COHR

66 avenue Olivier Heuzé Cc Carrefour Market 72000 Le Mans Tél. 02 43 24 12 56 marycohr-lemans.@orange.fr www.marycohr-lemans.fr

Localisation: Alençon: 57 km (40 min). Laval: 87 km (55 min)



152 LE SALON DE JULIE

PAYS-DE-LA-LOIRE • Le Mans (72)

ans le Salon de Julie, on s'occupe de votre beauté! De la coiffure en passant par la manucure, toutes les prestations sont réalisées avec rigueur et précision. Vous serez charmés par l'accueil chaleureux qui vous sera réservé et vous apprécierez les produits utilisés, issus de l'aromathérapie. Une expérience à ne pas manquer.

VOTRE FORMULE

• une pose complète d'ongles méthode gel UV (45 min) Pour 1 personne. Valable uniquement pour les femmes.

PLUS DE CHOIX

un shampoing, une coupe et un brushing pour elle (45 min)
un shampoing, une coupe et un

• un snampoing, une coupe et ur séchage pour lui (30 min) Pour 2 personnes.

Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Établissement accessible aux femmes et aux hommes. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

LE SALON DE JULIE

4 rue du Vert Galant 72000 Le Mans Tél. 02 43 28 81 97 julie.fautrat@sfr.fr

Localisation: Alençon: 55 km (50 min). Laval: 86 km (1h)





153 SAUT À L'ÉLASTIQUE

PAYS-DE-LA-LOIRE •

Saint-Georges-le-Gaultier (72)

epuis le viaduc de Saint-Georges-le-Gaultier, 45 m de hauteur vous séparent du sol. En une enjambée, c'est une montée d'adrénaline subite que l'on ressent puis, c'est la grisante chute libre! Venez découvrir cette sensation si particulière de lâcher-prise, en participant à une session parfaitement sécurisée de saut à l'élastique avec l'équipe d'Élastique Record. Seul ou en tandem, vous n'en garderez que des souvenirs impérissables.

VOTRE FORMULE

- · un saut à l'élastique
- · un certificat de saut Pour 1 personne.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Âge minimum : 14 ans. Pour les mineurs : autorisation parentale et accompagnement d'un adulte.

Ouverture: Tous les week-ends d'avril à octobre et le 1er dimanche de chaque mois de novembre à mars. Horaires : se renseigner lors de la réservation.

ÉLASTIQUE RECORD

Viaduc de Saint-Georges-le-Gaultier 72130 Saint-Georges-le-Gaultier Tél. 06 73 99 13 36 elastique.record@wanadoo.fr www.elastique-record.com

Localisation: Alencon: 25 km (30 min), Le Mans: 61 km (50 min)



154 LA TABLE DU COQ

PAYS-DE-LA-LOIRE • Loué (72)

Loué, La Table du Coq est un bistrot gourmand attenant à l'Hôtel Ricordeau. Étape incontournable de la vallée de la Sarthe, le restaurant propose une cuisine authentique autour des produits du terroir. Le chef vous invite à découvrir autrement les saveurs de la célèbre volaille fermière de Loué, qui fait la fierté de la ville!

VOTRE FORMULE

- · une entrée
- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Animaux admis.

Ouverture: Toute l'année sauf dernière semaine d'octobre. Lundi, mardi et vendredi (12h-14h / 19h30-21h), mercredi, jeudi et samedi (12h-14h).

LA TABLE DU COQ

9 rue de la Libération 72540 Loué Tél. 02 43 88 31 14 contact@latableducog.fr www.latableducog.fr

Localisation: Le Mans: 29 km (35 min). Laval: 58 km (40 min)



155 ESPACE BIEN-ÊTRE AQUAFIT

PAYS-DE-LA-LOIRE • Les Sables-d'Olonne (85)

'espace bien-être Aquafit répond à vos attentes en matière de remise en forme et de détente. Aux Sables-d'Olonne, ce centre est doté d'appareils avec les technologies les plus récentes pour répondre aux besoins et aux envies de chacun. Guidés par des professionnels, vous vivrez une expérience de bien-être inédite. N'hésitez plus à prendre soin de vous!

VOTRE FORMULE

- une séance de Vacufit® (30 min)
- une séance d'Aquaroll® (30 min)
- un supplément d'algues marines
- une séance de fauteuil massant (15 min)

Pour 1 personne.

Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Établissement accessible aux femmes et aux hommes. Prévoir un maillot de bain, serviette et des chaussures de sport.

Ouverture: Toute l'année. Lundi (15h-19h), mardi et mercredi (9h-13h / 15h-19h), jeudi et vendredi (9h-19h), et le samedi (9h-13h / 15h-18h).

ESPACE BIEN-ÊTRE AQUAFIT

61 boulevard Castelnau Quartier Arago 85100 Les Sables-d'Olonne Tél. 02 51 32 55 43 bienetre.sablais@orange.fr www.lespacebienetre.fr Localisation: La Roche-sur-Yon: 42 km (35 min), La Rochelle: 91 km (1h35)



156 LES SENS BEAUTÉ

PAYS-DE-LA-LOIRE • Les Sables-d'Olonne (85)

es Sens de Beauté vous accueillent pour un moment de détente absolue! Vous serez reçus dans un établissement chaleureux au cadre agréable, tandis que des professionnels de l'esthétique et du bien-être seront à votre disposition pour vous faire bénéficier de prestations personnalisées. Une chose est sûre: douceur de vivre et apaisement seront au rendez-vous.

VOTRE FORMULE

• un soin du visage (40 min) Pour 1 personne. Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de peignoir.

Ouverture: Toute l'année. Lundi (10h-12h / 14h-16h), du mardi au vendredi (9h-12h / 14h-18h) et samedi (10h-16h).

LES SENS BEAUTÉ

40 avenue Alcide Gabaret 85100 Les Sables-d'Olonne Tél. 02 51 21 30 39 lesensbeaute@orange.fr www.lessensbeaute.fr

Localisation: Saint-Gilles-Croix-de-Vie: 35 km (40 min). La Roche-sur-Yon: 40 km (30 min)





PAYS-DE-LA-LOIRE • Fontenay-le-Comte (85)

onstruit en 1520, Le Fontarabie est un hôtelrestaurant haut en couleurs aux portes du Marais Poitevin. Sa cuisine, généreuse et variée, est renouvelée au gré des marchés et des produits de saison. Les plats font la part belle aux poissons, aux viandes et aux volailles de la région. À l'extérieur, vous pourrez apprécier les déjeuners à la belle saison sous une glycine vieille de 200 ans!

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Internet / Wifi. Âge minimum : 18 ans.

Ouverture: Toute l'année sauf fêtes de fin d'année. Tous les jours (12h-14h / 19h-21h30).



158 L'ONCLE SAM

PAYS-DE-LA-LOIRE • Lucon (85)

ans le centre-ville de Luçon, en région vendéenne, se trouve un restaurant où l'on voyage jusqu'aux États-Unis : L'Oncle Sam. Quand on voit sa façade en pierre, on ne s'attend pas à trouver un décor américain rétro, où les burgers sont la spécialité. Après l'accueil chaleureux du personnel, savourez votre délicieux burger au bœuf, au poisson ou encore au bison, fait maison avec des bons produits et du savoir-faire!

VOTRE FORMULE

- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Internet / Wifi. Animaux admis.

Ouverture: Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

L'ONCLE SAM

48 rue du Président de Gaulle 85400 Luçon Tél. 02 51 29 01 76 cvril.ruello@orange.fr

Localisation: La Roche-sur-Yon: 33 km (35 min). La Rochelle: 43 km (50 min)



159 TI BLAZENN

BRETAGNE • Saint-Jean-Kerdaniel (22)

Saint-Jean Kerdaniel, un petit village près de Saint-Brieuc, le Ti Blazenn vous accueille dans sa bâtisse bretonne. Près de la cheminée en hiver ou sur la terrasse en été, vous dégusterez une cuisine fraîche et de qualité, agrémentée d'une touche d'audace et de créativité de la part du chef. Dans un cadre agréable, toute l'équipe sera aux petits soins pour vous faire apprécier ce moment de magie.

VOTRE FORMULE

- un plat
- un verre de vin

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Internet / Wifi. Vente de produits traditionnels. Terrasse.

Ouverture: Toute l'année. Du mardi au samedi (9h30-14h / 19h-22h) et dimanche (9h30-14h).

TI BLAZENN

Rue le Bourg 22170 Saint-Jean-Kerdaniel Tél. 02 96 74 23 97 tiblazenn@orange.fr www.tiblazenn.fr

Localisation: Guingamp: 13 km (15 min). Saint-Brieuc: 30 km (30 min)



600 NOMADE SPA & BEAUTÉ

BRETAGNE • Brest (29)

ans un décor contemporain aux touches ethniques, venez découvrir les rituels de beauté ancestraux et les soins visage et corps de l'institut Nomade Spa et Beauté à Brest. Né de la rencontre entre deux univers, celui de la bien-être et de la culture du monde, cet établissement est une réelle invitation au voyage. Vous pourrez y faire une pause dans votre quotidien et céder au lâcher-prise!

VOTRE FORMULE

- Un Rite du Hammam (45 min)
- un accès au hammam
- une exfoliation
- un lissage

Pour 1 personne.

Valable pour les femmes et les hommes.

PLUS DE CHOIX

- un modelage du dos (15 min)
- un accès au hammam (30 min) Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Mise à disposition de serviette, peignoir et de mules. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement

Ouverture: Toute l'année. Du lundi au vendredi (10h-19h) et samedi (10h-18h).

NOMADE SPA & BEAUTÉ

28 rue Traverse 29200 Brest Tél. 02 98 80 06 48 contact@nomade-spa.fr www.nomade-spa.fr

Localisation: Landerneau: 24 km (30 min). Morlaix: 59 km (50 min)



161 COOK&GO RENNES

BRETAGNE • Rennes (35)

ook&Go vous propose un concept inédit : apprendre à cuisiner un repas original, appétissant et savoureux, puis repartir avec les plats pour épater ses invités et se régaler chez soi. Ces ateliers conviviaux très particuliers sont dispensés par un professionnel de la cuisine, qui vous fournira tout l'équipement nécessaire et vous apportera de nombreux conseils.

VOTRE FORMULE

• un atelier Cook&Go pour cuisiner et emporter un menu entrée-plat-dessert

Pour 2 personnes.

PLUS DE CHOIX

• préparation par deux personnes d'un menu complet entrée, plat, dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Pour réserver, rendez-vous sur www.cook-and-go.com, rubrique « Ateliers ». Validez votre panier en sélectionnant « J'ai un coffret/carte cadeau ». Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Du mardi au samedi. Horaires : se renseigner lors de la réservation.

COOK&GO RENNES

6 rue de la Parcheminerie 35000 Rennes Tél. 02 99 51 93 49 rennes@cook-and-go.com www.cook-and-go.com

Localisation: Métro : République - Ligne A Bus : République - Lignes 1, 3, 9 et 57



162 LE MÉSOPOTAMIE

BRETAGNE • Rennes (35)

out près de la place Sainte-Anne à Rennes, le restaurant Le Mésopotamie vous promet un délicieux voyage gustatif en Turquie. Le cadre est coloré et raffiné, avec ses tons rouges vif et blancs qui se marient agréablement. Les saveurs de la cuisine turque traditionnelle se sont données rendez-vous pour enchanter vos papilles!

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat
- un dessert
- · un café ou un thé turc
- · un verre de vin

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Internet / Wifi. Animaux admis.

Ouverture: Toute l'année sauf en août. Mardi (19h-23h30) et du mercredi au samedi (12h-14h30 / 19h-23h30).



163 CHAR À VOILE

BRETAGNE • Hirel (35)

I était une fois une région venteuse, aux côtes échancrées et à la mer houleuse : la Bretagne. Au cœur de ce magnifique patrimoine sauvage, Avel Char à Voile vous fera découvrir un sport novateur. Après avoir été briefés sur son fonctionnement, vous vous sentirez pousser des ailes. Partez, vent en poupe, et flirtez avec le sable breton. Vous retrouverez votre âme d'enfant l'espace d'un instant!

VOTRE FORMULE

- un briefing (15 min)
- une initiation au char à voile (1h)
- un livret de pilote

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Activité soumise aux conditions météo. Âge requis : 5 ans minimum. Pour les mineurs : autorisation parentale et accompagnement d'un adulte pour les enfants en-dessous de 8 ans. Prévoir des gants et des lunettes.

Ouverture: De février à novembre. Tous les jours. Horaires : se renseigner lors de la réservation.

AVEL CHAR À VOILE

4 rue du Bord de Mer 35120 Hirel Tél. 06 81 24 52 33 avelchar@laposte.net www.avelchars-a-voile.com

Localisation: Saint-Malo: 21 km (30 min). Le Mont-Saint-Michel: 37 km (35 min)



164 RANDONNÉE EN QUAD

BRETAGNE • Lanrigan (35)

uad Loc regroupe des passionnés du toutterrain qui vous attendent en Ille-et-Vilaine pour vous faire découvrir les joies du quad. Le site dispose d'un parc de véhicules homologués pour deux passagers, ainsi que neufs terrains privés sur lesquels vous pourrez vous entraîner. Une fois votre véhicule bien en main, vous serez prêts à partir en randonnée dans votre nouveau terrain de jeu : la nature!

VOTRE FORMULE

- une initiation et une préparation (10 min)
- une randonnée en quad (1h) Pour 1 personne.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Âge minimum : 18 ans. Condition : permis B.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours. Horaires : se renseigner lors de la réservation.





BRETAGNE • Saint-Malo (35)

écouvrez les saveurs uniques de la cuisine afghane au restaurant Le Kaboul. Derrière les remparts protégeant la vieille ville de Saint-Malo, vous prendrez place dans un décor boisé chaleureux et commencerez votre voyage culinaire. L'agneau, le bœuf et le riz constituent les éléments de base de ces plats réconfortants qui mêlent les arômes du Moyen-Orient à des éléments de la cuisine méditerranéenne.

VOTRE FORMULE

- · une entrée
- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR Établissement non fumeur

Ouverture: Toute l'année, tous les jours sauf le lundi (11h-15h / 18h-22h).

LE KABOUL

18 rue de Toulouse 35400 Saint-Malo Tél. 02 99 48 10 70 sahelahmad@gmail.com

Localisation: Dinan: 34 km (30 min), Rennes: 69 km (50 min)





BRETAGNE • La Mézière (35)

our travailler votre trajectoire en Bretagne, tournez-vous vers Royal Kart. Le site dispose d'un parc récent de SODI 270 cm³, dont l'agilité et la puissance sont parfaitement adaptées au tracé du circuit, qui enchaîne les courbes rapides et les freinages appuyés. Les jeunes loups pourront aussi découvrir les joies du pilotage grâce aux karts juniors. Que le meilleur gagne!

VOTRE FORMULE

- une séance de kart (15 min)
- une boisson

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Âge minimum : 14 ans. Équipement fourni.

Ouverture: Toute l'année. Du mercredi au dimanche. Horaires : se renseigner lors de la réservation

ROYAL KART

ZA la Montgervalaise 1 35520 La Mézière Tél. 02 99 66 42 59

 $\verb"contact@royalkart.com" www.royalkart.com"$

Localisation: Rennes: 10 km (10 min), Dinan: 40 km (30 min)



67 BULLE DE BEAUTÉ

BRETAGNE • Saint-Briac-sur-Mer (35)

Sur la Côte d'émeraude à quelques mètres de la plage de Longchamps, venez prendre soin de vous à l'institut Bulles de Beauté. Ayant travaillé sur un bateau de croisière de luxe et dans un hôtel-spa cinq étoiles, le professionnalisme de la propriétaire de l'établissement n'est plus à démontrer. Soins, modelages, maquillage, manucures et épilation, son savoir-faire très complet vous apportera détente et beauté!

VOTRE FORMULE

- un modelage du dos (30 min)
- une pose de vernis (15 min)

Valable uniquement pour les femmes.

PLUS DE CHOIX

• un modelage du dos (25 min) Pour 2 personnes.

Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition d'un peignoir. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Du lundi au mercredi, vendredi et samedi (10h-20h).

BULLE DE BEAUTÉ

3 Domaine de Longchamp 35800 Saint-Briac-sur-Mer Tél. 06 16 51 96 03 sk@bulles2beaute.com www.bulles2beaute.com

Localisation: Dinard: 6 km (10 min). Saint-Malo: 16 km (25 min)



68 HÔTEL KYRIAD PRESTIGE VANNES POMPIDOU****

BRETAGNE • Vannes (56)

ux portes de la cité médiévale, l'Hôtel Kyriad Prestige Vannes Pompidou vous accueille pour vous faire vivre un repas gourmand. Dans un espace lumineux et moderne, vous découvrirez une cuisine simple et authentique, conçue principalement autour de produits frais et de saison.

VOTRE FORMULE

- · un apéritif
- une entrée
- un plat
- un verre de vin Pour 2 personnes.

PLUS DE CHOIX

- un apéritif
- un plat
- un dessert
- un verre de vin

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Internet / Wifi. Animaux admis. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année sauf à Noël. Du lundi au vendredi (12h-14h / 19h-22h).

HÔTEL KYRIAD PRESTIGE VANNES POMPIDOU****

36 rue des Grandes Murailles 56000 Vannes Tél. 02 30 30 83 08 vannes.pompidou@kyriadprestige.fr www.kyriad-prestige-vannes-pompidou.fr Localisation: Lorient: 59 km (40 min). Saint-Nazaire: 81 km (1h20)



69 LA SAIGONNAISE

BRETAGNE • Vannes (56)

mbarquement immédiat pour savourer les trésors gastronomiques de l'Extrême-Orient! En franchissant le seuil du restaurant La Saigonnaise dans la belle ville de Vannes, lancez-vous dans un voyage culinaire aussi étonnant que plaisant. La carte et les plats aux multiples saveurs de ce restaurant combleront les amateurs de cuisine asiatique et émoustilleront à coup sûr les papilles des gourmands!

♥ LE PETIT PLUS DAKOTA BOX

Un cocktail maison offert en janvier.

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours sauf le dimanche soir. Horaires : se renseigner lors de la réservation.

LA SAIGONNAISE

2 place de la Madeleine 56000 Vannes Tél. 02 97 68 49 80 thithu.56000@gmail.com www.la-saigonnaise.com Localisation: Lorient: 60 km (50 min). Redon: 60 km (55 min)



170 LE HONG-KONG

BRETAGNE • Lorient (56)

e Hong-Kong attire depuis vingt ans les Bretons amoureux des parfums asiatiques. Dans un décor coloré où les bambous se mêlent au bronze, le chef propose les mets les plus authentiques de la cuisine chinoise et vietnamienne, sur place ou à emporter. Laissezvous tenter par des assiettes exotiques et gourmandes et embarquez pour un voyage culinaire surprenant!

♥ LE PETIT PLUS DAKOTA BOX

Un apéritif offert du dimanche au jeudi sauf veilles de fêtes et jours fériés.

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours. Horaires : se renseigner lors de la réservation.

LE HONG-KONG





BRETAGNE • Pontivy (56)

a philosophie de Marybelle est de faire du bien-être un art de vivre. Ouvrez les portes d'un véritable havre de calme et de sérénité au décor exotique. Soins esthétiques, revitalisants ou relaxants : cet établissement aux influences exotiques s'adapte à toutes les envies!

VOTRE FORMULE

• une séance de sauna et un modelage du visage (45 min) Pour 2 personnes. Valable pour les femmes et les hommes.

PLUS DE CHOIX

 un modelage du corps à l'huile (50 min)
 Pour 2 personnes.
 Valable pour les femmes et les hommes

À SAVOIR

Mise à disposition de peignoirs et serviettes. Prévoir un maillot de bain. Thé ou infusion offert. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Du lundi au vendredi (9h-12h / 14h-18h30) et samedi (9h-16h).

MARYBELLE

Rue Albert de Mun 56300 Pontivy Tél. 02 97 27 82 53 marybelle56@orange.fr www.marybelle.fr

Localisation: Lorient: 47 km (40 min). Vannes: 51 km (45 min)



1722 PARCOURS AVENTURE

BRETAGNE • Carnac (56)

e l'action à revendre! C'est ce que vous offre Forêt Adrénaline, le plus grand parcaventures sur le thème de la biodiversité et du développement durable de l'Ouest. À deux pas des plages de Carnac, dans une grande forêt calme et ombragée, ce parc vous propose plus de 210 ateliers, 13 parcours ludiques, de un à 17 m de haut. Un loisir familial ou une expérience extrême, c'est donc à vous de choisir.

VOTRE FORMULE

- une entrée adulte (16 ans et +)
- une entrée junior (10-15 ans)
- une boisson

Pour 2 personnes.

PLUS DE CHOIX

- une entrée adulte (16 ans et +)
- une barre chocolatée

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Âge requis : 10 ans minimum pour l'entrée junior et 16 ans minimum pour l'entrée adulte. Pour les mineurs : accompagnement d'un adulte. Prévoir une tenue de sport. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: De mars à octobre Tous les jours. Horaires : se renseigner lors de la réservation.

FORÊT ADRÉNALINE

Le Hahon 56340 Carnac Tél. 02 90 84 00 20 contact@foretadrenaline.com www.foretadrenaline.com Localisation: Vannes: 32 km (30 min), Lorient: 44 km (40 min)



173 TOUR EN SEGWAY

BRETAGNE • Carnac (56)

n Bretagne, l'équipe de Mobilboard Carnac vous dévoile un nouveau loisir aussi ludique qu'original : le gyropode Segway. Vous serez initiés en quelques minutes au pilotage de ce petit véhicule électrique et vous pourrez ensuite partir à la découverte des plus beaux sites des Carnac. En compagnie d'une équipe dynamique, explorez le Morbihan autrement!

♥ LE PETIT PLUS DAKOTA BOX

10 % de réduction pour les accompagnateurs tous les matins en juillet et août.

VOTRE FORMULE

• une balade en gyropode Segway® à la découverte des 5 plus belles plages de Carnac (1h) Pour 2 personnes.

PLUS DE CHOIX

• une balade en gyropode Segway® jusqu'à l'anse du Pô avec une dégustation d'huitres (1h30) Pour 1 personne.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Activité soumise aux conditions météo. Âge requis : 12 ans minimum. Pour les mineurs : accompagnement d'un adulte. Poids : 35 kg minimum. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours pendant les vacances scolaires. Tous les jours sauf le lundi hors vacances scolaires.

MOBILBOARD CARNAC

62 Galerie du passage de la Fontaine avenue des Druides 56340 Carnac Tél. 02 90 61 12 71 carnac@mobilboard.com www.mobilboard.com/carnac

Localisation: Vannes: 34 km (230 min). Lorient: 50 km (40 min)



174 LE BRIN DE BEAUTÉ

BRETAGNE • Guidel (56)

ourire, écoute et chaleur sont le credo de l'institut Le Brin de Beauté, situé dans le joli bourg de Guidel. Spacieux et lumineux, cet établissement au cachet indéniable vous permettra de lâcher prise et de profiter de prestations adaptées à vos besoins. Rien de mieux pour vous apaiser et déconnecter!

VOTRE FORMULE

 un modelage indien du cuir chevelu (20 min)
 Pour 2 personnes.
 Valable pour les femmes et les hommes.

PLUS DE CHOIX

 une séance de réflexologie plantaire (30 min)
 Pour 2 personnes.
 Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de serviettes. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Du mardi au vendredi (9h30-12h / 14h-19h) et samedi (9h30-12h / 14h-18h).

LE BRIN DE BEAUTÉ

1 rue Saint-Maurice 56520 Guidel Tél. 02 97 65 03 85 celine.legouallec@9business.fr

Localisation: Quimperlé: 12 km (15 min). Lorient: 16 km (20 min)





BRETAGNE • Guillac (56)

ur les deux sites en plein air qu'Élite réserve à la pratique du paintball et du karting, vous trouverez sûrement de quoi vous amuser. Venez partager un moment divertissant et surprenant dans le Morbihan, sur un vaste terrain arboré entièrement aménagé côté paintball, et sur une piste de 680 m², côté karting. Prêts pour des parties de jeu ou des courses-poursuites effrénées ?

VOTRE FORMULE

• une session de paintball avec 500 billes (4h)

Pour 1 personne.

PLUS DE CHOIX

• 4 sessions de karting 270 cm³ (4x10 min)

Pour 1 personne.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Âge minimum : 16 ans pour le paintball. Pour les mineurs : autorisation parentale. Taille minimum : 1,30 m pour le karting. Prévoir des chaussures fermées. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation

ÉLITE

Circuit de la Pyramide 56800 Guillac Tél. 06 86 51 37 33 elitepaintball@live.fr www.elite-paintball.com

Localisation: Vannes: 49 km (40 min), Rennes: 76 km (55 min)





BASSE-NORMANDIE • Caen (14)

ienvenue chez Kokliko, à Caen! Ce salon de coiffure et espace zen allie équitable et esthétique. Très concernée par l'environnement, l'équipe met tout en œuvre pour sublimer votre chevelure et choyer votre épiderme, à l'aide de produits naturels et biologiques. Dans la convivialité d'une petite maison de ville à la terrasse fleurie, vous serez séduits par des prestations de qualité, prodiguées en toute simplicité!

VOTRE FORMULE

 un shampoing, un soin aux argiles, une coupe et un brushing (1h)

Pour 1 personne. Valable uniquement pour les femmes.

PLUS DE CHOIX

• un shampoing, un masque nourrissant et un brushing (1h) Pour 2 personnes.

Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Établissement accessible aux femmes et aux hommes. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Lundi (14h-18h), mardi, jeudi (9h-18h), mercredi (9h30-19h), vendredi (9h-19h) et samedi (8h30-16h).

KOKLIKO

15 rue des Croisiers 14000 Caen Tél. 02 31 86 29 71

kokliko@kokliko.fr www.kokliko.org

Localisation: Bayeux: 30 km (30 min). Deauville: 52 km (50 min)



777 BAPTÊME DE VITESSE

BASSE-NORMANDIE • Pont-l'Évêque (14)

ui n'a jamais rêvé de monter à bord d'une voiture d'exception ? Leader du stage de pilotage en France et en Belgique depuis plus de dix ans, l'école Sprint Racing vous propose de prendre place à bord d'une GT sur circuit automobile. Guidés par une équipe de professionnels, faites ronronner le moteur et partez à l'assaut du bitume. Sensations grisantes garanties!

VOTRE FORMULE

- 2 tour de reconnaissance à bord d'une Porsche Cayenne
- 2 tour de baptême de vitesse à bord d'une Ford Focus RS Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Âge requis : 12 ans minimum. Pour les mineurs : accompagnement d'un adulte. Taille : 1,95 m maximum. Circuit de Pont-l'Evêque : 2 km. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement

Ouverture: Toute l'année sauf décembre et janvier. Horaires : se renseigner lors de la réservation.

SPRINT RACING

Circuit de Pont-l'Évêque 14130 Pont-l'Évêque Tél. 08 20 69 69 00 contact@sprint-racing.com www.sprint-racing.com Localisation: Deauville : 20 km (15 min). Caen : 55 km (40 min)



178 SPA MANOIR DE BENERVILLE

BASSE-NORMANDIE • Deauville (14)

brité par une sublime bâtisse normande de charme et de caractère, le spa du Manoir de Benerville est le rendez-vous beauté incontournable de la Côte fleurie. Situé dans la fastueuse ville de Deauville, ce lieu respire la beauté, le bien-être et la tranquillité. Venez vous y ressourcer et tester des soins aux bienfaits qui ne sont plus à prouver!

VOTRE FORMULE

• un enveloppement du corps à la gelée de bigarade et de coquelicot (30 min)

Pour 2 personnes. Valable pour les femmes et les hommes.

PLUS DE CHOIX

• un enveloppement du corps à la mousse de raisin (30 min) Pour 2 personnes.

Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Établissement accessible aux femmes et aux hommes. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours. Horaires : se renseigner lors de la réservation.

SPA MANOIR DE BENERVILLE

Mont Canisy 14800 Deauville Tél. 02 31 14 68 80 adrianakarembeu-spa@orange.fr www.adrianakarembeu-spa.com Localisation: Honfleur: 16 km (20 min). Caen: 50 km (45 min)



179 L'AUBERGE NORMANDE***

BASSE-NORMANDIE • Carentan (50)

Ichée dans un paysage peuplé de vastes prairies, l'Auberge Normande vous accueille dans un cadre romantique pour déguster une cuisine goûteuse et colorée. La salle, très lumineuse avec ses baies vitrées, offre une belle cheminée d'époque pour les soirées d'hiver tandis que la terrasse sera très agréable en été. L'établissement possède des chambres confortables, pour prolonger ce délicieux moment.

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR Internet / Wifi.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours. Horaires : se renseigner lors de la réservation

L'AUBERGE NORMANDE***

Boulevard de Verdun 50500 Carentan Tél. 02 33 42 28 28 auberge-normande@wanadoo.fr www.aubergenormande.com Localisation: Cherbourg: 55 km (40 min). Caen: 73 km (50 min)



180 L'ESCAPADE

BASSE-NORMANDIE • Carentan (50)

enez découvrir la cuisine créative et colorée du restaurant l'Escapade à Carentan! Ce bistrot original semble sorti tout droit d'un vieux film: les tables sont recouvertes de nappes à carreaux et les murs sont ornés de photos, d'affiches, de vaisselle et de jouets d'antan. Dans cette ambiance conviviale, vous dégusterez des plats généreux aux saveurs du terroir.

VOTRE FORMULE

- un plat
- un dessert
- 75 cl de vin à partager **Pour 2 personnes.**

À SAVOIR

Internet / Wifi. Animaux admis.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours (12h-22h).

L'ESCAPADE





BASSE-NORMANDIE • Aunay-les-Bois (61)

ienvenue dans l'Orne où Ouest Karting vous accueille sur le circuit international d'Aunay, une piste de 1 220 mètres idéale pour s'initier au pilotage de pointe et aux frissons de ce sport. Ouest Karting organise des stages et des sessions de karting pour les pilotes débutants, initiés ou confirmés. Enfilez votre casque et préparez-vous à affronter la technicité de cette belle infrastructure!

VOTRE FORMULE

• 3 sessions de kart GT4 270 cm^3 (3x13 min)

Pour 1 personne.

PLUS DE CHOIX

- 1 session de kart GT4 270 cm³ (13 min)
- 1 session de kart RT8 390 cm³ (13 min)
 - une boisson sans alcool **Pour 1 personne.**

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Âge requis : 12 ans minimum pour le kart GT4 et 16 ans minimum pour le kart RT8. Pour les mineurs : accompagnement d'un adulte. Circuit International d'Aunay-Essay : 1,2 km. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

OUEST KARTING

Circuit International d'Aunay-Essay 61500 Aunay-les-Bois Tél. 02 33 27 65 87 ouest.karting@orange.fr www.ouestkarting.fr

Localisation: Alençon: 22 km (25 min). Argentan: 37 km (40 min)



(82) COULEUR SABLE

HAUTE-NORMANDIE • Rouen (76)

proximité du centre historique de Rouen, Couleur Sable vous accueille dans un espace de 400 m² dédié au calme et à la détente. Ce spa urbain qui réunit centre d'esthétique traditionnelle, d'épilation, de remise en forme et de relaxation, est le lieu idéal pour s'évader du quotidien. Offrez-vous une pause bien-être!

VOTRE FORMULE

• une séance de cocon de flottaison (1h) Pour 1 personne. Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de peignoir et serviette.

Ouverture: Du mardi au vendredi (10h-19h), et le samedi (9h30-18h).

COULEUR SABLE

8 rue Saint-Denis 76000 Rouen Tél. 02 35 88 55 02 contact]@sfr.fr www.couleur-sable-rouen.fr

Localisation: Évreux : 54 km (45 min). Le Havre : 90 km (1h)



183 PROVENCE NATURE

HAUTE-NORMANDIE • Rouen (76)

maginez une rencontre entre la Provence et la Haute-Normandie, au service de la beauté! En plein cœur de Rouen, l'institut Provence Nature a en effet imaginé pour vous des soins de beauté aux senteurs du soleil. Au son de la musique relaxante et environnés par le doux parfum des baumes et des huiles bienfaisantes, vos sens seront en éveil.

VOTRE FORMULE

- un soin du visage aux senteurs gourmandes : pomme d'amour, tartelette framboise ou macaron aux agrumes (45 min)
- une boisson aux fruits et des gourmandises

Pour 1 personne. Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de serviette et mules. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Mardi, mercredi (10h-19h) et du jeudi au samedi (9h30-19h).

PROVENCE NATURE

37 rue Écuyère 76000 Rouen Tél. 02 35 71 46 56 c.mailait@numericable.fr www.provencenature.com Localisation: Évreux: 57 km (45 min), Le Havre: 90 km (1h10)



184 RESTAURANT LA BOCCA

HAUTE-NORMANDIE • Dieppe (76)

u restaurant La Bocca, c'est un peu de l'Italie qui vient flirter avec les côtes normandes. Située à quelques mètres du port de Dieppe, sa façade rouge vif attire forcément l'œil! Mais si cette adresse se distingue, c'est surtout par la qualité et la variété de sa cuisine, dont les plats généreux sont cuisinés avec des produits frais et de qualité.

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Animaux admis.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours (11h-23h).

RESTAURANT LA BOCCA

Quai Henri Iv 76200 Dieppe Tél. 02 35 84 49 02 klh-family@orange.fr

Localisation: Le Tréport : 29 km (30 min). Rouen : 63 km (50 min)



BUGGY / QUAD

HAUTE-NORMANDIE • Saint-Jouin-Bruneval (76)

Sur terre et sur mer, Tim'Jet privilégie les moyens de transport les plus originaux et les plus grisants. Vivez une expérience renversante installés sur une bouée tractée à 20 km/h le long de la plage ou en chaussant un Flyboard. Saviez-vous que le maniement d'un jet-ski est très similaire à celui d'un quad? Pour le découvrir et faire le plein d'adrénaline, rendez-vous sur la plage de Saint-Jouin!

VOTRE FORMULE

• une randonnée en buggy ou en quad (45 min)

Pour 1 personne.

PLUS DE CHOIX

• une randonnée en buggy (45 min)

Pour 1 personne.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo.

Âge requis : 18 ans minimum pour le buggy et le quad.

Condition : permis B pour le buggy et le quad.

Caution demandée. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: D'avril à mi-octobre. Samedi, dimanche et jours fériés d'avril à juin et de septembre à octobre. Tous les jours en juillet et août (10h-18h).

TIM'JET

Plage de Saint-Jouin-Bruneval 76280 Saint-Jouin-Bruneval Tél. 02 35 30 58 16 timtimlocation@vmail.com www.timiet.fr

Localisation: Étretat : 11 km (15 min). Le Havre : 24 km (30 min)



186 PARCOURS AVENTURE / COMBATS DE JOUTES

HAUTE-NORMANDIE • Fécamp (76)

ienvenue à Fécamp, en Haute-Normandie, pour un moment exaltant au Woody Park! Ce parc de loisirs, géré par une équipe de professionnels qualifiés, dispose de parcours aventure, tyroliennes, pont himalayen ainsi que de combats de joutes suspendus ou encore de body bulle. Des activités qui s'annoncent riches en fous rires et en émotions!

VOTRE FORMULE

- une entrée adulte pour un parcours aventure au choix
- des combats de joutes suspendus (30 min) Pour 2 personnes.

PLUS DE CHOIX

• une formule adulte de trois parcours aventure au choix Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Âge minimum : 16 ans. Pour les mineurs : accompagnement d'un adulte. Taille minimum : 1,40 m. Réservation possible sur le site internet. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: En avril, mai, juin et septembre, tous les jours (10h-18h). En juillet et août, tous les jours (10h-19h30). D'octobre à mars, pendant les vacances scolaires sauf durant la période de Noël (14h-17h30).

WOODY PARK

198 avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny 76400 Fécamp Tél. 02 35 10 84 83 contact@woody-park.com www.woody-park.com

Localisation: Étretat : 18 km (20 min). Le Havre : 43 km (40 min)



FORGES HÔTEL***

HAUTE-NORMANDIE • Forges-les-Eaux (76)

u cœur de la Normandie, cet espace bien-être de 700 m² attenant à l'établissement Forges Hôtel vous convie à un moment de douceur et de détente. Vous serez conquis par la décoration raffinée de ce spa aux installations flambant neuves, mêlant matières nobles et lumières savamment étudiées. Vous profiterez des soins d'un personnel formé à toutes les techniques de modelage et de mise en beauté. Profitez!

VOTRE FORMULE

- une séance de balnéothérapie Cocoon (20 min)
- un libre accès à l'espace bien-être (3h)

Pour 1 personne. Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Mise à disposition de peignoir et serviette. Prévoir un maillot de bain. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Du lundi au vendredi (10h-19h).

FORGES HÔTEL***

Avenue des Sources 76440 Forges-les-Eaux Tél. 02 32 89 50 40 reservation@forgeshotel.com

Localisation: Bourges: 36 km (40 min). Châteauroux: 60 km (55 min)





HAUTE-NORMANDIE • Le Havre (76)

Si vous vous trouvez au Havre, entamez une balade au bord de la mer, au niveau de la digue nord. Vous y découvrirez le Centre Nautique Paul Vatine, nommé en hommage au navigateur français disparu en mer. Le centre abrite une école de voile qui organise des croisières et enseigne la navigation en catamaran. Engagée en compétition, l'école participe également à de nombreuses régates.

VOTRE FORMULE

• une sortie découverte en catamaran (2h)

Pour 2 personnes.

PLUS DE CHOIX

• une sortie découverte en First Class 8 ou 7.5 (3h) Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Âge requis : 16 ans minimum. Pour les mineurs : autorisation parentale. Condition : les sorties en catamaran sont accessibles aux personnes pratiquant la voile. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: De mars à octobre. Du mardi au samedi. Horaires : se renseigner lors de la réservation.

CENTRE NAUTIQUE PAUL VATINE

Terre-Plein Digue Nord 76600 Le Havre Tél. 02 35 42 15 58

cnpv@vatine.net www.vatine.net

Localisation: Bus : Porte Océane - Lignes 1 et 9



B LE MASSALA DE L'OCÉAN INDIEN

HAUTE-NORMANDIE • Le Havre (76)

ans le quartier de Saint-François au Havre, Le Massala de l'Océan Indien est un véritable îlot d'exotisme. Avec ses pierres apparentes et son plafond voûté, ce restaurant chaleureux honore les spécialités mauriciennes et réunionnaises. Goûtez à l'un de leurs délicieux rhums arrangés avant de découvrir la carte : beignets de morue, samoussas et autres boudins créoles dévoilent leurs saveurs aux multiples influences.

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR Animaux admis.

Ouverture: Toute l'année, tous les jours sauf le lundi et dimanche. Du mardi au jeudi (11h30-14h30 / 19h-23h), vendredi et samedi (19h-23h).

LE MASSALA DE L'OCÉAN INDIEN

60 rue Dauphine 76600 Le Havre Tél. 02 35 21 80 15 lemasaladeloceanindien@gmail.com **www.lemasala.fr Localisation:** Bus: Saint François - Ligne 3. Tram: Palais de justice - Lignes A et B



1900 SAVEURS ÎLE MAURICE

HAUTE-NORMANDIE • Le Havre (76)

ervents amateurs de cuisine exotique, Saveurs Île Maurice n'attend que vous! Dans une salle de restaurant aux couleurs éclatantes et à l'ambiance chaleureuse, vous dégusterez de délicieuses recettes mauriciennes aussi inattendues que surprenantes, préparées avec les ingrédients indispensables: noix de coco, bananes, crevettes. Comment résister?

VOTRE FORMULE

- · une entrée
- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR Terrasse.

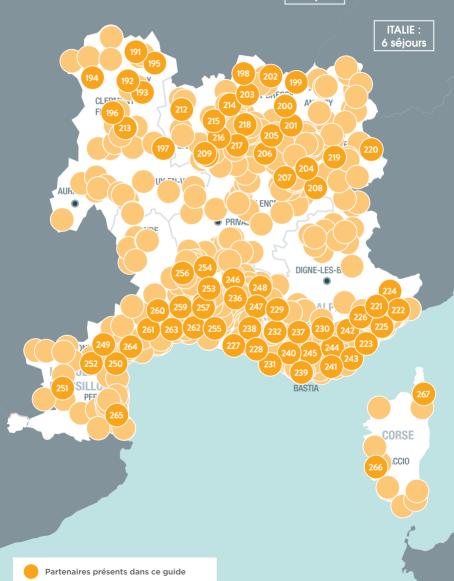
Ouverture: Toute l'année. Du mardi au samedi (11h-14h / 18h-22h).

SAVEURS ÎLE MAURICE





SUISSE : 1 séjour



Partenaires à découvrir sur Dakotabox.fr

SUD-EST

AUVERGNE

- 191 Auto Loc Stage Circuit Moulins (03)
- Institut du Central Hôtel Kyriad Vichy (03)
- 193 Restaurant Alexandrie Vichy (03)
- Les Nériades Néris-les-Bains (03)
- 195 Circuit du Bourbonnais Montbeugny (03)
- Le Petit Albert Clermont-Ferrand (63)
- 197 Libre à Toi ULM Ambert (63)
- Centre Équestre les RollatsSaint-Rémy-en-Rollat (03)
- @ Golf Club du Val de Cher Nassigny (03)
- Aqua Lys Vichy (03)
- Unlimited & Epil Vichy Vichy (03)
- GT Vip Lurcy-Lévis (03)
- Pilotage Passion Lurcy-Lévis (03)
- Motors Consulting Circuit de Lurcy-Lévis
 Lurcy-Lévis (03)
- AB Performance Events Montbeugny (03)
 - Motors Consulting Circuit du BourbonnaisMontbeugny (03)
 - Horseee Viplaix Viplaix (03)
- @ Golf des Avenelles Toulon-sur-Allier (03)
- Vélorail de la Sioule Le Mayet-d'Ecole (03)
- O Un Temps Pour Soi Aurillac (15)
- Centre de Beauté Krysali'D Saint-Flour (15)
- Hôtel-Restaurant le Bout du Monde**
 Saint-Georges (15)
- Môtel et Spa le Bailliage*** Salers (15)
- Môtel les Messageries*** Murat (15)
- Centre de Balnéothérapie Kaï-LänLaveissière (15)
- Margeride Aventure
 - Ruynes-en-Margeride (15)
- Auberge Paysanne Pascal ValaixLoubaresse (15)
- Naturessime Éco Village et Spa***
 Cheylade (15)

- @ Bedou-Pêche Quézac (15)
- Môtel le Brunet***
 - Saint-Jacques-des-Blats (15)
- Golf du Puy-en-Velay Ceyssac (43)
- Quad 3D Saint-Jeures (43)
- @ Cap'Vacances Chilhac (43)
- Golf de Fay-sur-Lignon Fay-sur-Lignon (43)
- Linéa Sun Clermont-Ferrand (63)
- Charade Offroad
 - Saint-Genès-Champanelle (63)
- Le Spa Source d'ÉquilibreChâtel-Guyon (63)
- Funcross Espirat (63)
- La Casa Pizza Aubière Aubière (63)
- La Vie en Bio Institut Spa Aubière (63)
- @ Réflexe Photo Auvergne Saint-Saturnin (63)
- @ École de Pilotage Ceerta Issoire (63)
- Issoire Nautique Issoire (63)
 - Môtel le Clos**
 - Besse-Et-Saint-Anastaise (63)
 - Sancy Cheval Chastreix (63)
- Saint-Nectaire Aventure Saint-Nectaire (63)
- Thermadore Saint-Nectaire (63)
- Absolu Zen Cournon-d'Auvergne (63)
- Lady Moving Cournon-d'Auvergne (63)
- L'Institut Laurie Orcines (63)
- Ferme Équestre de Polytrait
 - Saint-Amant-Roche-Savine (63)
- Horseee Saint-Amant-Roche-SavineSaint-Amant-Roche-Savine (63)

RHÔNE-ALPES

- 198 Cœur de Quiétude Bourg-en-Bresse (01)
- 199 Restaurant le Taj Mahal Oyonnax (01)
- Parcours Aventure du Bugey
 Hauteville-Lompnes (01)
- 201) Bugey Escapade Loisir Belley (01)

- Éric Joannes 07 Rev'Asion - Treffort-Cuisiat (01) - Saint-Sauveur-de-Cruzières (07) RDB Racina Team - Saint-Georges-sur-Renon (01) Basilic & Co Guilherand-Granaes - Guilherand-Granges (07) 204 Nakasia Massage – Grenoble (38) Le Pont de la Loire - Sainte-Eulalie (07) 205 Institut Thébaïde — Saint-Victor-de-Cessieu (38) La Guinguette du Moulin - Abaca Canoë 206 Circuit du Laguais — Champier (38) - Saint-Martin-d'Ardèche (07) 207 KaHôtep – Sassenage (38) Bodeaa Los Amigos – Valence (26) 208) Evodriver – Huez (38) La Mamounia – Valence (26) L'Escale au Soleil – Saint-Étienne (42) Relooking Beauté Minceur – Valence (26) Pizzeria Miss Italia — Saint-Étienne (42) Caillet Lemare Vincent – Valence (26) Véronique Esthétique — Saint-Étienne (42) Sensitiv' Spa — Venterol (26) 212 La Ferme de la Source Domaine Équestre des Pialoux - Saint-Jean-Saint-Maurice Sur Loire (42) - Montvendre (26) Chantal Sanson – Clermont-Ferrand (63) Golf de la Drôme Provençale 214 O Delà du Toucher – Lyon (69) - Clansayes (26) 215 ComhiC – Lyon (69) Basilic & Co Montélimar – Montélimar (26) 216) L & Elles – Lyon (69) Relooking Beauté Minceur – Montélimar (26) 217 Icéo – Lyon (69) Parc Airsoft Génération 218) Coriandre et Citronnelle – Meyzieu (69) - Saint-Donat-sur-l'Herbasse (26) Pamily Resort la Perelle – Montaellafrey (73) Horseee Châteauneuf-De-Galaure 220 Circuit de Glace de Tignes – Tignes (73) - Châteauneuf-de-Galaure (26) Beauté du Monde – Hauteville-Lompnes (01) Campina Les Acacias*** - Vercheny (26) Odalvs Hôtel Résidence Fernev Genève**** Horseee Crépol – Crépol (26) - Ferney-Voltaire (01) Audrev Esthétique – Beaumont-Monteux (26) Ainstantpoursoi – Jasseron (01) Golf de la Valdaine Parcours Aventure de la Bresse - Montboucher-sur-Jabron (26) Saint-Étienne-du-Bois (01) Golf de Valdaine Garden Golf de Mionnay – Mionnay (01) - Montboucher-sur-Jabron (26) Morseee Sandrans – Sandrans (01) ZeeMono Isère – Grenoble (38) Therachi – Viriat (01) Basilic & Co Grenoble – Grenoble (38) La Casa Pizza Viriat – Viriat (01) Espace Cémavi - Grenoble (38) Bleu Safran – Toussieux (01) Restaurant Nepalaya – Grenoble (38) Massage Millésime – Saint-Péray (07) Le Gratiet Karine – Grenoble (38) Gecco Aventure – Les Vans (07) Agence Blooweels-Grenoble - Grenoble (38)
 - Gecco Aventure Les Vans (07)
 Base Nautique du Pont d'Arc
 – Vallon-Pont-d'Arc (07)
 Ardeuche Vallon-Pont-d'Arc (07)
 Cheval d'Ardèche Gluiras (07)
 Agence Blooweels-Grenoble (38)
 Golf des 3 Vallons L'Isle-d'Abeau (38)
 Sabaiï Tiaï Beauty Grenoble (38)
 Horseee Montagnieu Montagnieu (38)
 Refuge des Narces Méaudre (38)
 Les Fontaines Échirolles (38)

Le Temps des Pauses – Viviers (07)

- Le Patacrêpe Echirolles Échirolles (38)
- Paintball Park Beaucroissant (38)
- 💿 Aura Spa Apprieu (38)
- Hammam Pashmînâa - Salaise-sur-Sanne (38)
- Théïa Agnin (38)
- Eskaleo Grenoble Bernin (38)
- Golf de Grenoble Charmeil - Saint-Quentin-sur-Isère (38)
- Julia Laurie's Meylan (38)
- Audrey Pellegrino Meylan (38)
- Canyoning Aventure Villard-de-Lans (38)
- Ferme Équestre les Chevaliers Penol (38)
- Cocoon Spa Villette-d'Anthon (38)
- Eybens Squash Eybens (38)
- Grand Serre Évasion Lavaldens (38)
- Altalika La Mure (38)
- Vertical Aventure Sassenage (38)
- Coralys Sassenage (38)
- BK Games Saint-Pierre-de-Chartreuse (38)
- Amphi Concept Montalieu Vercieu (38)
- Atlantic Oak Saint-Martin-d'Hères (38)
- 💿 Takamaka Saint-Martin-d'Hères (38)
- Espace Gliss Chamrousse (38)
- France Aventures Chamrousse - Chamrousse (38)
 - Trotting Events Villemoirieu (38)
- Perles de Soi Morestel (38)
- Vertical Aventure Saint-Hilaire du Touvet (38)
- Détente & Bien-Être
 - Varces-Allières-Et-Risset (38)
- Rêve et Beauté
 - Saint-Georges-d'Espéranche (38)
- O Au Gai Soleil du Mont-Aiguille** - Chichilianne (38)
- Sport Évasion Saint-Étienne (42)
- Grain de Beauté Saint-Étienne (42)
- Bol'Appétit Saint-Étienne (42)
- Hammam le Cléopâtre Saint-Étienne (42)
- Peau-Line Saint-Étienne (42)

- Institut Natbel Saint-Étienne (42)
- Lady Moving Le Coteau (42)
- Centre Équestre Régional du Forez - Marcoux (42)
- FL140 Parachutisme Roanne Saint-Léaer-sur-Roanne (42)
- Domaine des Soyeux - Saint-Julien-Molin-Molette (42)
- L'Essence du Corps Roanne (42)
- Rêves de Beauté Veauche (42)
- Art'ms les Artistes Coiffeurs - Saint-Chamond (42)
- Institut Rim'Elle
 - Le Chambon-Feugerolles (42)
- La Corée Champdieu (42)
- France Aventures Saint-Étienne - Saint-Jean-Bonnefonds (42)
- Open (69)
 Open (69)
- TrainMe Lyon Lyon (69)
- L'Atelier des Chefs Lyon (69)
- De l'Ombre à la Lumière Lyon (69)

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

- Maison de Bien-Être et de Beauté - Grasse (06)
- 22 Les 2 Palais Nice (06)
- New Legend Cannes (06)
- Restaurant Bella Storia Cannes (06)
- 225 Sushi Time Cannes (06)
- 226 Centre Thetys Pégomas (06)
- 227 Aux Antipodes Marseille (13)
- Best of Manucure Marseille (13)
- 😕 Ô Saveurs du Liban Marseille (13)
- Cyprien Marseille (13)
- RonaShu Marseille (13)
- Hammam des Prêcheurs Aix-en-Provence (13)
 - Le Novo Aix-en-Provence (13)
- Restaurant le Jasmin Aix-en-Provence (13)

- 235 Sajna Aix-en-Provence (13)
- 236 Flaroma Chateaurenard (13)
- 237 Carré de Soi Allauch (13)
- 238 Xtrem Drift Salon-de-Provence (13)
- 239 ExpeNature La Ciotat (13)
- 240 Lokiya La Ciotat (13)
- 241) Ahbece Massage Toulon (83)
- 242 Fidélius Spa Ollioules (83)
- 243 Bistrot du Soleil Solliès-Pont (83)
- 244 GT Drive le Luc Le Luc (83)
- 245 Memphis Coffee La Seyne-sur-Mer (83)
- 246 Ôsoins Essentiels Avignon (84)
- 247 Café Théâtre Cavaillon Cavaillon (84)
- 248 Sun E- Bike Bonnieux Bonnieux (84)
- (a) Lady Moving Manosque (04)
- Aqua Viva Est Castellane (04)
- Hôtel Restaurant Roche Cline Turriers (04)
- @ Groupe 24 Allos (04)
- Hôtel Villa Borghèse****Gréoux-les-Bains (04)
- © Espace Beauté Gréoux-les-Bains (04)
- Morseee Gréoux-les-BainsGréoux-les-Bains (04)
- Horseee Gréoux-les-BainsGréoux-les-Bains (04)
- Carole Matassoni Gap (05)
- Grimp'in Forest Briancon Briancon (05)
- Grimp'in Forest Montgenèvre Montgenèvre (05)
- Gap ULM les Marmottes VolantesTallard (05)
- Ancre Bleue Savines-le-Lac (05)
- Roll'Air Cable Orcières (05)
- Lemon Coffee Embrun (05)
- Jungle Aventure Les Orres (05)
- Les Grands Bains du Monêtier
 Le Monêtier-les-Bains (05)
- Les Autanes*** Ancelle (05)
- Guil Ebike Châteauroux-les-Alpes (05)

- Les Sabots de VénusLa Roche-des-Arnauds (05)
- Bureau Montagne Mélezin Risoul (05)
- La Bonne Auberge** Risoul (05)
- Juke House Café Nice (06)
- Mathalie Castel Nice (06)
- @ Hôtel Splendid**** Nice (06)
- New'Beauté by Rosactive Nice (06)
- Maison de Beauté Carita Nice (06)
- @ Mobilboard Nice Nice (06)
- O Douceur Cocooning Nice (06)

LANGUEDOC-ROUSSILLON

- 249 Pilotage Access Narbonne (11)
 - 250 Vaitéa Spa Narbonne (11)
- 25) Quads et Loisirs Cathare Vida — Campagne-sur-Aude (11)
- 252 Le Relais de l'Alaric Moux (11)
- 253 Hevi Spa Nîmes (30)
- 254 Institut Abadiania Alès (30)
- 255 Boucle d'Or Aigues-Mortes (30)
- 256 GT Drive Saint-Martin-De-Valgalgues — Saint-Martin-de-Valgalgues (30)
- 257 Il Ristorante Nîmes Nîmes (30)
- 258 La Kasbah Nîmes (30)
- 259 Le Regency Montpellier (34)
- Ovale et Sens Montpellier (34)
- 261 Sophie Cabiro Montpellier (34)
- 262 Restaurant le Bouzou Castelnau-le-Lez (34)
- 263 Flight Sensations Saint-Jean-de-Védas (34)
- 264 La Boufanelle Boujan-sur-Libron (34)
- Institut Essentiel Les Jardins de Neptune — Saint-Cyprien (66)
- ZeeMono Aude Carcassonne (11)
- © Cinq Sens Carcassonne (11)
- Relooking Beauté Minceur NarbonneNarbonne (11)
- Spa 5 Sens Narbonne (11)
- Horseee Mirepeisset Mirepeisset (11)
- Orazy Raft Axat (11)

- (a) L'Apostrophe Montolieu (11)
- Air Occitanie Lézignan-Corbières (11)
- U'Adresse Port La Nouvelle (11)
- Face à Face Limoux (11)
- O Soularac Évasion Camurac (11)
- Sky Fly Club Port-Leucate (11)
- Cala Croisières Leucate Leucate (11)
- La Goutarende Centre Équestre
 Cuxac-Cabardès (11)
- Cabinet de Soins NaturelsCastelnaudary (11)
- Base Nautique de la Ganguise Belflou (11)
- Pilotage Concept Portel-des-Corbières (11)
- Château de la Redorte**** La Redorte (11)
- ULM Nîmes Nîmes (30)
- Spa No Idem Nîmes (30)
- Natur'Elle Beauté Bio Nîmes (30)
- Mat'Harmonie Centre I'R Nîmes (30)
- Mobilboard Nimes Nîmes (30)
- Centre de Shiatsu Nîmes (30)
- Fly in Airspace Nîmes (30)
- Suite & Spa No Idem Nîmes (30)
- Zenissens Alès (30)
- Gladiators Ars Maiorum Alès (30)
- À Corps des Sens Institut de Beauté Alès (30)
- Passage Bleu Alès (30)
- Massages du Monde Alès (30)
- Les Accros d'Anjeau Montdardier (30)
- Zen et Svelte Manduel (30)
- @ Life Club Avignon Les Angles (30)
- Lady Moving Les Angles (30)
- Parfum d'Aventure Générargues (30)
- @ Enpizen Anduze (30)
- Clémence Beauté Besseges (30)
- Kaleïdo Créateur de Bien-Être Sainte-Anastasie (30)
- @ Circuit de Lédenon Lédenon (30)
- Aqua Sens Aigues-Mortes (30)
- O Voile Med Le Grau-du-Roi (30)

- Camargue Autrement Safari 4X4Le Grau-du-Roi (30)
- Mobilboard le Grau du RoiLe Grau-du-Roi (30)
- Hôtel de la Corniche des Cévennes**
 Saint-Jean-du-Gard (30)
- AB Institut Beaucaire (30)
- Horseee Martignargues Martignargues (30)
- Nat'Harmonie Cabinet du LevantCalvisson (30)
- L'Étang de Pêche d'AimarguesAimarques (30)
- PPAC Saint-Brès (30)

CORSE

- E Ragnole Ajaccio (20)
- 267 Centre de Balnéothérapie Bastia (20)
- Centre Nautique Valinco Propriano (20)
- Môtel Marinca & Spa***** Olmeto (20)
- Prokart Figari (20)
- Morseee Sagone Sagone (20)
- O Horseee Sagone Sagone (20)
- Morseee Porto-Vecchio Porto-Vecchio (20)
- Horseee Sainte-LucieSainte-Lucie De Porto-Vecchio (20)
- Institut Charme et Beauté Mezzavia (20)
- Diving Calvi a Piaghja Calvi (20)
- Morseee Borgo Borgo (20)

ITALIE

- O Ca del Braap A.S.D San Martino Canavese
- @ Golf Club Ivrea Ivrea
- @ Guida Sicura Supercar Bruino
- Piemonte Rent Alba
- Youquad Escursioni Valtellina Albosaggia
- I-Drive Cernusco Lombardone

SUISSE

École de Vol-Libre Philippe Briod – Orbe



🗐 BAPTÊME NISSAN 370 Z

AUVERGNE • Moulins (03)

ur le circuit du Bourbonnais, Auto Loc Stage Circuit organise des séances de karting et des stages de pilotage, sur des véhicules de sport et de course incontournables. Encadrés par de vrais pilotes automobiles et des moniteurs diplômés d'État, vous testerez les performances de la Chevrolet Camaro, d'une Renault Clio Cup ou d'autres bolides sur une piste sécurisée et homologuée. Relevez le défi!

VOTRE FORMULE

- 2 tours de baptême en passager à bord d'une Nissan 370 7
- un café
- un care
- un cadeau de bienvenue Pour 1 personne.

PLUS DE CHOIX

- 2 tours de baptême en passager
- à bord d'une Nissan 370 Z
- un cadeau de bienvenue Pour 1 personne.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Âge minimum : 18 ans. Condition : permis B. Prévoir une tenue décontractée. Circuit du Bourbonnais : 2,3 km. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Jours et horaires: se renseigner lors de la réservation.

AUTO LOC STAGE CIRCUIT

27 rue Général Hoche Circuit du Bourbonnais 03000 Moulins Tél. 06 28 42 16 67 pascal.baut@sfr.fr www.auluclaesport.fr

Localisation: Moulins: 11 km (10 min) Vichy: 58 km (1h)



192 INSTITUT DU CENTRAL HÔTEL KYRIAD

AUVERGNE • Vichy (03)

écouvrez l'espace soin, beauté et détente de l'Institut du Central Hôtel Kyriad, situé en plein centre de la ville thermale de Vichy. Vous y serez accueillis dans un cadre intimiste et raffiné pour un moment d'évasion unique. Profitez de ces instants de douceur et de détente! Votre soin personnalisé vous permettra de retrouver plénitude et sérénité.

♥ LE PETIT PLUS DAKOTA BOX

 $10\ \%$ de réduction sur les produits de beauté, toute l'année

VOTRE FORMULE

- un accès à l'espace détente : sauna, salle de fitness et spa (2h)
 un bain aux algues ou au
- chocolat

Pour 1 personne. Valable pour les femmes et les hommes.

PLUS DE CHOIX

• un enveloppement du corps (20 min)

Pour 2 personnes. Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de peignoir. Prévoir un maillot de bain. Hébergement et restauration possibles. Thé vert ou infusion offert. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

INSTITUT DU CENTRAL HÔTEL KYRIAD

6 avenue Président Doumer 03200 Vichy Tél. 04 70 31 45 00 kyriad.vichy@orange.fr www.centralh.fr

Localisation: Clermont-Ferrand: 70 km (55 min). Montluçon: 96 km (1h05)



193 RESTAURANT ALEXANDRIE

AUVERGNE • Vichy (03)

si vous passez à Vichy, ne manquez pas de vous arrêter au Restaurant Alexandrie, pour découvrir toute la palette des saveurs du Nil. Un accueil convivial et chaleureux vous attend dans ce petit établissement de spécialités égyptiennes, tenu par monsieur en salle, qui vous explique en détail le menu, et madame aux fourneaux, qui prépare avec adresse ses recettes tout bonnement pharaoniques!

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Internet / Wifi. Animaux admis. Terrasse.

Ouverture: Toute l'année sauf les deux premières semaines d'août. Tous les jours sauf le lundi. Du mardi au samedi (12h-15h / 19h-23h), et dimanche (12h-15h).

RESTAURANT ALEXANDRIE

6 rue Nicolas Larbaud 03200 Vichy Tél. 04 70 31 58 33 restoalexandrie@aol.fr

Localisation: Thiers: 37 km (35 min). Clermont-Ferrand: 57 km (55 min)



194 LES NÉRIADES

AUVERGNE • Néris-les-Bains (03)

Néris-les-Bains, découvrez le magnifique spa thermal Les Nériades. Vous y apprécierez les vertus de son eau, reconnue depuis des siècles, qui favorise bien-être et sérénité. Dans ces lieux à l'ambiance singulière, le personnel de soin a été formé dans les meilleures écoles pour vous offrir des prestations uniques. Oubliez le stress de la vie quotidienne dans un véritable havre de paix!

VOTRE FORMULE

- un modelage sous pluie d'eau thermale (20 min)
- un accès à l'espace sensoriel (1h30)

Pour 1 personne. Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de peignoir et serviette. Prévoir un maillot de bain.

Ouverture: Toute l'année. Lundi, mercredi, jeudi et vendredi (10h-13h / 14h30-20h), mardi (10h-13h / 14h30-19h), vendredi et samedi (10h-21h).

LES NÉRIADES

Place des Thermes 03310 Néris-les-Bains Tél. 04 70 03 11 11 contact@neriades.com www.neriades.com

Localisation: Montluçon: 8 km (15 min). Moulins: 75 km (1h)



195 MOTO SPORTIVE

AUVERGNE • Montbeugny (03)

es professionnels du circuit du Bourbonnais, en Auvergne, vous accueillent pour vous faire partager leur passion. Le tracé modulable s'adapte à chaque type de stage et de véhicule: karting, auto, moto, stage de maîtrise ou de vitesse, drift, il y en a pour tous les goûts. Le site se distingue par ailleurs en se tournant vers les motorisations électriques en karting et en automobile. Tout un programme!

VOTRE FORMULE

- un accueil café-rafraîchissement
- un briefing par un pilote professionnel
- un baptême de 4 tours sur une moto Yamaha 1000R1
- une remise de diplôme Pour 1 personne.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Âge requis : 18 ans minimum pour la moto.
Condition : permis B pour la moto.
Taille : 1,55 m minimum / 2,05 m maximum. Circuit du Bourbonnais : 2,3 km. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours. Horaires : se renseigner lors de la réservation

CIRCUIT DU BOURBONNAIS

Aérodrome de Moulins 03340 Montbeugny Tél. 04 70 34 80 02 contact@circuitdubourbonnais.com www.circuitdubourbonnais.com Localisation: Montluçon: 87 km (1h). Clermont-Ferrand: 125 km (1h25)



196 LE PETIT ALBERT

AUVERGNE • Clermont-Ferrand (63)

e vous laissez pas tromper par son nom : Le Petit Albert à Clermont-Ferrand a la particularité de proposer des plats traditionnels français mais surtout une cuisine vietnamienne. Dans la salle, le mélange des deux cultures se retrouve dans la modernité du mobilier et la décoration asiatique, ainsi que dans l'assiette. Un voyage culinaire empli de saveurs exotiques qui ne manquera pas de vous étonner!

VOTRE FORMULE

- un cocktail maison
- une entrée
- un plat
- un dessert
- un saké

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Internet / Wifi. Animaux admis.

Ouverture: Toute l'année sauf une semaine en août. Tous les jours (10h-23h30).



197 ULM PENDULAIRE

AUVERGNE • Ambert (63)

nvie de voler à bord d'un engin exceptionnel? L'équipe de Libre à Toi ULM vous invite à vivre une expérience haute en couleurs, au cœur du Parc naturel régional du Livradois-Forez, dans une structure privée de 840 mètres carrés. En compagnie de pilotes professionnels, vous survolerez les somptueux volcans d'Auvergne. Prenez de la hauteur, et découvrez la terre vue du ciel!

♥ LE PETIT PLUS DAKOTA BOX

 $20\ \%$ de réduction pour un accompagnateur, sauf en juillet et août.

VOTRE FORMULE

• 2 tours de piste en ULM pendulaire (8 min) **Pour 1 personne.**

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Activité soumise aux conditions météo. Âge minimum : 7 ans. Pour les mineurs : autorisation parentale et accompagnement d'un adulte. Poids : 100 kg maximum.

Ouverture: Toute l'année. Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

LIBRE À TOI ULM

Aérodrome du Poyet 63600 Ambert Tél. 06 16 91 37 41 jms@libre-a-toi-ulm.com www.libre-a-toi-ulm.com

Localisation: Issoire: 63 km (1h), Clermont-Ferrand: 79 km (1h30)



198 CŒUR DE QUIÉTUDE

RHÔNE-ALPES • Bourg-en-Bresse (01)

Bourg-en-Bresse, venez passer un moment de pur délassement chez Cœur de Quiétude. Chrystelle vous accueille dans ce petit institut convivial au décor zen et feutré, dans lequel vous profiterez de différents types de soins: modelage californien, ayurvédique ou au chocolat, mais aussi des enveloppements et de la réflexologie plantaire. Grâce à sa bienveillance et ses mains expertes, accédez à une douce sérénité

♥ LE PETIT PLUS DAKOTA BOX

1h de stationnement au parking souterrain des bons enfants situé à deux minutes à pied remboursé au client sur présentation du ticket

VOTRE FORMULE

- un modelage du dos aux huiles chaudes et huiles essentielles (30 min)
- un thé

Pour 1 personne. Valable pour les femmes et les hommes

PLUS DE CHOIX

- un modelage Californien aux huiles chaudes et huiles essentielles (45 min)
- un thé

Pour 1 personne. Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition d'un maillot de bain et de mules Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année sauf du 31 octobre au 4 décembre. Tous les iours sauf le dimanche. Du lundi au vendredi (9h30-18h), et samedi (10h-17h).

CŒUR DE QUIÉTUDE

22 rue de la République 01000 Bourg-en-Bresse Tél. 09 72 40 75 58 c.alem@coeurdequietude.fr www.coeurdequietude.fr

Localisation: Ambérieu-en-Bugey: 35 km (30 min). Mâcon: 38 km (35 min)



199 RESTAURANT LE TAJ MAHAL

RHÔNE-ALPES • Oyonnax (01)

our le plus grand plaisir des amateurs de cuisine indienne et pakistanaise, Le Taj Mahal vient d'ouvrir à Oyonnax et décline les spécialités de ces royaumes d'épices et de saveurs parfumées. Dans une salle spacieuse aménagée en tissus chatoyants et couleurs chaudes, de généreux buffets à volonté vous tenteront de l'entrée jusqu'au dessert, avec leur palette exotique et gourmande. À goûter sans modération!

VOTRE FORMULE

- · une entrée
- un plat
- un dessert
- un cocktail
- un café

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Internet / Wifi. Vente de produits traditionnels.

Ouverture: Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

RESTAURANT LE TAJ MAHAL

2 rue Ferrier 01100 Oyonnax Tél. 07 51 32 95 11 taimahaloyonnax@gmail.com

Localisation: Bourg-en-Bresse: 57 km (40 min). Genève: 74 km (1h)



ACCROBRANCHE

RHÔNE-ALPES • Hauteville-Lompnes (01)

ur le plateau d'Hauteville, à 1 000 mètres d'altitude, Parcours Aventure du Bugey vous propose de vivre un moment d'amusement inédit. Dans un cadre verdoyant, l'équipe vous accueille dans une atmosphère détendue et conviviale pour vous offrir divers types de parcours, mais aussi du VTT, de l'escalade ou encore de la randonnée. Dans le coeur de l'Ain, l'aventure sera au rendez-vous!

VOTRE FORMULE

- un parcours « Aventure » (3h)
- un parcours « Escal'Arbre » (30 min)
- une boisson rafraîchissante Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Pour les mineurs : accompagnement d'un adulte. Âge minimum : 2 ans. Équipement fourni. Prévoir une tenue de sport et un élastique pour attacher les cheveux longs.

Ouverture: De novembre à avril. Tous les jours (10h30-h19h30).





RHÔNE-ALPES • Bellev (01)

aites le choix de l'aventure avec un grand A en choisissant Bugey Escapade Loisir. Ce centre sportif basé à Belley, dans l'Ain, est spécialisé dans les activités tout terrain : via ferrata, spéléologie ou encore canyoning. Son équipe de moniteurs diplômés se fera un plaisir de vous accompagner à travers les massifs montagneux du Bugey le temps d'une randonnée sportive.

VOTRE FORMULE

• une demi-journée de canyoning (3h)

Pour 1 personne.

PLUS DE CHOIX

• un parcours de via ferrata (2h30) **Pour 1 personne.**

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Âge requis : 7 ans minimum. Pour les mineurs : autorisation parentale. Prévoir une paire de chaussures de rechange. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement

Ouverture: De mi-avril à octobre. Tous les jours. Horaires : se renseigner lors de la réservation.

BUGEY ESCAPADE LOISIR

24 rue Claude Debussy 01300 Belley Tél. 06 84 41 75 37 buggeyscapade@free.fr www.canyondugroin.com

Localisation: Aix-les-Bains: 35 km (40 min). Lyon: 80 km (1h15)



202 VIA FERRATA

RHÔNE-ALPES • Treffort-Cuisiat (01)

Venez faire le plein de sensations au cœur des montagnes de l'Ain et du Jura. Rev'asion vous invite dans cette région au relief contrasté pour des instants forts en émotions. Spécialisés en canyoning, randonnée aquatique, via ferrata et escalade, les moniteurs diplômés d'État vous encadreront avec professionnalisme pour un grand moment d'aventure!

VOTRE FORMULE

• un parcours de via ferrata (2h) **Pour 1 personne.**

PLUS DE CHOIX

• un parcours de canyoning (1h30) **Pour 1 personne.**

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Âge minimum : 12 ans. Pour les mineurs : accompagnement d'un adulte. Prévoir des chaussures de sport. Lieu de rendez-vous pour les activités : Tenay (01230). Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: De mai à novembre. Tous les jours. Horaires : se renseigner lors de la réservation.

REV'ASION





RHÔNE-ALPES • Saint-Georges-sur-Renon (01)

endez-vous chez RDB Racing Team pour découvrir des sensations uniques. Plusieurs modèles de Porsche vous attendent pour vous faire frissonner de plaisir! Choisissez votre véhicule et lancez-vous pour vivre l'exclusivité et le rêve que procurent ces véhicules puissants et prestigieux. Venez vivre ces moments hors du temps sur route ou sur circuit.

VOTRE FORMULE

- un accueil avec café
- un briefing et une présentation du véhicule
- un baptême sur route en passager d'une Porsche 911 Aérokit Turbo (10 km) Pour 1 personne.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Âge requis : 18 ans minimum. Condition : permis B. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: De mars à novembre. Tous les jours (9h-12h / 14h-17h).

RDB RACING TEAM

Lieu-dit Beauvalin 01400 Saint-Georges-sur-Renon Tél. 04 74 52 44 85 cedric@rdb-racing-team.fr www.rdb-racing-team.fr

Localisation: Bourg-en-Bresse: 26 km (30 min). Lyon: 49 km (50 min)



204 NAKASIA MASSAGE

RHÔNE-ALPES • Grenoble (38)

n poussant les portes de l'institut Nakasia Massage, vous serez assurés de bénéficier du meilleur en matière de soins et prestations bien-être. Baignés par une douce musique d'ambiance et par les senteurs d'huiles essentielles, vous lâcherez prise grâce aux protocoles et techniques de modelages inspirés des plus beaux rituels du monde. Californien, balinais, suédois, vous n'aurez plus qu'à choisir.

VOTRE FORMULE

• un modelage du corps aux galets chauds (40 min) Pour 1 personne. Valable pour les femmes et les hommes.

PLUS DE CHOIX

• une séance de réflexologie plantaire (40 min) Pour 1 personne. Valable pour les femmes et les hommes

À SAVOIR

Mise à disposition de peignoir et serviette. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Jours et horaires: se renseigner lors de la réservation.

NAKASIA MASSAGE



🚥 INSTITUT THÉBAÏDE

RHÔNE-ALPES • Saint-Victor-de-Cessieu (38)

iché dans le bas du village de Saint-Victorde-Cessieu, l'Institut Thébaïde s'inspire de la nature pour offrir à ses visiteurs une atmosphère paisible, apaisante et énergisante. Son équipe attentive mettra son savoir-faire à votre service le temps d'un rituel personnalisé destiné à vous détendre profondément. Entrez dans le monde du bien-être absolu et découvrez une offre de soins complète dédiée à la beauté et à la sérénité.

VOTRE FORMULE

 un modelage Pijat Kepala du corps (45 min)
 Pour 1 personne.
 Valable pour les femmes et les hommes.

PLUS DE CHOIX

 un modelage Douceur d'Oranger du corps (30 min)
 Pour 2 personnes.
 Valable pour les femmes et les hommes

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Mise à disposition de serviette et mules. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Jours et horaires: se renseigner lors de la réservation.

INSTITUT THÉBAÏDE

258 route de Vaux 38110 Saint-Victor-de-Cessieu Tél. 04 69 31 39 62 celine.boiron@live.fr www.institut-thebaide.fr

Localisation: Bourgoin-Jallieu: 14 km (20 min). Chambéry: 52 km (40 min)



of FERRARI F430 / CATERHAM LOTUS SEVEN

RHÔNE-ALPES • Champier (38)

râce à l'école de pilotage du Circuit du Laquais, venez vivre des sensations aussi grisantes qu'exaltantes à bord d'une belle sportive, d'une mythique voiture de course et même d'un kart. Entendre le moteur rugir dans son logement, se retrouver collés au baquet par l'accélération, craindre la sortie de route mais retrouver le sourire dans la ligne droite suivante : les émotions fortes seront bien au rendez-vous!

VOTRE FORMULE

- · un accueil
- un tour en passager dans une Ferrari F430 Challenge GT4 Pour 1 personne.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Âge requis : 12 ans minimum. Pour les mineurs : autorisation parentale. Prévoir une tenue décontractée. Taille minimum : 1,40 m. Circuit du Laquais : 2,4 km. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: De février à mi-décembre. Tous les jours. Horaires : se renseigner lors de la réservation.

CIRCUIT DU LAQUAIS





RHÔNE-ALPES • Sassenage (38)

es aventuriers en quête de nouvelles sensations vont adorer passer un moment avec l'équipe de Kahôtep. Parcours acrobatiques souterrains, traversées de pont de singe et tyroliennes, descentes de pistes enneigées sur Airboard, spéléologie ou même stand-up paddle : ce n'est pas le choix qui manque. Une chose est sûre, vous allez bien vous amuser. Tentez l'aventure!

VOTRE FORMULE

• une séance de spéléologie en grotte technique dans le Vercors ou la Chartreuse (1/2 journée) Pour 1 personne.

PLUS DE CHOIX

• une descente en canyoning (1/2 journée) Pour 1 personne.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Âge requis : 8 ans minimum. Pour les mineurs : autorisation parentale. Équipement fourni. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours. Horaires : se renseigner lors de la réservation.

KAHÔTFP

Grotte les Cuves de Sassenage 38360 Sassenage Tél. 06 11 60 80 20 contact@kahotep.fr www.kahotep.fr

Localisation: Grenoble: 7 km (20 min). Valence: 88 km (55 min)



208 PILOTAGE SUR GLACE

RHÔNE-ALPES • Huez (38)

enez parfaire votre maîtrise de la conduite hivernale avec Evodriver! Après un briefing théorique avec un moniteur diplômé, vous vous lancerez sur le mythique circuit du Trophée Andros de l'Alpe d'Huez, offrant courbes larges et virages serrés. Pour une découverte ou pour une initiation plus poussée, c'est avec une approche ludique que vous vous essaierez à cette discipline à sensations fortes.

VOTRE FORMULE

- un briefing (10 min)
- une session en tant que passager (10 min)
- un pilotage (10 min)

 Pour 1 personne.

PLUS DE CHOIX

- un cours théorique (5 min)
- une session de pilotage sur glace aux côtés d'un moniteur sur un buggy (10 min)

Pour 1 personne.

À SAVOIR

Âge minimum : 18 ans. Condition : permis B. Circuit de l'Alpe-d'Huez : 856 m. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: De fin décembre à début mars. Tous les jours (8h30-12h30 / 16h30-20h30).

EVODRIVER

80 rue du 93e R.A.M. 38750 Huez Tél. 06 08 06 67 22 contact@evodriver.fr www.evodriver.fr

Localisation: Grenoble: 64 km (1h). Le Dévoluy: 93 km (1h50)



200 L'ESCALE AU SOLEIL

RHÔNE-ALPES • Saint-Étienne (42)

deline et Margaux vous accueillent à L'Escale au Soleil! Vous serez reçus dans un décor design et zen, propice à la relaxation. Des professionnelles de la beauté vous feront vivre un agréable moment de bien-être à travers des prestations apaisantes, telles que modelages ou soins du visage. Un instant de pure douceur vous attend.

VOTRE FORMULE

• un soin visage Hydratant (45 min)

Pour 1 personne. Valable pour les femmes et les hommes.

PLUS DE CHOIX

 un soin délice du dos (45 min)
 Pour 1 personne.
 Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Mise à disposition de peignoir, serviette et mules. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année sauf début janvier et en août. Lundi et jeudi (13h30-18h30), mardi, mercredi, vendredi (10h-18h30), samedi (9h30-18h30).

L'ESCALE AU SOLEIL

5 rue Grouchy 42000 Saint-Étienne Tél. 04 77 20 27 73 lescaleausoleil.@gmail.com www.lescaleausoleil.fr

Localisation: Bus: Terrasse - Lignes 8, 27, 38 et 45. Tram: Terrasse - Ligne T2



210 PIZZERIA MISS ITALIA

RHÔNE-ALPES • Saint-Étienne (42)

Saint-Étienne, découvrez une des meilleures pizzeria de la ville! Mireille et Renato vous accueillent à la Pizzeria Miss Italia avec le sourire et l'envie de vous faire partager les bonnes saveurs de l'Italie. Avec un grand choix de pizzas copieuses et divines, l'établissement propose également risottos, anocchis et salades, tout aussi délicieux. Du goût et de la bonne humeur, les ingrédients pour un bon moment!

VOTRE FORMULE

- un apéritif de bienvenue
- une pizza · une bière
- un café

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Vente à emporter.

Ouverture: Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.



²¹¹ VÉRONIQUE ESTHÉTIQUE

RHÔNE-ALPES • Saint-Étienne (42)

Véronique Esthétique vous invite à partager un moment de détente absolue à Saint-Étienne! Situé au centre de la ville verte, cet établissement équipé d'un hammam vous séduira par sa décoration moderne et apaisante en harmonie de gris et de rose. Pour le respect de votre peau, votre praticien utilisera exclusivement des produits bio lors de votre prestation, qui vous procurera un bien-être durable.

VOTRE FORMULE

- une séance de hammam avec mise à disposition de savon noir et d'un gant de Kessa (20 min)
- un gommage du corps au savon noir (15 min)

Pour 2 personnes. Valable pour les femmes et les hommes.

PLUS DE CHOIX

 un modelage relaxant du visage et du dos (25 min) Pour 2 personnes.
 Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de peignoirs. Prévoir une serviette, un maillot de bain et une paire de mules. Thé ou café offert. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

VÉRONIQUE ESTHÉTIQUE

60 rue des Alliés 42100 Saint-Étienne Tél. 04 77 33 75 00 veroturco@orange.fr www.veroesthetique.fr

Localisation: Saint-Chamond: 11km (10 min). Vienne: 50 km (35 min)



212 LA FERME DE LA SOURCE

RHÔNE-ALPES •

Saint-Jean-Saint Maurice Sur Loire (42)

u cœur des gorges de la Loire, dans un lieu calme propice au repos, La Ferme de la Source vous accueille pour vous prodiguer des soins de qualité. Profitez de la vue imprenable sur le lac pour vous ressourcer et laissez-vous envahir par le bien-être et l'apaisement, à quelques kilomètres de Roanne.

VOTRE FORMULE

• un accès au bain bouillonnant (1h15)

 un accès au hammam
 Pour 2 personnes.
 Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de serviettes. Prévoir un maillot de bain.

Ouverture: Toute l'année. Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

LA FERME DE LA SOURCE



213 CHANTAL SANSON

RHÔNE-ALPES • Clermont-Ferrand (63)

Spécialiste en réflexologie plantaire et shiatsu, Chantal Sanson vous invite à retrouver énergie, équilibre et harmonie intérieure dans son cabinet avec hammam situé à Beauregard-l'Évêque. Grâce à des pressions douces et fermes des doigts sur des points localisés, cette professionnelle apporte un apaisement profond et une sensation durable de bien-être. Vous repartirez le corps détendu et le visage radieux!

VOTRE FORMULE

 une séance de réflexologie plantaire (30 min)
 Pour 2 personnes.
 Valable pour les femmes et les hommes.

PLUS DE CHOIX

 une séance de Shiatsu tête et visage (1h)
 Pour 1 personne.
 Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de peignoirs et serviettes. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

Rond point de la Pardieu 63000 Clermont-Ferrand **Localisation:** Riom: 25 km (30 min). Issoire: 33 km (25 min)



214 O DELÀ DU TOUCHER

RHÔNE-ALPES • Lyon (69)

Delà du Toucher vous donne rendezvous en plein cœur de Lyon, rue de la République, pour renouer avec votre corps au cours d'une agréable séance de bien-être. Praticienne en massothérapie, réflexologie plantaire et professeur de pilates, Jesula vous apportera un moment de douceur et de relaxation profonde. Dans ce cabinet pluridisciplinaire, la plénitude du corps et de l'esprit est la priorité absolue.

VOTRE FORMULE

• une séance de pressothérapie (30 min)

Pour 2 personnes. Valable pour les femmes et les hommes.

PLUS DE CHOIX

• une séance de fauteuil Shiatsu (30 min)

Pour 1 personne. Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Mise à disposition de serviettes. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année sauf le mois d'août. Lundi, mardi, jeudi, vendredi (9h-19h) et mercredi (9h-14h).

O DELÀ DU TOUCHER





RHÔNE-ALPES • Lyon (69)

ous croyez connaître Lyon sur le bout des doigts ? Com'Hic risque bien de vous prouver le contraire. Cette société propose des balades à vélo à assistance électrique et à l'aide d'un moyen de transport inédit : le Gyropode Segway®. Ce véhicule électrique composé de deux roues parallèles et d'un guidon inclinable permet d'explorer la ville de manière originale et terriblement ludique!

VOTRE FORMULE

- \bullet une initiation au Segway $\! \mathbb{R} \!$
- une balade guidée de Lyon en Segway® (1h30)
- une photo souvenir
 Pour 1 personne.

À SAVOIR

Âge requis : 12 ans minimum. Pour les mineurs : autorisation parentale. Poids : 45 kg minimum.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours. Horaires : se renseigner lors de la réservation.

COMHIC

9 rue Monseigneur Lavarenne 69005 Lyon Tél. 06 07 33 07 65 resa@comhic.com www.comhic.com

Localisation: Métro : Vieux Lyon - Ligne D. Bus : Vieux Lyon - Lignes 30, 31 et 99



216 L & ELLES

RHÔNE-ALPES • Lyon (69)

& Elles vous attendent à Lyon pour un délicieux instant de détente. Dans le décor design et zen de cet institut de beauté, vous serez dans les meilleures conditions pour vous laisser aller à la douceur et au bien-être. Oubliez les soucis et profitez de votre prestation : c'est le moment de penser à vous !

VOTRE FORMULE

- un modelage du monde (45 min)
- une pause de thé biologique Pour 1 personne. Valable pour les femmes et les

Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Boutique d'accessoires et cosmétiques.

Ouverture: Toute l'année. Du lundi au samedi (10h-19h).

L & ELLES





RHÔNE-ALPES • Lyon (69)

ové depuis plusieurs années au cœur du 7e arrondissement de Lyon, Icéo vous emmène en voyage. Destination : le pourtour méditerranéen. Dans une salle résolument moderne bordée de vitraux multicolores, vous ferez escale dans les principaux ports de la Méditerranée et goûterez aux différentes spécialités proposées. Nombre de délices aussi frais que variés vous attendent, pourquoi hésiter encore?

VOTRE FORMULE

- un apéritif maison
- une entrée
- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite.

Ouverture: Toute l'année. Du lundi au vendredi (12h-14h / 19h-23h).



218 CORIANDRE ET CITRONNELLE

RHÔNE-ALPES • Meyzieu (69)

enez découvrir de nouvelles saveurs grâce aux délicieuses recettes du restaurant Coriandre et Citronnelle. Passionnée par la cuisine, la chef d'origine cambodgienne souhaite faire découvrir les spécialités khmères de son pays et de l'Asie. Elle propose des cours de cuisine, une activité de traiteur et bien d'autres prestations. Prêts pour un réel dépaysement gustatif?

VOTRE FORMULE

- · une entrée
- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes. Plats à emporter.

À SAVOIR

Internet / Wifi. Vente de produits traditionnels.

Ouverture: Toute l'année. Du lundi au vendredi (9h-18h) et samedi (9h-13h).



219 FAMILY RESORT LA PERELLE

RHÔNE-ALPES • Montgellafrey (73)

Situé à 1 700 mètres d'altitude, l'hôtelrestaurant Family Resort La Perelle surplombe la vallée environnante et offre des paysages spectaculaires, été comme hiver. Arrêtez-vous dans son restaurant savoyard au cadre chaleureux et à la décoration montagne chic. Vous y découvrirez une cuisine du terroir concoctée à base de produits frais, avec pour spécialité la célèbre tartiflette!

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Internet / Wifi. Animaux admis.

Ouverture: De mi-décembre à mi-avril et de mi-juin à mi-septembre. Tous les jours (7h30-23h).

FAMILY RESORT LA PERELLE

La Perelle 73130 Montgellafrey Tél. 04 79 59 12 27 contact@familyresort.fr www.familyresort.fr

Localisation: Saint-Jean-de-Maurienne : 20 km (25 min). Chambéry : 70 km (1h)



220 QUAD SUR GLACE

RHÔNE-ALPES • Tignes (73)

Si Tignes est connue pour ses pistes de ski, son circuit automobile laisse aussi des souvenirs impérissables. Le Circuit de Glace de Tignes est idéal pour apprendre à maîtriser son véhicule dans des conditions de faible adhérence. Il permet aussi, en traction, propulsion ou 4 roues motrices, de vivre des sensations uniques au volant ou en passager lors de stages de pilotage et de baptêmes. Épatant!

VOTRE FORMULE

• une session de quad sur glace (20 min)

Pour 1 personne.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Âge requis : 14 ans minimum. Pour les mineurs : autorisation parentale.

Ouverture: De mi-décembre à début mars. Tous les jours (10h-19h).



221 MAISON DE BIEN-ÊTRE ET DE BEAUTÉ

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR • Grasse (06)

Grasse, la ville du parfum, la Maison du Bien-Être et de la Beauté est dédiée à la détente et au plaisir des sens. Vous serez d'abord séduits par sa décoration chaleureuse aux teintes naturelles avant de savourer un soin de qualité, réalisé par des mains professionnelles. Un doux moment rien que pour vous!

VOTRE FORMULE

 un modelage lomi lomi (45 min)
 Pour 1 personne.
 Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de serviette.

Ouverture: Toute l'année. Du lundi au vendredi (9h-19h) et samedi (9h-14h).

MAISON DE BIEN-ÊTRE ET DE BEAUTÉ

Centre commercial les Bois Murés 132 boulevard Emmanuel Rouquier 06130 Grasse Tél. 06 66 65 92 85

fantomelle@hotmail.com www.bienetre06.com

Localisation: Mougins: 8 km (5 min). Cannes: 15 km (20 min)



222 LES 2 PALAIS

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR • Nice (06)

Nice, près du palais des expositions, se trouve une adresse spécialisée dans la cuisine libanaise: Les 2 Palais. Son chef vous accueillera chaleureusement dans son restaurant où il vous concoctera ses meilleures recettes, à déguster dans une cadre agréable. Trouvez votre bonheur parmi la carte qui évolue au fil des saisons mais propose toujours des assiettes copieuses et succulentes, réalisées à la commande

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Internet / Wifi. Animaux admis. Terrasse. Vente de produits traditionnels.

Ouverture: Toute l'année, tous les jours sauf le dimanche (11h30-14h / 19h30-22h).



223 NEW LEGEND

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR • Cannes (06)

ans une ambiance tamisée aux influences hollywoodiennes, les murs du New Legend mettent en lumière les légendes du cinéma américain. Côté cuisine, Les plats proposés s'apparentent à une cuisine traditionnelle et sont assurément généreux. Installez-vous confortablement près de l'authentique bar en bois où sur la charmante terrasse et dégustez!

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat
- un demi-pichet de vin ou une demi-bouteille d'eau à partager Pour 2 personnes.

PLUS DE CHOIX

- un plat
- · un dessert
- un demi-pichet de vin ou une demi-bouteille d'eau à partager Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Cave à vin. Terrasse. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Tous les soirs. Horaires : se renseigner lors de la réservation.

NEW LEGEND

9 rue d'Oran 06400 Cannes Tél. 04 93 38 26 51 tocco02@yahoo.fr

Localisation: Grasse: 20 km (30 min) Nice: 34 km (40 min)



224 RESTAURANT BELLA STORIA

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR • Cannes (06)

'est dans le centre-ville de Cannes, à quelques pas du Vieux Port et de la Croisette, que se situe le Restaurant Bella Storia. Cet établissement raffiné vous accueille sous les lumières tamisées de sa salle principale, où trône une belle cheminée en pierre. Séduits par la décoration, vous le serez également par la cuisine gastronomique française du chef, dont les spécialités sont les produits de la mer.

VOTRE FORMULE

- un apéritif
- une entrée
- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours (12h-15h / 19h-00h).



225 SUSHI TIME

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR • Cannes (06)

vis aux amateurs de gastronomie japonaise et coréenne! Situé dans le centre de Cannes, à proximité de la Croisette, le Sushi Time, haut lieu de la restauration asiatique, vous invite à une pause gourmande et insolite à la fois. Dans un décor zen, vous serez émerveillés par la créativité et l'expérience des chefs. Quand la cuisine se fait exotique, le plaisir des yeux se mêle à celui du goût!

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Internet / Wifi. Animaux admis.

Ouverture: Toute l'année sauf fêtes de fin d'année. Du lundi soir au samedi. Horaires : se renseigner lors de la réservation.

17 rue Notre-Dame 06400 Cannes Tél. 06 35 20 02 71 anabel99@hotmail.fr www.sushi-time-cannes.com Localisation: Grasse: 20 km (25 min), Nice: 35 km (35 min)



226 CENTRE THETYS

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR • Pégomas (06)

e Centre Thetys vous invite au voyage des sens à Pégomas. Bouddha de pierre, bambous et papyrus donnent au lieu une ambiance exotique. Vous serez reçus dans un espace exclusivement dédié à votre bienêtre, et profiterez de soins de qualité, allant du hammam au gommage au gant de kessa. Évadez-vous!

VOTRE FORMULE

une séance de hammam aux senteurs du monde (10 min)
un gommage du corps (30 min)
Pour 1 personne.
Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de peignoir, serviette et maillot de bain.

Ouverture: Toute l'année sauf jours fériés. Tous les jours sauf le dimanche (9h-19h).

Localisation: Mandelieu: 6 km (10 min). Cannes: 12 km (20 min)



227 AUX ANTIPODES

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR • Marseille (13)

I existe à Marseille un restaurant qui bouscule les concepts habituels. Ici, ni terroir ni frontière, mais un melting pot de cultures et de saveurs qui se retrouvent autour de la table. Aux Antipodes est le résultat de la passion de deux frères pour les voyages et les plaisirs de la table. Ainsi, cuisines brésilienne, thaïlandaise et japonaise se retrouvent-elles sur la carte, pour le plaisir de toutes les bouches.

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat

Pour 2 personnes.

À SAVOIR Internet / Wifi.

Ouverture: Toute l'année. Lundi et mardi (12h-14h) et du mercredi au samedi (12h-14h / 19h-22h).

AUX ANTIPODES

26 rue Sainte 13001 Marseille Tél. 09 86 26 74 99 auxantipodesmarseille@gmail.com

Localisation: Métro : Vieux Port - Ligne M1. Bus : Ste Fortia - Ligne 55



228 BEST OF MANUCURE

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR • Marseille (13)

'est au bout de la Canebière et face à l'église Saint-Vincent de Paul que vous tomberez sur la façade pimpante de l'institut Best of Manucure. Dans son joli boudoir rose et blanc, Dahlia s'est spécialisée vers une clientèle féminine et vous propose différents soins esthétiques ainsi que des mises en beauté des mains et des pieds. Poussez la porte pour une parenthèse personnalisée, chaleureuse et tout en couleurs!

VOTRE FORMULE

- une pose de vernis mains couleur (20 min)
- une pédicure brésilienne (20 min)

Pour 2 personnes. Valable uniquement pour les femmes.

PLUS DE CHOIX

• une pose de capsule et de gel coloré mains (1h15) Pour 1 personne.

À SAVOIR

Établissement ouvert aux femmes et aux hommes. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

BEST OF MANUCURE

2 rue Barbaroux 13001 Marseille Tél. 09 86 77 52 18 dahlia.elannan@hotmail.fr

Localisation: Métro: Réformés-Canebière - Ligne M1. Bus: Thiers-Réformés - Ligne 74



2 Ô SAVEURS DU LIBAN

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR • Marseille (13)

Saveurs du Liban est sans conteste le meilleur restaurant libanais du Vieux-Port! Dans une ambiance familiale, on y mange comme au Pays du cèdre. Vous dégusterez votre repas aux saveurs uniques dans une grande salle savamment tamisée, ou sur la charmante terrasse en bois, où trônent des banquettes confortables.

VOTRE FORMULE

- un apéritif
- · un assortiment d'entrées
- un assortiment de plats chauds
- un dessert
- un thé

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours (12h-14h30 / 19h30-22h30).





PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR • Marseille (13)

e Cyprien est une perle bien cachée au cœur de la cité phocéenne. Ce restaurant, où la gastronomie passe avant tout, propose des plats gourmands et raffinés. Le chef propose de savourer une cuisine qui change au fil des saisons et des trouvailles du marché. Sophistiquée, elle est inspirée des recettes des anciens épicuriens. Les palais les plus délicats vont se régaler!

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat
- un dessert
- un verre de vin

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Établissement non fumeur. Animaux admis.

Ouverture: Toute l'année sauf en août et les jours fériés. Tous les jours sauf lundi, samedi midi et dimanche. Horaires : se renseigner lors de la réservation.

CYPRIEN



²³¹ RONGSHU

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR • Marseille (13)

Marseille, poussez la porte de l'institut RongShu et découvrez un univers de relaxation et de sérénité. Dans un cadre apaisant à la décoration orientale, une équipe de professionnels mettra son savoir-faire à votre service. Spécialisé en modelages et réflexologie, ce centre de bien-être chinois est une adresse à retenir!

VOTRE FORMULE

• un modelage aux pierres chaudes (25 min) Pour 2 personnes. Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Ouverture: Du lundi au samedi (10h30-19h).

RONGSHU

8 rue Emile Pollak 13006 Marseille Tél. 04 91 31 22 06 marseille.spa@gmail.com www.massagemarseille.fr Localisation: Métro : Estrangin Préfecture - Ligne 1. Bus : Roucas Blanc - Ligne 55



232 HAMMAM DES PRÊCHEURS

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR •

Aix-en-Provence (13)

e Hammam des Prêcheurs vous invite à un voyage oriental dont vous reviendrez métamorphosés. Situé en plein centre-ville d'Aix-en-Provence, cet institut de 200 m² sur deux niveaux constitue une étape indispensable à qui veut se laisser aller à quelques moments de bien-être. Dans un décor contemporain haut de gamme, vous bénéficierez de soins traditionnels. Bienvenue dans une oasis de détente!

VOTRE FORMULE

• une séance de hammam (1h) Pour 2 personnes. Valable pour les femmes et les hommes.

PLUS DE CHOIX

une séance de hammam et de gommage (1h)
un gant de kessa
Pour 1 personne.
Valable pour les femmes et les hommes

À SAVOIR

Mise à disposition de peignoirs, serviettes, et mules. Prévoir un maillot de bain. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année sauf fêtes de fin d'année. Du lundi au samedi. Horaires: se renseigner lors de la réservation.

HAMMAM DES PRÊCHEURS

10 rue Félicien David 13100 Aix-en-Provence Tél. 04 42 24 11 11 contact@hammamdesprecheurs.fr www.hammamdesprecheurs.fr Localisation: Pertuis: 20 km (25 min). Marseille: 35 km (40 min)





PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR •

Aix-en-Provence (13)

ur le cours Sextius à Aix-en-Provence, se cache un petit restaurant servant le petit-déjeuner le matin, faisant brasserie moderne à midi et se transformant en bar à tapas branché le soir : Le Novo. Ce lieu très accueillant et chaleureux soigne autant ses assiettes que sa décoration, proposant des tapas espagnoles délicieuses, copieuses, superbement revisitées et servies par une équipe dynamique et chaleureuse.

VOTRE FORMULE

- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Internet / Wifi. Animaux admis. Cave à vin. Réservation uniquement par internet : www. lenovocafe.fr/pages/smartbox.php

Ouverture: Toute l'année.
Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation

LE NOVO

2 cours Sextius 13100 Aix-en-Provence Tél. 04 86 31 20 08 as@lenovocafe.fr www.lenovocafe.fr

Localisation: Marseille: 31 km (35 min). Salon-de-Provence: 36 km (35 min)



234 RESTAURANT LE JASMIN

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR •

Aix-en-Provence (13)

artez à la découverte de la cuisine traditionnelle perse! Cyrus vous ouvre les portes du Jasmin, son restaurant situé dans le centre d'Aix-en-Provence, dans lequel il met à l'honneur les spécialités iraniennes. Ici, brochettes de viande, tomates grillées et curry colorent des assiettes copieusement servies pour satisfaire le plaisir des sens. Vous apprécierez l'ambiance conviviale et familiale.

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat

Pour 2 personnes.

À SAVOIR Terrasse

Ouverture: Toute l'année. Du lundi au samedi (12h-13h30 / 19h-22h).

RESTAURANT LE JASMIN

Localisation: Marseille: 32 km (40 min), Salon-de-Provence: 35 km (35 min)





PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR •

Aix-en-Provence (13)

e Liban vient égayer votre table de ses parfums et de ses couleurs! À Aix-en-Provence, entre le cours Mirabeau et le cours Sextius, le restaurant Sajna est un aller simple pour les plus belles destinations culinaires du Proche-Orient. Mezzés froids ou chauds, plats de viandes et de poissons légers et gourmands, mais aussi un choix savoureux de spécialités végétariennes; yous en redemanderez!

VOTRE FORMULE

- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Internet / Wifi. Vente de produits traditionnels.

Ouverture: Toute l'année, du mardi au samedi (12h-14h / 19h-22h).

SAJNA

8 rue Lieutaud 13100 Aix-en-Provence Tél. 07 58 17 07 91 saina.mezze.2014@amail.com www.saina.fr

Localisation: Marseille: 32 km (40 min), Manosque: 58 km (45 min)





PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR •

Chateaurenard (13)

'est à Chateaurenard que vous trouverez l'institut Flaroma, caverne zen du bienêtre et de la beauté! Dans ce joli cocon apaisant, apprenez à gérer vos émotions tout en douceur. Vous vous laisserez tenter par des soins détendants, minceur ou esthétiques, de l'aromathérapie et même un choix de bijoux délicats, le temps d'un agréable moment rien que pour vous.

VOTRE FORMULE

• un modelage du corps Lemniscate (45 min) Pour 1 personne. Valable pour les femmes et les hommes.

PLUS DE CHOIX

 un modelage du corps Lomi-Lomi (45 min)
 Pour 1 personne.
 Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Terrasse. Boutique. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Du lundi au samedi (9h30-19h).

FLAROMA

704 B chemin du grand Quartier 13160 Chateaurenard Tél. 07 83 81 24 22 frugiersandrine@gmail.com

Localisation: Cavaillon: 21 km (25 min). Arles: 26 km (30 min)



237 CARRÉ DE SOI

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR • Allauch (13)

Allauch, face aux douces collines dorées de Marcel Pagnol et à quelques kilomètres de Marseille, l'institut Carré de Soi offre ses 800 m² d'espace aux amateurs de détente, de remise en forme et de beauté. Régénération, apaisement et bien-être seront vos seules préoccupations. Relaxez-vous et laissez-vous guider!

VOTRE FORMULE

- une séance de hammam (1h)
- un libre accès à l'espace détente • un thé
- Pour 2 personnes.

Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Mise à disposition de peignoirs, serviettes et mules. Prévoir un maillot de bain.

Ouverture: Toute l'année sauf une semaine en août. Du lundi au samedi. Horaires : se renseigner lors de la réservation.

CARRÉ DE SOL

Route des 4 Saisons Galerie Marchande de Fontvieille 13190 Allauch Tél. 04 91 05 77 77 carredesoi13@gmail.com www.carredesoi.com

Localisation: Marseille: 21 km (45 min). Aix-en-Provence: 44 km (1h)



238 BAPTÊME DE DRIFT

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR • Salon-de-Provence (13)

écouvrez les montées d'adrénaline de la glisse avec les pilotes professionnels de l'école Xtrem Drift. À bord d'une voiture de drift, vous ferez l'expérience du pilotage sportif absolu et de l'art du dérapage contrôlé, dans des conditions proches de la compétition. Sur le circuit de Salon-de-Provence, votre programme s'annonce intense l

VOTRE FORMULE

• 2 tours de baptême de drift en passager à bord d'une Toyota Cresta

Pour 1 personne.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Activité soumise aux conditions météo. Âge minimum : 10 ans. Pour les mineurs : autorisation parentale.

Ouverture: Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

XTREM DRIFT

Circuit d'Essai Michelin - Domaine de Fontange RN 569 chemin Perdrix 13300 Salon-de-Provence Tél. 06 47 46 14 25

contact@xtrem-drift.fr www.xtrem-drift.fr

Localisation: Aix-en-Provence: 48 km (40 min). Marseille: 60 km (45 min)



339 STAND UP PADDLE

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR • La Ciotat (13)

vis aux aventuriers avides de sensations nouvelles et de sports en pleine nature! ExpeNature propose un large éventail d'activités qui sauront satisfaire tous les appétits. Kayak, escalade, spéléologie ou plongée, il y en aura pour tous les goûts. Des eaux bleues de la Méditerranée au massif des Alpilles, vous serez comblés!

VOTRE FORMULE

 une location d'un stand up paddle (1/2 journée)
 Pour 1 personne.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Âge requis : 8 ans minimum. Pour les mineurs : accompagnement d'une adulte.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours (9h-20h).

EXPENATURE

5 rue Compas 13600 La Ciotat Tél. 06 80 74 40 99 contact@expenature.fr www.expenature.fr

Localisation: Marseille: 35 km (40 min), Toulon: 40 km (30 min)





PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR • La Ciotat (13)

La Ciotat, l'institut Lokiya est le lieu idéal pour décompresser. Les couleurs chaudes de l'établissement créent une ambiance apaisante et relaxante. Vous pourrez profiter de soins aux vertus bienfaisantes, allant du hammam à différents modelages. Entamez votre périple de douceur pour des instants de détente mémorables!

VOTRE FORMULE

- une séance de hammam (30 min)
- un modelage de la tête, des mains et des pieds (35 min) Pour 1 personne.

Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de peignoir, serviette et mules. Prévoir un maillot de bain. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours sauf le dimanche. Horaires : se renseigner lors de la réservation.

LOKIYA

60 avenue du Cardinal Maurin 13600 La Ciotat Tél. 04 42 62 12 08 humanite@orange.fr www.lokiva.com

Localisation: Cassis: 13 km (20 min). Marseille: 35 km (35 min)



241 AHBECE MASSAGE

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR • Toulon (83)

hbece Massage, c'est un sourire chaleureux et des mains d'or! À Toulon, dans le Var, Michèle vous propose de venir passer dans son petit cabinet de centre-ville un moment de pure détente, rien que pour vous et centré sur vos sensations retrouvées, votre équilibre intérieur restauré et le dénouement de vos tensions. Tout une gamme de soins et techniques de modelages sont à portée de ses doigts, laissez-vous faire!

VOTRE FORMULE

 un modelage Bien-être du corps personnalisé (50 min)
 Pour 1 personne.
 Valable pour les femmes et les hommes.

PLUS DE CHOIX

 un modelage bien-être du corps personnalisé (20 min)
 Pour 2 personnes.
 Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Du lundi au samedi (9h-19h).

21 rue René Darbon 83100 Toulon Tél. 06 32 53 60 42 ahbece@live.fr www.ahbece.asso-web.com Localisation: Bus: Péguy - Ligne 20



²⁴² FIDÉLIUS SPA

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR • Ollioules (83)

ffrez-vous un moment de relaxation sous le soleil provençal! L'Institut Fidélius Spa vous accueille au cœur du charmant village d'Ollioules, dans son espace moderne, design et authentique. Murs de pierres apparentes, atmosphère sereine et soins apaisants feront de cet instant une bulle de détente que vous ne voudrez plus quitter.

VOTRE FORMULE

- un accès au hammam
- un gommage du corps
- un modelage aux huiles parfumées
- un modelage drainant lymphatique du visage Pour 1 personne.
 Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Établissement accessible aux femmes et aux hommes.

Ouverture: Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

FIDÉLIUS SPA

10 rue Gambetta 83190 Ollioules Tél. 04 94 63 98 48 contact@fidelius-spa.com www.fidelius-spa.com Localisation: Toulon: 9 km (15 min). Marseille: 63 km (55 min)



243 BISTROT DU SOLEIL

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR • Solliès-Pont (83)

Solliès-Pont, dans le var, venez passer un moment gourmand et convivial au Bistrot du Soleil. Anna et Serge vous accueillent avec le sourire dans leur établissement où le chef a le secret pour réaliser de succulentes spécialités russes. De l'entrée au dessert, les assiettes sont copieuses et raffinées et raviront vos palais de saveurs nouvelles, à déguster dans la grande salle ou sur la terrasse. Bon appétit!

VOTRE FORMULE

- un plat
- un dessert
- un shot de vodka russe
 Pour 2 personnes.

À SAVOIR Terrasse

Ouverture: Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

BISTROT DU SOLEIL

Route de Nice 83210 Solliès-Pont Tél. 06 16 54 57 15 bistrotdusoleiltroika@gmail.com www.bistrotdusoleil.fr/fr Localisation: Toulon: 17 km (20 min). Brignoles: 32 km (30 min)



44 GT D'EXEPTION

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR • Le Luc (83)

moureux des voitures, de la vitesse et des sensations, venez vite chez GT Drive partager votre passion avec des professionnels chevronnés. Située au cœur de la Provence, cette école de pilotage vous propose de repousser vos limites sur le circuit du Luc. Laissez-vous aller au son des vibrations de votre moteur et devenez un pilote averti grâce à GT Drive!

VOTRE FORMULE

- un briefing théorique (15 min)
- un tour de baptême passager en KTM XBOW-R, Audi R8 C10, Nissan GT-R ou Porsche GT4
- un brevet de pilotage Pour 1 personne.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Âge requis : 18 ans minimum. Condition : permis B. Taille : 1,60 m minimum. Équipement fourni. Prévoir des chaussures de sport. Circuit Le Luc : 2.2 km

Ouverture: Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

GT DRIVE LE LUC

Route des Mayons 83340 Le Luc Tél. 08 20 20 43 00 contact@qtdrive.com www.gtdrive.com

Localisation: Fréjus : 40 km (35 min). Toulon : 57 km (40 min)



245 MEMPHIS COFFEE

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR • La Seyne-sur-Mer (83)

nvie de dépaysement et de rêve américain?
Au Memphis Coffee de La Seyne-sur-Mer, venez partager un moment unique dans un diner typique des années 50. Découvrez son ambiance rock n' roll composée de néons et de banquettes pailletées. Pour couronner le tout, vous serez reçus par des serveuses en tenue d'époque. Que demander de plus ?

VOTRE FORMULE

- un plat
- un dessert
- une boisson

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Animaux admis. Terrasse.

Ouverture: Toute l'année. Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

MEMPHIS COFFEE

Boulevard de l'Europe centre commercial Auchan 83500 La Seyne-sur-Mer Tél. 04 94 71 47 66 memphislaseyne@outlook.fr www.memphis-coffee.com

Localisation: Sanary-sur-Mer: 7 km (15 min). Touloun: 10 km (15 min)



246 ÔSOINS ESSENTIELS

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR • Avignon (84)

etrouvez le bien-être intérieur grâce à Myriam Ballot : cette spécialiste en réflexologie chasse les émotions négatives par de la thérapie psychocorporelle et des soins apaisants. Situé à deux pas du Palais des Papes, son institut Ô Soins Essentiels propose notamment des séances de réflexologie plantaire, de drainage du corps et de modelage du visage, et utilise en complément des pierres précieuses aux propriétés reconnues.

VOTRE FORMULE

- Rituel Aroma Zen (45 min):
- une réflexologie plantaire spéciale Détente
- un soin du visage Shiatsu Pour 1 personne. Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Établissement accessible aux femmes et aux hommes.

Ouverture: Toute l'année. Du lundi au samedi (9h-19h).

ÔSOINS ESSENTIELS



247 CAFÉ THÉÂTRE CAVAILLON

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR • Cavaillon (84)

Venez goûter une pause savoureuse au couleur du Sud au Café Théâtre Cavaillon! Ce bar-restaurant situé au cœur de la capitale du melon vous accueillera dans une ambiance chaleureuse et vous fera découvrir des saveurs inédites et raffinées. Offrez-vous un moment d'évasion dans cet établissement consacré au plaisir du palais!

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Spectacle tous les vendredi soirs (théâtre, humoriste, one-man show).

Ouverture: Toute l'année. Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

CAFÉ THÉÂTRE CAVAILLON

131 cours Léon Gambetta 84300 Cavaillon Tél. 04 90 76 22 61 ocafetheatre@orange.fr www.cafetheatrecavaillon.com Localisation: Avignon: 37 km (40 min). Salon de Provence: 25 km (25 min)



448 VÉLO ÉLECTRIQUE

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR • Bonnieux (84)

Sur votre vélo, partez à la conquête des sublimes paysages de la Provence. Vergers, champs de lavande et vignobles se succèdent lors de votre escapade au travers des villages pittoresques. À Bonnieux, Sun E- Bike met à votre disposition des vélos électriques et des parcours tracés pour vous permettre de découvrir les trésors cachés de cette belle région!

VOTRE FORMULE

• une location de vélo (5h) Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Taille minimum: 1,20 m. Âge minimum: 12 ans. Pour les mineurs: autorisation parentale.

Ouverture: De novembre à mars. Tous les jours (9h-18h30).

1 avenue Clovis Hugues 84480 Bonnieux Tél. 04 90 74 09 96 contact@sun-e-bike.com www.location-velo-provence.com Localisation: Cavaillon: 25 km (30 km). Aix-en-Provence: 50 km (1h)





LANGUEDOC-ROUSSILLON • Narbonne (11)

ort d'une expérience en compétition automobile de plus de 25 ans et d'une passion pour les sports de glisse et mécaniques, Pilotage Access vous offre un moment inoubliable avec son équipe de professionnels. Randonnées en quad, balades en 4x4, sorties découverte en gyropode ou trottinette électrique et stages de conduite automobile, il aborde le pilotage en long, en large et sans travers!

VOTRE FORMULE

• une randonnée en gyropode tout terrain (1h)

Pour 2 personnes.

PLUS DE CHOIX

• un randonnée en Quad (30 min) Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Âge requis : 16 ans minimum. Mise à disposition de charlotte, casque et gants. Prévoir des vêtements longs et des chaussures hautes fermées. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours (9h-12h30 / 13h30-18h30).

PILOTAGE ACCESS

814 avenue de Truilhas 11100 Narbonne Tél. 04 68 58 53 60 eddv.brisson@sfr.fr www.pilotage-access.com

Localisation: Béziers: 30 km (40 min) Carcassonne: 55 km (55 min)



250 VAITÉA SPA

LANGUEDOC-ROUSSILLON • Narbonne (11)

vacuez le stress du quotidien et les tensions accumulées en vous autorisant un moment de profonde relaxation. Chez Vaitéa Spa, à Narbonne, vous retrouverez un équilibre entre le corps et l'esprit et renouerez avec le bien-être et la sérénité. Dans un cadre raffiné, vous profiterez de techniques inspirées des rituels de beauté du monde. Dépaysement garanti!

VOTRE FORMULE

- un accès à l'espace détente
- : hammam, sauna, salle de relaxation (1h)
- un gommage corporel au savon noir (30 min)
- un enveloppement au rhassoul (30 min)

Pour 1 personne.

Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de peignoir, serviette et mules. Prévoir un maillot de bain.

Ouverture: Toute l'année. Du mardi au samedi (10h-20h30). Tous les premiers dimanches du mois (14h-17h30).

VAITÉA SPA





LANGUEDOC-ROUSSILLON • Campagne-sur-Aude (11)

uads et Loisirs Cathare Vida vous invite au pied des Pyrénées pour vivre un moment exaltant où plaisir rime avec action! Partez vous mesurer aux sentiers de la région en randonnée tout-terrain à travers des paysages magnifiques, ou lancez-vous en bataille rangée dans une guerre des couleurs à l'occasion d'une partie de paintball. Ici, le mot récréation prend tout son sens!

VOTRE FORMULE

• une randonnée en quad (1h30) Pour 1 personne.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Âge minimum : 16 ans. Pour les mineurs : autorisation parentale. Caution demandée.

Ouverture: Toute l'année. Horaires : se renseigner lors de la réservation

QUADS ET LOISIRS CATHARE VIDA

3 chemin de Bellevue 11260 Campagne-sur-Aude Tél. 06 77 81 32 59 quadsloisirscathare@orange.fr www.quad-cathare.com Localisation: Carcassonne: 47 km (55 min). Perpignan: 79 km (1h25)



252 LE RELAIS DE L'ALARIC

LANGUEDOC-ROUSSILLON • Moux (11)

ienvenue au Relais de l'Alaric, une table d'hôtes de caractère ancrée au pied du mont homonyme, entre Narbonne et Carcassonne. Dans un cadre chaleureux, vous pourrez déguster des mets savoureux, faisant la part belle aux produits locaux. Après cette halte gastronomique, partez donc à la découverte des richesses du pays cathare!

VOTRE FORMULE

- · une entrée
- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Internet / Wifi. Animaux admis.

Ouverture: De mars à décembre. Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

Localisation: Carcassonne: 25 km (25 min), Narbonne: 33 km (30 min)





LANGUEDOC-ROUSSILLON • Nîmes (30)

n bordure de Nîmes, l'institut Hévi Spa vous reçoit pour une petite pause cocooning. Dans un décor chaleureux et intime fait de boiseries et de pierres apparentes, oubliez le rythme du quotidien et laissez-vous emporter dans une parenthèse de bien-être. Le bonheur n'attend plus que vous!

VOTRE FORMULE

un modelage du corps (45 min)
 Pour 1 personne.
 Valable pour les femmes et les

hommes.

PLUS DE CHOIX

- une séance de hammam (45 min)
- un gommage du corps (30 min)

 Pour 1 personne.

Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de peignoir, serviette et mules. Prévoir un maillot de bain. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Du lundi au vendredi (9h30-19h) et samedi (9h30-16h).

HEVI SPA

123 avenue Monseigneur Claverie 30000 Nîmes Tél. 04 66 38 30 66 hevispa@hotmail.fr www.hevispa.fr

Localisation: Avignon: 40 km (35 min). Montpellier: 61 km (50 min)



²⁵⁴ INSTITUT ABADIANIA

LANGUEDOC-ROUSSILLON • Alès (30)

n poussant les portes de l'Institut Abadiania à Alès, vous serez surpris par l'ambiance qui y règne. Entre les salles au décor digne des Mille et Une Nuits et les espaces épurés dans un style plus japonais, vous ne manquerez pas de voyager! L'équipe se fera un plaisir de vous prodiguer des soins relaxants et ressourçants, selon vos envies et vos besoins

VOTRE FORMULE

 un modelage Kansu au bol 5 métaux (40 min)
 Pour 1 personne.
 Valable pour les femmes et les hommes.

PLUS DE CHOIX

• un soin du visage traitement tonifiant (45 min) Pour 1 personne. Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de peignoir et serviette. Prévoir un maillot de bain. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Du lundi au samedi. Horaires : se renseigner lors de la réservation.

INSTITUT ABADIANIA

34 avenue Stalingrad 30100 Alès Tél. 04 66 30 01 52 canellisa@hotmail.com www.abadiania.fr

Localisation: Nîmes: 42 km (40 min). Montpellier: 95 km (1h15)



255 BOUCLE D'OR

LANGUEDOC-ROUSSILLON • Aigues-Mortes (30)

oussez les portes de l'espace détente Boucle d'Or et découvrez un établissement à la décoration zen, épurée et aux pierres apparentes. Ce centre de beauté propose une multitude de prestations qu'il s'agisse d'un soin du corps, du visage, d'un accès au spa ou de coiffure. Entre les mains expertes d'une esthéticienne, vous goûterez à un véritable moment de bien-être. Évadez-vous le temps de cette parenthèse!

VOTRE FORMULE

- un modelage Jambes Légères (20 min)
- un enveloppement des jambes au camphre et menthol (10 min) Pour 2 personnes.

PLUS DE CHOIX

- un gommage du corps au sel de mer (20 min)
- un accès au hammam (30 min) Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Mise à disposition de peignoir et mules. Prévoir un maillot de bain et une serviette. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Du mardi au jeudi (9h-12h / 14h-19h), vendredi et samedi (9h-19h).

BOUCLE D'OR

18 rue Alsace-Lorraine 30220 Aigues-Mortes Tél. 04 66 53 67 93 contact@spa-boucledor.fr www.spa-boucledor.fr

Localisation: Montpellier: 34 km (40 min), Arles: 46 km (45 min)



256 BAPTÊME SUR CIRCUIT

LANGUEDOC-ROUSSILLON •

Saint-Martin-de-Valgalgues (30)

moureux des voitures, de la vitesse et des sensations, venez vite chez GT Drive partager votre passion avec des professionnels chevronnés. Située à Saint-Martin-de-Valgalgues, cette école de pilotage vous propose de repousser vos limites sur le circuit d'Alès. Laissez-vous aller au son des vibrations de votre moteur et devenez un pilote averti grâce à GT Drive!

VOTRE FORMULE

- un briefing (15 min)
- un tour de baptême passager à bord du KTM XBOW-R, Audi R8 C10, Nissan GT-R ou Porsche GT4
- une remise de diplôme **Pour 1 personne.**

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Activité soumise aux conditions météo. Âge requis : 18 ans minimum. Condition : permis B. Taille : 1,60 m minimum. Prévoir des chaussures de sport. Circuit d'Alès : 2,2 km.

Ouverture: De février à novembre. Du vendredi au dimanche. Réservation : du lundi au vendredi (9h-12h / 14h-18h).

GT DRIVE SAINT-MARTIN-DE-VALGALGUES

Pôle Mécanique d'Alès 30520 Saint-Martin-de-Valgalgues Tél. 08 20 20 43 00 contact@atdrive.com www.qtdrive.com

Localisation: Nîmes : 50 km (50 min). Avignon: 89 km (1h15 min)



257 IL RISTORANTE NÎMES

LANGUEDOC-ROUSSILLON • Nîmes (30)

aites un détour par l'Italie en poussant la porte de l'établissement Il Ristorante de Nîmes! Lors de ce voyage culinaire, vous prendrez place dans un décor à la fois convivial, contemporain et élégant. Que vous soyez fins connaisseurs ou gourmets curieux, vous apprécierez une gastronomie italienne respectée jusque dans les moindres détails.

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Internet / Wifi. Terrasse. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours (12h-15h / 18h30-22h30). Vendredi et samedi (12h-15h / 18h30-23h30).

IL RISTORANTE NÎMES

155 rue Paul Laurent Family Village / Mas de Vignolles 30900 Nîmes Tél. 04 66 26 01 60 contact.nimes@ilristorante.fr www.ilristorante.fr

Localisation: Avignon: 51 km (40 min), Montpellier: 54 km (45 min)



258 LA KASBAH

LANGUEDOC-ROUSSILLON • Nîmes (30)

ne envie de cuisine marocaine ? Rendezvous au cœur de Nîmes, au restaurant Le Maroc à La Kasbah. Depuis plus de vingt ans, ce restaurant accueille les amoureux de la cuisine marocaine traditionnelle à quelques pas des fameuses arènes. Confortablement installés, profitez du décor typique, des couleurs, des formes de l'ambiance orientale. Laissez-vous charmer par une cuisine aux mille et une sayeurs!

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat
- un dessert
- un thé

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Animaux admis. Cave à vin.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours sauf le lundi, samedi midi et dimanche soir. Horaires : se renseigner lors de la réservation.

6 rue de Générac 30900 Nîmes Tél. 04 66 29 68 69 lakasbahnimes@free.fr www.la-kasbah-nimes.fr

Localisation: Avignon: 50 km (45 min), Montpellier: 53 km (55 min)



259 LE REGENCY

LANGUEDOC-ROUSSILLON • Montpellier (34)

es saveurs parfumées du Maroc s'invitent à Montpellier! Au restaurant Le Regency, la décoration de la salle et les plats sont fidèles à la tradition marocaine. Belles céramiques, dorures et couleurs chaudes accompagnent les incontournables tajine, couscous et taboulé mijotés par le chef. Votre palais sera tout aussi comblé que vos yeux grâce à cette invitation au voyage.

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR Internet / Wifi.

Ouverture: Toute l'année. Du mardi au dimanche. Horaires : se renseigner lors de la réservation

LE REGENCY

4 rue de la cité Benoît 34000 Montpellier Tél. 04 67 64 42 69 contact@leregency.net www.leregency.net

Localisation: Bus: Gare Saint-Roch - Lignes 6, 7,12 et 16. Tram: Du Guesclin - Ligne 1



OVALE ET SENS

LANGUEDOC-ROUSSILLON • Montpellier (34)

ans un quartier moderne de Montpellier, près du stade, le complexe de bien-être Ovale et Sens vous invite à profiter d'un moment de sérénité et de lâcher-prise. Cet institut composé d'un hammam, d'un sauna, d'un jacuzzi, d'un espace coiffure et de plusieurs cabines de soins répondra à tous vos besoins en matière de beauté et de relaxation. Dans une ambiance cocooning, son équipe saura prendre soin de vous.

VOTRE FORMULE

- un soin du visage (30 min)
- un accès au sauna, au hammam et au bain bouillonnant (45 min) Pour 1 personne.

Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de serviette et mules. Prévoir un maillot de bain.

Ouverture: Toute l'année. Du lundi au samedi (10h-19h).

OVALE ET SENS

21 avenue Roger Couderc Quartier Ovalie 34070 Montpellier Tél. 04 99 75 08 11 contact@ovalesens.fr www.ovalesens.fr

Localisation: Bus : Le Grand M - Ligne 17 ou Avenue de Toulouse - Ligne 6. Tram : Croix d'Argent - Ligne 2



261 SOPHIE CABIRO

LANGUEDOC-ROUSSILLON • Montpellier (34)

u cœur de Montpellier, laissez-vous tenter par les soins doux et harmonieux de l'institut Sophie Cabiro. Ils vous procureront une sensation de calme et de profonde détente. Besoin de vous ressourcer ? Vous avez trouvé la bonne adresse!

VOTRE FORMULE

un modelage californien (45 min)
 Pour 1 personne.
 Valable pour les femmes et les

hommes.

PLUS DE CHOIX

• un modelage hawaïen (45 min) Pour 1 personne. Valable pour les femmes et les

Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de serviette. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année sauf en juin et à Noël. Du lundi au vendredi (10h-19h30).

SOPHIE CABIRO



262 RESTAURANT LE BOUZOU

LANGUEDOC-ROUSSILLON •

Castelnau-le-Lez (34)

Penez apprécier les saveurs exotiques du restaurant Le Bouzou! Situé à deux pas de Montpellier, cet établissement vous accueille dans un cadre chaleureux. Le chef vous propose une cuisine des îles qui vous fera voyager le temps d'un repas. Vous dégusterez ces délicieux plats dans une atmosphère joyeuse et festive. Une escapade gourmande qui n'attend plus que vous.

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Terrasse. Privatisation possible.

Ouverture: Du mardi au vendredi (11h30-14h / 19h-00h) et samedi (19h-00h).



263 SIMULATEUR AVION

LANGUEDOC-ROUSSILLON •

Saint-Jean-de-Védas (34)

'équipage de Flight Sensations vous reçoit dans une réplique d'un véritable cockpit d'avion de ligne pour profiter de son simulateur de vol. En compagnie d'instructeurs, vous serez initiés aux secrets du pilotage. Grâce à un écran de projection à 180°, l'immersion sera totale. Décollage, virage en montée, atterrissage... Aujourd'hui, le commandant de bord c'est vous!

♥ LE PETIT PLUS DAKOTA BOX

Un DVD du vol et un tracé Google Earth (boites noires) offerts pour toute réservation, de mars à juillet et de septembre à novembre. Du lundi au jeudi de 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 18h00.

VOTRE FORMULE

- un vol sur simulateur aux côtés d'un pilote (15 min)
- une photo souvenir
 Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Âge requis : 12 ans minimum. Pour les mineurs : accompagnement d'un adulte. Taille minimum : 1,35 m. Possibilité d'être accompagné par 2 passagers.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours (7h-22h). Réservation : du mardi au samedi (10h-12h / 14h-18h).

FLIGHT SENSATIONS

100 rue Pierre et Marie Curie - ZAC du Rieucoulon 34430 Saint-Jean-de-Védas Tél. 04 30 17 82 39 flight.sensations@gmail.com www.prenezlescommandes.fr

Localisation: Montpellier: 8 km (15 min). Sète: 26 km (25 min)





LANGUEDOC-ROUSSILLON •

Boujan-sur-Libron (34)

out près de Béziers, se cache un restaurant dans lequel vous allez passer un moment riche en saveurs et en convivialité: La Boufanelle. Simplicité et gourmandise sont les maîtres mot des souriants propriétaires, qui ont à cœur de servir des assiettes joliment mises en scène, élaborées à partir de produits frais et locaux. Bons vivants, ils organisent des soirées à thème: vin et tapas, karaoké ou déguisées!

VOTRE FORMULE

- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Animaux admis, Terrasse.

Ouverture: Toute l'année. Horaires d'hiver: tous les midis (12h-14h30) et les vendredis et samedis soirs (19h-21h30).

LA BOUFANELLE

16 avenue de l'Occitanie Zae le Monestie 34760 Boujan-sur-Libron Tél. 04 67 30 05 89 laboufanelle@hotmail.com www.laboufanelle.fr

Localisation: Béziers: 5 km (15 min). Agde: 25 km (25 min)



institut essentielLes jardins de neptune

LANGUEDOC-ROUSSILLON • Saint-Cyprien (66)

'Institut Essentiel est installé au sein des Jardins de Neptune, une belle résidence située à Saint-Cyprien. À quelques pas du bord de mer, c'est dans une ambiance apaisante que vous serez accueillis pour votre pause bien-être. Gommages gourmands, modelages relaxants et sensoriels sont réalisés par une équipe compétente. Une vraie cure d'ensoleillement pour votre corps et votre moral!

VOTRE FORMULE

- un modelage du dos, des épaules, des bras et du visage (40 min)
- un thé, une infusion ou un café et une mignardise

Pour 1 personne.

Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de serviette.

Ouverture: D'avril à octobre. Du lundi au vendredi (10h-12h30 / 15h-18h).

INSTITUT ESSENTIEL - LES JARDINS DE NEPTUNE

rue du Docteur Schweitzer 66750 Saint-Cyprien Tél. 06 75 32 19 08 commercial@grandbleu.fr www.grandbleu.fr

Localisation: Argelès-sur-Mer : 10 km (15 min). Perpignan : 18 km (20 min)



266 PLONGÉE SOUS-MARINE

CORSE • Aiaccio (20)

ans les eaux cristallines de l'Île de Beauté, le centre de plongée E Ragnole vous propose de descendre explorer des fonds marins aux reliefs uniques. Cette entreprise familiale d'Ajaccio, située sur la route des îles Sanguinaires et au bord de la plage Trottel, propose des baptêmes et des plongées de tous niveaux, ainsi que des formations et des préparations aux brevets.

VOTRE FORMULE

- une formation
- une plongée d'initiation ou d'exploration

Pour 1 personne.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Matériel de plongée fourni.

Ouverture: De mars à novembre. Tous les jours. Horaires : se renseigner lors de la réservation.

E RAGNOLE

Localisation: Corte: 82 km (1h40). Sartène: 83 km (1h45)



²⁶⁷ CENTRE DE BALNÉOTHÉRAPIE

CORSE • Bastia (20)

Spécialisé dans les soins esthétiques et les soins du corps, le Centre de Balnéothérapie de Bastia vous accueille dans son espace de 220 m² dédié à votre relaxation. Des services pointus et des soins de qualité, utilisant les bienfaits de la mer, vous attendent dans cet institut. Ne manquez pas cette parenthèse de douceur sur l'Île de Beauté!

♥ LE PETIT PLUS DAKOTA BOX

10 % de réduction pour la deuxième personne et 20 % de réduction sur les produits de beauté (hors offres promotionnelles) toute l'année.

VOTRE FORMULE

PLUS DE CHOIX

- une séance de bain hydromassant (20 min)
- un jet manuel haute pression pendant le bain (10 min)
- une séance de fauteuil de massage shiatsu (10 min)

Pour 1 personne.

Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de bonnet de bain. Prévoir un maillot de bain. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Lundi (14h-19h), du mardi au vendredi (10h-19h) et samedi (10h-17h).

CENTRE DE BALNÉOTHÉRAPIE

20 avenue Emile Sari 20200 Bastia Tél. 04 95 33 40 08 contact@centre-balneotherapie.com www.centre-balneotherapie.com Localisation: Saint-Florent: 40 km (40 min). Corte: 70 km (1h15)



268 SAUT PENDULAIRE

SUISSE • Orbe

Amateurs de sensations fortes, l'École de Vol-Libre Philippe Briod est faite pour vous ! Au cours d'une excursion en Suisse, vous défierez les lois de la gravité en saut pendulaire, delta ou bien parapente. Après un court briefing sur les consignes de sécurité, vous pourrez goûter au plaisir de sauter dans le vide ou de voler dans les airs.

VOTRE FORMULE

• un saut pendulaire Pour 1 personne.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Activité soumise aux conditions météo. Pour les mineurs : autorisation parentale.

Ouverture: De mai à décembre. Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

37 rue du Suchet 1350 Orbe Tél. +4117 94 47 35 87

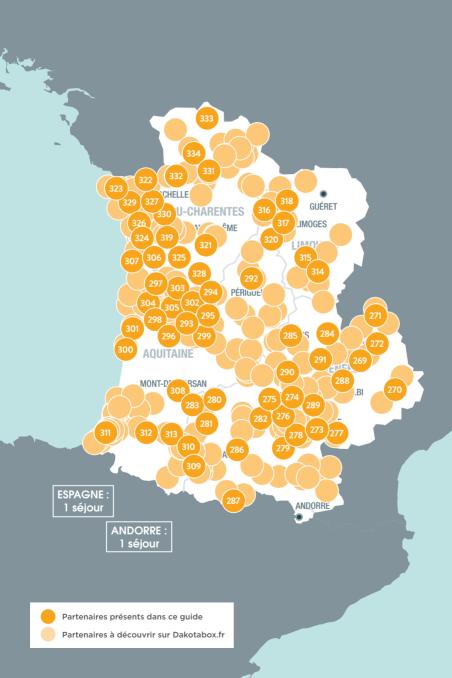
info@vol-libre.ch www.vol-libre.ch

Localisation: Gare: Lausanne (37 km) Aéroport: Lausanne (35 km)



TS3ho-4hs





SUD-OUEST

MIDI-PYRÉNÉES

- 269 Hôtel Plein Ciel*** Baraqueville (12)
- 270 Domaine d'Alcapiès
 - Saint-Jean-d'Alcapiès (12)
- 271 Hôtel-Restaurant du Commerce**

 Lacroix-Barrez (12)
- Château de Labro****
 - Onet-le-Château (12)
- 273 Beauty Pearl Toulouse (31)
- 274 Eau de Mélisse Toulouse (31)
- Le Clipper Pizzeria Roques (31)
- 276 Défi-Kart Toulouse (31)
- 277 Corps In Revel (31)
- 278 Le Mayombe Toulouse (31)
- 279 L'Alquezar Carbonne (31)
- 280 Hôtel-Restaurant Solenca*** Nogaro (32)
- 281 Motors Consulting Circuit Nogaro

 Nogaro (32)
- 282 Hôtel Villa Cahuzac*** Gimont (32)
- 283 La Ferme aux Cerfs Le Houga (32)
- Quercy Aventure Béduer (46)
- 285 Ferme Équestre du Crabol Catus (46)
- La Ferme Auberge Dé Nousté Temps

 Castelnau-Magnoac (65)
- 287 Centre Balnéa Loudenvielle (65)
- Aux Portes de l'Évasion Carmaux (81)
- GT Drive le Sequestre Le Sequestre (81)
- 💴 Le Pavillon du Bien-Être Montauban (82)
- 291 Ferme du Mas de Monille Loze (82)
- Foix Canoe Kayak Eau Vive Foix (09)
- Para Beauté Foix (09)
- Le Dahu Ariégeois Serres-sur-Arget (09)
- Récréation Beauté Foix Foix (09)
- @ O Temple de l'O La Tour-du-Crieu (09)
- Our Minute Pour Soi Pamiers (09)
- Récréation Beauté Pamier Pamiers (09)

- MPO Paintball Saint-Girons (09)
- Morseee La Bastide-de-Sérou (09)
- Ariège Loisirs Besset (09)
- Quantification (1998)
 Quantificatio
- L'Instant Beauté Zen Millau (12)
- Antipodes Sport Nature Millau (12)
- Mill'Eau Balnéo Millau (12)
- Aéropaint Millau (12)
- Les Mains Douces Cransac (12)
- Loelia Beauté Villefranche-de-Rouergue (12)
- Best Western le Relais de Laguiole***
 Laguiole (12)
- Le Relais de Prévinquières Prévinquières (12)
- Marting + Belmont-sur-Rance (12)
- Fun-Ebike Olemps (12)
- Institut un Temps Pour SoiMur-de-Barrez (12)
- @ Asv'Olt Canoë Kayak VIEILLEVIE (15)
- Accord Bien-Être Toulouse (31)
- Cpile & Face Toulouse (31)
- Le Yard Burger Factory Toulouse (31)
- À Fleur de Peau Toulouse (31)
- Svetlana Spa Toulouse (31)
- Le Monica Toulouse (31)
- Imagin Harmony Toulouse (31)
- Restaurant Goa Toulouse (31)
- La Sandia Toulouse (31)
- Lady Moving Toulouse (31)
- Mon Image C'est ma Force Toulouse (31)
- By Katie Nat Toulouse (31)
- Le Temps d'un Instant Toulouse (31)
- Serenima Toulouse (31)
- Réflexe Photo Toulouse Toulouse (31)
- Aèlya Wellness Toulouse (31)
- El Comelon Toulouse (31)

- Beauty Bubble Toulouse PurpanToulouse (31)
- Addictive Paintball Indoor Toulouse (31)
- Luchon Forme et Bien-ÊtreBagnères-de-Luchon (31)
- Héliciane Quint-Fonsegrives (31)
- Salsabil Balma (31)
- Morseee Chein-Dessus Chein-Dessus (31)
- Roberto Nidi Tournefeuille (31)
- Garden Golf de Toulouse la RaméeTournefeuille (31)
- Destination Jeunesse Tournefeuilles (31)
- Ambiance Marine Rouffiac-Tolosan (31)
- O Natura Game Castelmaurou (31)
- Scandicorps Toulouse (31)
- Toulouse Aviron Sports et LoisirsToulouse (31)
- La Table du 57 Toulouse (31)

AQUITAINE

- 232 Café de Paris Garden Ice Périgueux (24)
- 293 Au Petit Palais Bordeaux (33)
- 294 Beija Flor Bordeaux (33)
- 295 Mobilboard Bordeaux Bordeaux (33)
- 296 Phénix d'Or Bordeaux (33)
- 297 New Japan Saint-Médard-en-Jalles (33)
- Soin de Soi Gradignan (33)
- 299 La Clinica Bordeaux (33)
- Archers du Bassin d'Arcachon

 La Teste-de-Buch (33)
- 301 Beauty Concept La Teste-de-Buch (33)
- 302 Pausaé Fargues-Saint-Hilaire (33)
- 303 Bordeaux Jet St Louis de Montferrand (33)
- GTRS Mérignac (33)
- Vita-Minh Mérignac (33)
- 306 Chez Pep's Soulac-sur-Mer (33)
- 307 Parc de l'Aventure Montalivet-les-Bains (33)
- 308 Golf de Mont-De-Marsan Saint-Avit (40)
- 309 Abys Kayak Pau (64)
- New Institut des Îles Pau (64)

- Les 3 Salsas Biarritz (64)
- Thermes de Salies-De-Béarn
 Salies-de-Béarn (64)
- 313 GTRO Arnos (64)
- La Casa Pizza Périgueux Périgueux (24)
- @ Le Palais des Cinq Sens Bergerac (24)
- Restaurant le Saint-Jacques Bergerac (24)
- Le Boudoir de Valériane Bergerac (24)
- Spa les Hauts de Lastours Belvès (24)
- Golf de Lolivarie Siorac-en-Périgord (24)
- Canoë RoquegeoffreSaint-Vincent-de-Cosse (24)
- Saint-vincent-de-Cosse (24)
- Tree Connect Saint-Léon-sur-Vézère (24)
- La Pombolaise Saint-Front-la-Rivière (24)
- Le Marrakech 24 Château-l'Évêque (24)
- (a) Kota Anahata Saint-Aubin-de-Lanquais (24)
- Drive Session Minzac (24)
- Cocktail de Beauté
 - Montpon-Ménestérol (24)
- Les Cinq Sens Le Pizou (24)
- Akénia Boulazac (24)
- Passage Bleu Boulazac (24)
- Au Zénergie Bordeaux (33)
- L'Atelier des Chefs Bordeaux (33)
- Beauté 33 Bordeaux (33)
- Massao Bordeaux (33)
- Beauté d'Alma Bordeaux (33)
- Bordeaux Spa Institut Bordeaux (33)
- Le Grand Hammam Bordeaux (33)
- Eden Form' & Beauty Bordeaux (33)
- Stadium Vélodrome de Bordeaux LacBordeaux (33)
- Le Veneto Bordeaux (33)
- Serenity Bordeaux (33)
- Bordeaux Canoë Bordeaux (33)
- Laser Game Evolution BordeauxBordeaux (33)
- On Drive Me Bordeaux (33)
- Sambo's Shop Bordeaux (33)
- Bronz & Zen Bordeaux (33)

- Golf de Gironde Bordeaux Bordeaux (33)
- Passion Beauté Bordeaux (33)
- Réflexe Photo Bordeaux Bordeaux (33)
- O Vitabike Bordeaux (33)
- Oh My Cream! Bordeaux Bordeaux (33)
- Mythic Burger Bordeaux Bordeaux (33)
- Rituel' Cocoon Le Bouscat (33)

LIMOUSIN

- Probus Tulle (19)
- 315 Base de Loisirs de la Minoterie Uzerche (19)
- 316 Marie-Christine Balnéo Limoges (87)
- Terea Spa Isle (87)
- Ski Nautique Club Limousin
 Saint-Pardoux (87)
- Le Gorlot Berneuil (87)
- 320 La Ferme de Bellevue Rilhac-Lastours (87)
- JPNC Aventure Aubazine (19)
- Sports Loisirs Nature Beynat (19)
- Nature & Sens Varetz (19)
- Made In USA Équitation Saint-Setiers (19)
- Morseee Ferme Équestre TrephyChaumeil (19)
- L'Atelier du Bien-Être Limoges (87)
- Marilyn Roudil Réflexologue Limoges (87)

POITOU-CHARENTES

- 321 Aquad'Jetland Roullet-Saint-Estèphe (16)
- 322 AuSpa La Rochelle (17)
- 323 Simonneau Jean-François La Rochelle (17)
- 324 Aqua'Line Spa Royan (17)
- Kart Extrem Saint-Genis-de-Saintonge (17)
- 326 Air ULM 17 Saint-Just-Luzac (17)
- 327 Marais en Selle Yves (17)
- 328 Pilotage Passion La Genétouze (17)
- Sabrina Beauté et Bien-Être Angoulins (17)
- Sorties Aventures Saint-Césaire (17)
- Drive Session Aydie (74)
- 332 Pizzéria Sorrento Niort (79)

- 333 Haras des Ouches Roiffé (86)
- 334) Le Ranch de Sanxay Sanxay (86)
- L'Entre-Deux Angoulême (16)
- Institut Carine Angoulême (16)
- Jardin de Kashmir Angoulême (16)
- RelaxSens Cognac (16)
- Nature'L Harmonie Asnières-sur-Nouère (16)
 - Bikini La Rochelle (17)
- Abélys Spa La Rochelle (17)
- Méliberté HJS La Rochelle La Rochelle (17)
- Kapalouest La Rochelle (17)
- Jeremie Coach Esthétique La Rochelle (17)
- @ AMR Location La Rochelle (17)
- Mobilboard la Rochelle La Rochelle (17)
- Bien-Être et Sérénité La Rochelle (17)
- Laser Lander Saintes Saintes (17)
- Litho-Lux La Chapelle-des-Pots (17)
- (a) Kayak et Nature en Seudre– Mornac-sur-Seudre (17)
- Yakapartir L'Houmeau (17)
- Radical'epil Puilboreau (17)
- Laser Game Evolution la RochellePérigny (17)
- Horseee Saint-Georges d'OléronSaint-Georges-d'Oléron (17)
- Saint-Georges-a'Oléron (17)Surf Club Royan Royan (17)
- Espace Nutri Détente Royan (17)
- Planet Exotica Royan (17)
- Golf du Château de la ValladeSaint-Porchaire (17)
- Simonneau Jean-François Rochefort (17)
- Les Moments de KTL EsthétiqueRochefort (17)

ANDORRE

Caldea – Escaldes-Engordany

ESPAGNE

Formula GT – Montmeló



269 HÔTEL PLEIN CIEL***

MIDI-PYRÉNÉES • Baraqueville (12)

u cœur du carré Albi, Rodez, Millau et Villefranche, vous êtes invités à déguster la cuisine traditionnelle aveyronnaise au restaurant de l'Hôtel Plein Ciel. Faisant la part belle aux produits locaux, la cuisine du chef s'inspire des plats typiques de l'Occitanie. Les menus gastronomiques se dégustent dans une grande salle avec vue panoramique sur la campagne : un régal pour les yeux et le palais!

VOTRE FORMULE

- une salade
- une viande
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR Internet / Wifi.

Ouverture: Toute l'année (7h-23h).

HÔTEL PLEIN CIEL***



200 DOMAINE D'ALCAPIÈS

MIDI-PYRÉNÉES • Saint-Jean-d'Alcapiès (12)

ienvenue au Domaine d'Alcapiès! Au cœur de l'Aveyron, dans un village pittoresque, cet ancien corps de ferme du XVe siècle vous accueille pour un moment gourmand. Vous vous installerez dans la cave voûtée, protégés par l'ambiance feutrée des vieilles pierres, pour déguster les savoureux produits du terroir.

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Animaux non admis.

Ouverture: Toute l'année. Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

DOMAINE D'ALCAPIÈS



71 HÔTEL-RESTAURANT DU COMMERCE**

MIDI-PYRÉNÉES • Lacroix-Barrez (12)

Lacroix-Barrez, un petit village du Carladez situé à 800 mètres d'altitude, découvrez l'Hôtel-Restaurant du Commerce et sa gastronomie qui fleure bon le terroir. Dans un cadre chaleureux, vous pourrez goûter des spécialités régionales de qualité et plonger dans l'univers gastronomique aveyronnais!

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat
- une sélection de fromages
- un dessert
- un verre de vin

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Établissement non fumeur.

Ouverture: De mi-janvier à mi-décembre. Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

HÔTEL-RESTAURANT DU COMMERCE**

Route de Bars le Bourg 12600 Lacroix-Barrez Tél. 05 65 66 03 04 hotelducommerce@sfr.fr www.hotelducommerce.perso.sfr.fr Localisation: Laguiole: 38 km (45 min). Aurillac: 46 km (55 min)





272 CHÂTEAU DE LABRO****

MIDI-PYRÉNÉES • Onet-le-Château (12)

seulement quelques minutes de Rodez, le château de Labro érigé au XVIe siècle est aujourd'hui une demeure raffinée et accueillante, située sur un domaine calme et verdoyant. Vous profiterez de l'espace dédié à votre bien-être pour des soins aux senteurs envoûtantes. Vous repartirez ressourcés et emplis d'énergie. Ne manquez pas cet instant rien que pour vous!

♥ LE PETIT PLUS DAKOTA BOX

Une séance de bain bouillonnant et de sauna offerte du mardi au ieudi.

VOTRE FORMULE

- un modelage relaxant Paix des Sens (30 min)
- un thé ou un jus de fruit et une part de fouace

Pour 1 personne.

Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de serviette. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

CHÂTEAU DE LABRO****



273 BEAUTY PEARL

MIDI-PYRÉNÉES • Toulouse (31)

n plein cœur de Toulouse, franchissez les portes de l'institut Beauty Pearl, un lieu zen et chaleureux. Laissez-vous guider par une équipe de professionnels qui, grâce à leur expertise, se feront un plaisir de vous faire vivre une parenthèse de bien-être total. Évadez-vous!

VOTRE FORMULE

- un gommage du corps (40 min)
- une boisson au choix

Pour 1 personne.

Valable pour les femmes et les hommes.

PLUS DE CHOIX

• un modelage relaxant d'une zone au choix (20 min) Pour 2 personnes.

Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de serviette et mules. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année sauf les deux dernières semaines d'août. Lundi (14h-19h) et du mardi au samedi (10h-19h).

BEAUTY PEARL

45 rue des Sept Troubadours 31000 Toulouse Tél. 05 61 99 28 48 thibaut.virginie@gmail.com www.mybeautypearl.net

Localisation: Métro : Jean-Jaurès - Lignes A et B. Bus : Bachelier : Lignes 14, 22 et 23



274 EAU DE MÉLISSE

MIDI-PYRÉNÉES • Toulouse (31)

u centre de la ville rose, Eau de Mélisse vous accueille dans son espace dédié au bien-être. Les prestations ne manquent pas d'originalité: séance de sauna infrarouge, bain de flottaison, hydratation au lait de Sultane de Saba, tout est mis en œuvre pour vous faire vivre une expérience unique. Évasion, équilibre et harmonie sont au rendez-vous et promettent un véritable voyage hors du temps.

VOTRE FORMULE

- une séance de sauna infrarouge (30 min)
- une séance de bain de flottaison (40 min)

Pour 1 personne. Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de peignoir, serviette et mules. Prévoir un maillot de bain.

Ouverture: Toute l'année. Du mardi au vendredi (10h-18h) et samedi (10h-12h).



275 LE CLIPPER PIZZERIA

MIDI-PYRÉNÉES • Roques (31)

Près de la ville rose, Clipper Pizzeria vous promet un repas plein de saveurs. La volonté de cet établissement : satisfaire ses clients par une cuisine qui, bien que simple et traditionnelle, sait se montrer des plus appétissantes. Aux commandes, une équipe jeune, souriante et dynamique vous accueillera pour un moment résolument gourmand!

VOTRE FORMULE

- un cocktail
- une plancha avec entrée et plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Internet / Wifi. Animaux admis. Terrasse.

Ouverture: Toute l'année. Lundi et mardi (11h45-14h30) et du mercredi au samedi (11h45-14h30 / 18h45-21h).

LE CLIPPER PIZZERIA

Centre commercial Leclerc 3 allée Fraixinet 31120 Roques Tél. 05 32 08 02 16 jonathan.vidal@me.com www.leclipperpizzeria.fr

Localisation: Toulouse: 15 km (25 min). Montauban: 66 km (45 min)





MIDI-PYRÉNÉES • Toulouse (31)

arcourez à grandes vitesses les courbes, épingles et lignes droites du circuit de Défi-Kart Toulouse, considéré comme le plus grand de Midi-Pyrénées. Ses équipes vous attendent pour relever les nombreux challenges de ce lieu unique, où chaque trajectoire a été étudiée pour optimiser les sensations de pilotage et de vitesse. Apprenez à maîtriser votre petit bolide et devenez le roi de la vitesse!

VOTRE FORMULE

- 3 sessions de karting (3x8 min)
- 2 boissons

Pour 1 personne.

PLUS DE CHOIX

• 3 sessions de karting (3x10 min) **Pour 1 personne.**

À SAVOIR

Âge requis : 14 ans minimum. Pour les mineurs : autorisation parentale

parentale

Prévoir des chaussures fermées. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours sauf le lundi. Horaires : se renseigner lors de la réservation.





MIDI-PYRÉNÉES • Revel (31)

oussez les portes de l'institut Corps In à Revel pour un moment de bien-être centré sur l'écoute de votre corps. Dans l'ambiance feutrée et apaisante du centre, vous serez pris en charge par des professionnels qui vous initieront aux bienfaits d'une multitude de produits naturels et de soins conçus pour vous redonner forme, tonus et éclat.

VOTRE FORMULE

- un gommage au savon noir (15 min)
- une séance de hammam (30 min)
 Pour 1 personne.

Valable pour les femmes et les hommes.

PLUS DE CHOIX

- un gommage aux sels (15 min)
- une séance de spa (30 min)
- Pour 1 personne.

Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de serviette, bonnet de bain et mules. Prévoir un maillot de bain. Thé offert. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Mardi, jeudi, vendredi (10h-19h), mercredi (10h-18h) et samedi (10h-16h).

CORPS IN

12 rue Clémence Isaure 31250 Revel Tél. 05 61 34 82 14 corps-in@orange.fr www.corps-in.fr

Localisation: Castres: 27 km (30 min). Toulouse: 62 km (1h)



278 LE MAYOMBE

MIDI-PYRÉNÉES • Toulouse (31)

ienvenue au Mayombe, un restaurant africain implanté en plein cœur de Toulouse! À l'étage, la salle intime est propice aux dîners en tête-à-tête tandis qu'à la cave, tout le monde danse la rumba, la salsa ou encore le zouk. Ambiance endiablée et cuisine de qualité sont les mots d'ordre ce cet établissement aux senteurs et aux couleurs exotiques.

VOTRE FORMULE

- un cocktail
- une entrée
- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Animaux non admis.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours. Horaires : se renseigner lors de la réservation.



²⁷⁹ L'ALQUEZAR

MIDI-PYRÉNÉES • Carbonne (31)

ans une ambiance espagnole très conviviale, le restaurant L'Alquezar vous accueille à Carbonne pour passer un agréable moment. Si vous voulez déguster un bon vin ou une cuisine traditionnelle de manière détendue, aucun doute, vous êtes à la bonne adresse. Le chef d'origine espagnole a pris le meilleur des spécialités méditerranéennes pour vous offrir un vrai moment de plaisirs gourmands!

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Internet / Wifi. Animaux non admis. Établissement non fumeur. Âge minimum : 18 ans.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours sauf le dimanche. Horaires : se renseigner lors de la réservation.

L'ALQUEZAR



HÔTEL-RESTAURANT SOLENCA***

MIDI-PYRÉNÉES • Nogaro (32)

u cœur du Gers, lieu de tradition culinaire et de légendes historiques, l'Hôtel-Restaurant Solenca vous invite à un moment de gourmandise dans sa salle claire et spacieuse. Préparés avec une sélection de produits du terroir gascon, les plats de cette bonne table allient fièrement originalité et tradition. Un délicieux festin vous attend!

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat
- un fromage ou un dessert
- 37,5 cl de vin à partager **Pour 2 personnes.**

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Animaux admis.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours. Horaires : se renseigner lors de la réservation.

HÔTEL-RESTAURANT SOLENCA***

Avenue de Daniate 32110 Nogaro Tél. 05 62 09 09 08 info@solenca.com

Localisation: Mont-de-Marsan: 45 km (45 min). Auch: 58 km (50 min)



²⁸¹ MEGANE RS

MIDI-PYRÉNÉES • Nogaro (32)

Précurseur et leader du stage Porsche et Ferrari, Motors Consulting vous fait découvrir la magie des voitures d'exception sur le circuit Paul Armagnac de Nogaro. Que vous souhaitiez affiner vos techniques de pilotage ou juste réaliser un rêve d'enfant, les pilotes instructeurs s'adaptent à tous les niveaux et vous feront progresser. Puissance, élégance et précision seront les maîtres mots de votre expérience inédite!

VOTRE FORMULE

• 2 tours de baptême en passager à bord d'une Megane RS Pour 1 personne.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Circuit de Nogaro : 3,6 km.

Ouverture: Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

MOTORS CONSULTING CIRCUIT NOGARO

Rue de Caupenne Circuit Nogaro 32110 Nogaro Tél. 01 80 82 48 24 reservation@groupe-alm.fr

Localisation: Mont-de-Marsan: 45 km (45 min) Auch: 61 km (55 min)



282 HÔTEL VILLA CAHUZAC***

MIDI-PYRÉNÉES • Gimont (32)

u cœur de la Gascogne, la Villa Cahuzac \ est un élégant hôtel trois étoiles au charme discret. Avec son restaurant gastronomique et sa brasserie, ce lieu vous accueille pour un moment dédié aux spécialités gourmandes du Sud-Ouest, Dans cet établissement, le foie gras se déguste dans sa plus pure expression. Si vous rêvez de plats aux saveurs fines et ensoleillées. le chef saura vous régaler!

VOTRE FORMULE

PLUS DE CHOIX

- · un apéritif · une entrée
- un plat
- · un verre de vin Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Internet / Wifi. Âge minimum: 18 ans. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours en haute saison. Du mardi au samedi en basse saison. Horaires : se renseigner lors de la réservation.



283 LA FERME AUX CERFS

MIDI-PYRÉNÉES • Le Houga (32)

Située dans le Gers, La Ferme aux Cerfs est une étape nature appréciée des amateurs de vie sauvage. Plus de 500 animaux sont ici réunis! Autour de la table de l'auberge, vous dégusterez une cuisine simple et traditionnelle. Les plats aux accents locaux séduiront vos papilles et vous feront découvrir les saveurs du terroir.

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat
- un dessert
- une visite de la ferme
 Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Internet / Wifi. Animaux admis. Cave à vin. Terrasse.

Ouverture: Toute l'année sauf les deux premières semaines de janvier. Tous les jours sauf le lundi. Horaires: se renseigner lors de la réservation.

LA FERME AUX CERFS

Route de Mont-de-Marsan 32460 Le Houga Tél. 05 62 08 96 97 contact@lafermeauxcerfs.com www.lafermeauxcerfs.com Localisation: Mont-de-Marsan : 30 km (30 min). Auch : 75 km (1h10)



284 SPÉLÉOLOGIE

MIDI-PYRÉNÉES • Béduer (46)

Professionnel passionné de spéléologie et de canyoning, Jean-Luc Guinot anime l'organisme de loisirs Quercy Aventure dans le Lot. Grâce à son expertise, vous découvrirez les multiples richesses qu'offrent cette région, de manière insolite : escalade des falaises de calcaires millénaires, visite de grottes préhistoriques, descente des torrents tumultueux ou des gouffres vertigineux. Adrénaline garantie!

♥ LE PETIT PLUS DAKOTA BOX

5 % de réduction sur les activités escalade et descente en rappel dans les gouffres pour toute réservation supplémentaire, toute l'année.

VOTRE FORMULE

• une initiation à la spéléologie (2h30)

Pour 2 personnes.

PLUS DE CHOIX

• une initiation à la descente en rappel dans un gouffre (2h30) Pour 1 personne.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Âge minimum : 8 ans. Pour les mineurs : autorisation parentale et accompagnement d'un adulte. Prévoir des vêtements de rechange. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours (9h-17h).



285 RANDONNÉE ÉQUESTRE

MIDI-PYRÉNÉES • Catus (46)

a Ferme Équestre du Cabrol accueille toute personne qui désire s'initier ou pratiquer l'équitation. Au pas ou au trot, venez sillonner les plus beaux sentiers du Quercy sur le dos d'un cheval racé. Pour prolonger le plaisir, il est également possible de loger dans le gîte attenant au centre ; vous vous sentirez plus complices que jamais avec ces animaux prestigieux.

♥ LE PETIT PLUS DAKOTA BOX

Une boisson offerte pour chaque participant, toute l'année.

VOTRE FORMULE

• une balade à cheval ou poney (1h30)

Pour 2 personnes.

PLUS DE CHOIX

- une initiation à cheval en carrière (1h)
- une balade en pleine nature (2h) Pour 1 personne.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Âge minimum : 7 ans. Pour les mineurs : autorisation parentale. Prévoir des chaussures fermées et un pantalon. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement

Ouverture: Toute l'année. Lundi, jeudi (9h-16h), mardi, mercredi, vendredi, samedi (9h-18h30) et dimanche (14h-18h).

FERME ÉQUESTRE DU CRABOL

Le Crabol 46150 Catus Tél. 05 65 20 06 24 crabol46@gmail.com www.ferme-equestre-ducrabol.com

Localisation: Cahors: 17 km (25 min). Montauban: 77 km (55 min)



260 LA FERME AUBERGE DÉ NOUSTÉ TEMPS

MIDI-PYRÉNÉES • Castelnau-Magnoac (65)

On nom est à lui seul une promesse d'authenticité : bienvenue à La Ferme Auberge Dé Nousté Temps, près de Lannemezan! Poutres, murs de pierre et belle cheminée plantent le décor de votre repas. Au menu : une cuisine traditionnelle et généreuse de la région, préparée en priorité avec les fruits et légumes du jardin, des produits frais et de saison. Bon appétit!

VOTRE FORMULE

- un apéritif et ses amuse-bouches
- une soupe
- une entrée
- un platun dessert
- un café
- un care

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Animaux admis.

Ouverture: Toute l'année. Vendredi, samedi (12h-13h30 / 19h-21h) et dimanche (12h-13h30).



287 CENTRE BALNÉA

MIDI-PYRÉNÉES • Loudenvielle (65)

Penez vous ressourcer au Centre Balnéa, situé dans un cadre idyllique au cœur des Hautes-Pyrénées. En toute harmonie, l'eau, le bois, la lumière et la pierre vous invitent à un voyage initiatique à la découverte des plaisirs d'une eau thermale à 33°C. Dans ce centre thermo-ludique, le bonheur et la détente sont à portée de main!

VOTRE FORMULE

- un accès aux trois espaces en eau thermale sulfureuse : bains amérindiens, romains et japonais (2h)
- un soin du visage purifiant (40 min)

Pour 1 personne. Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de peignoir et serviette. Prévoir un maillot de bain. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année sauf une semaine en juin. Du lundi au samedi. Horaires : se renseigner lors de la réservation.

CENTRE BALNÉA

Génos 65510 Loudenvielle Tél. 08 91 70 19 19

info@balnea.fr www.balnea.fr

Localisation: Lannemezan : 42 km (45 min). Tarbes : 76 km (1h)



288 AUX PORTES DE L'ÉVASION

MIDI-PYRÉNÉES • Carmaux (81)

ntrez Aux Portes de l'Évasion! Situé à Carmaux, dans le Tarn, cet institut de beauté vous promet une pause détente des plus apaisantes. Dans un cadre chaleureux et serein, vous trouverez une équipe de professionnels aux petits soins, et succomberez au délice de leurs prestations. Un lieu magique à découvrir sans plus tarder.

VOTRE FORMULE

- une séance de spa (30 min)
- une séance de hammam avec sa coupelle de gommage oriental (20 min)

Pour 2 personnes. Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Mise à disposition de peignoirs, serviettes et mules. Prévoir un maillot de bain.

Ouverture: Toute l'année. Du mardi au samedi (10h-12h / 14h-19h).



289 GT D'EXEPTION

MIDI-PYRÉNÉES • Le Sequestre (81)

moureux des voitures, de la vitesse et des sensations, venez vite chez GT Drive partager votre passion avec des professionnels chevronnés. Située à Le Sequestre, cette école de pilotage vous propose de repousser vos limites sur le circuit d'Albi. Laissez-vous aller au son des vibrations de votre moteur et devenez un pilote averti grâce à GT Drive!

VOTRE FORMULE

- un briefing théorique (15 min)
- un tour de baptême passager en KTM XBOW-R, Audi R8 V10, Nissan GT-R ou Porsche GT4
- un brevet de pilotage Pour 1 personne.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Âge requis : 18 ans minimum. Condition : permis B. Taille : 1,60 m minimum. Équipement fourni. Prévoir des chaussures de sport. Circuit d'Albi : 3.5 km

Ouverture: Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

GT DRIVE LE SEQUESTRE

Circuit le Sequestre 81990 Le Sequestre Tél. 08 20 20 43 00 contact@atdrive.com www.atdrive.com

Localisation: Albi: 5 km (10 min). Castres: 42 km (40 min)



LE PAVILLON DU BIEN-ÊTRE

MIDI-PYRÉNÉES • Montauban (82)

arce que la détente est essentielle, le Pavillon du Bien-Être a su créer l'espace idéal pour vous faire découvrir les bienfaits de la relaxation. Dans un cadre zen et moderne, vous goûterez au plaisir de soins venus d'ailleurs, modelage suédois, rituel hawaïen ou encore soin cascade des îles, qui vous feront voyager vers des contrées lointaines. Un moment d'exception à vivre absolument!

VOTRE FORMULE

• un rituel hawaïen du dos (20 min)

Pour 2 personnes. Valable pour les femmes et les hommes.

PLUS DE CHOIX

• un modelage suédois du dos (20 min)

Pour 2 personnes. Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Mise à disposition de serviettes, peignoirs et mules. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Mardi, jeudi, vendredi (9h-18h), mercredi (9h-12h / 14h-18h) et samedi (9h-17h).

LE PAVILLON DU BIEN-ÊTRE

7 rue du Pré 82000 Montauban Tél. 05 63 03 68 20 lepavillondubienetre@orange.fr www.lepavillondubienetre.com Localisation: Toulouse: 55 km (54 min). Albi: 76 km (1h)



91 FERME DU MAS DE MONILLE

MIDI-PYRÉNÉES • Loze (82)

ménagée dans le respect de la tradition quercynoise, la Ferme du Mas de Monille accueille les gourmands dans un cadre authentique, et met à l'honneur les saveurs d'antan. Vous prendrez place dans l'une des salles spacieuses en pierre apparente pour déguster une cuisine aux saveurs incomparables. Un vrai régal!

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat
- un dessert
- un café
- un verre de vin

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Internet / Wifi. Animaux admis.

Ouverture: Toute l'année. Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

FERME DU MAS DE MONILLE

Mas de Monille 82160 Loze Tél. 05 63 65 76 85 contact@masdemonille.com www.masdemonille.com Localisation: Cahors: 44 km (50 min) Montauban: 54 km (50 min)



292 CAFÉ DE PARIS - GARDEN ICE

AQUITAINE • Périgueux (24)

e Garden Ice Café de Paris, situé en plein cœur de la capitale périgourdine vous invite dans son ambiance unique. L'établissement allie convivialité et originalité dans une atmosphère chaleureuse aux tons chauds et à la décoration travaillée. Vous apprécierez pénétrer dans cet univers magique si propice à la détente et aux rencontres entre amis. À découvrir de toute urgence!

VOTRE FORMULE

- une assiette de dégustation
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Internet / Wifi. Âge minimum : 18 ans.

Ouverture: Toute l'année. Du lundi au vendredi (7h-2h), samedi (8h-2h) et dimanche (10h-00h).



293 AU PETIT PALAIS

AQUITAINE • Bordeaux (33)

Bordeaux, on célèbre la cuisine du Sud-Ouest en grande pompe! Au Petit Palais, le chef tient à partager sa passion et à vous faire goûter des saveurs méridionales uniques. Dans une ambiance conviviale et intimiste, vous découvrirez des plats traditionnels aux couleurs de la région, sublimant les produits frais issus de l'agriculture locale. Ici, le terroir et la bonne humeur sont à l'honneur!

VOTRE FORMULE

- un apéritif gascon
- une entrée
- un plat
- · un fromage ou un dessert
- un café
- un verre de vin

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Animaux non admis. Terrasse.

Ouverture: Toute l'année sauf la dernière semaine d'août et la première de septembre. Du lundi au vendredi (11h-17h).

AU PETIT PALAIS

16 rue Jean Burguet 33000 Bordeaux Tél. 06 66 51 25 20 aupetitpalais@vahoo.fr

Localisation: Tram : Musée d'Aquitaine - Ligne B. Bus : Hôpital Saint-André - Lignes Liane 4 et 45



²⁹⁴ BEIJA FLOR

AQUITAINE • Bordeaux (33)

deux pas de la Bourse du Travail, le restaurant bordelais Beija Flor propose des plats traditionnels brésiliens. Il règne comme un air de samba derrière les murs de ce restaurant qui vous fera découvrir des plats ensoleillés, héritage d'un savoir ancestral. Peutêtre aurez-vous la chance de dîner en admirant les danseurs et danseuses qui s'y produisent régulièrement!

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR Internet / Wifi.

Ouverture: Toute l'année sauf deux semaines en août. Du mardi au samedi. Horaires : se renseigner lors de la réservation.

BEIJA FLOR

13 rue Villedieu 33000 Bordeaux Tél. 06 08 06 39 33

contact@beijaflor.fr www.beijaflor.fr

Localisation: Bus: Bourse du Travail - Lignes 5, 15 et 45 ou Costedoat - Lignes 4 et 11. Tram: Victoire - Ligne B



²⁹⁵ BALADE EN SEGWAY

AQUITAINE • Bordeaux (33)

n Aquitaine, l'équipe de Mobilboard vous accueille au pied du pont de pierre, le long des quais et vous fait découvrir ce nouveau loisir : le gyropode Segway®. Vous serez initiés en quelques minutes au pilotage de cet engin et pourrez ensuite explorer les rues de Bordeaux. En compagnie d'une équipe dynamique et pleine de vie, partez pour de nouvelles sensations!

VOTRE FORMULE

 une balade en gyropode Segway La virée bordelaise (1h)
 Pour 2 personnes.

PLUS DE CHOIX

• une balade en gyropode Segway Au fil de l'eau (1h) Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Âge requis : 14 ans minimum.Pour les mineurs : accompagnement d'un adulte. Poids : 45 kg minimum / 118 kg maximum. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

MOBILBOARD BORDEAUX

17 rue du Palais Gallien 33000 Bordeaux Tél. 09 81 90 50 80 bordeaux@mobilboard.com www.mobilboard.com/fr/agence/segway/bordeaux Localisation: Bus: Gambetta - Lignes 4, 5 et 15. Tram : Grand Théâtre - Ligne B



296 PHÉNIX D'OR

AQUITAINE • Bordeaux (33)

Bordeaux, à quelques pas de la place Pey-Berland, le Phénix d'Or vous attend pour un moment de partage culturel autour des spécialités vietnamiennes. Dans un cadre simple et intimiste, le chef vous proposera ses meilleurs plats et vous emmènera à la découverte de la cuisine d'Asie du Sud-Est et de ses douces senteurs. An ngon (bon appétit)!

VOTRE FORMULE

- un cocktail maison
- une soupe
- une entrée
- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR Cave à vin.

Ouverture: Toute l'année sauf à la Saint-Valentin et de mi-juillet à mi-août. Tous les jours sauf le samedi (11h30-14h30 / 19h30-23h30)





AQUITAINE • Saint-Médard-en-Jalles (33)

mateurs de la culture nippone, le New Japan saura vous séduire! Situé à quelques kilomètres de Bordeaux, ce restaurant vous invite à prendre place dans son intérieur à la fois moderne et agréable. Venez déguster une sélection de mets traditionnels aux goûts d'ailleurs, et évadez-vous au pays du Soleil levant.

VOTRE FORMULE

- 8 makis
- 4 sushis
- 5 brochettes de poisson
- un cocktail

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Internet / Wifi. Animaux de petite taille admis.

Ouverture: Toute l'année. Du lundi au samedi (12h-14h / 19h-22h) et dimanche (19h-22h).

NEW JAPAN

33 place de la République 33160 Saint-Médard-en-Jalles Tél. 05 56 15 82 70 new.japan@hotmail.fr www.newiapan.fr

Localisation: Bordeaux: 16 km (40 min), Arcachon: 70 km (1h05)



298 SOIN DE SOI

AQUITAINE • Gradignan (33)

quelques kilomètres de Bordeaux, Soin de Soi vous invite à profiter d'un moment de détente. Ce spa urbain installé au sein d'une maison bourgeoise saura vous séduire par sa décoration zen, mélangeant pierres et bois, et ses prestations de qualité. Laissez-vous porter par les senteurs des huiles essentielles et savourez un moment exquis de bien-être!

VOTRE FORMULE

• un modelage du corps Éveil d'Essence (30 min)

Pour 1 personne.

Valable pour les femmes et les hommes.

PLUS DE CHOIX

• un soin visage Éveil d'Essence (30 min)

Pour 1 personne.

Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de peignoir, serviette et mules. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

SOIN DE SOI

191 cours du Général de Gaulle 33170 Gradignan Tél. 05 56 75 20 56 lucie@soindesoi.fr www.soindesoi.fr

Localisation: Bordeaux: 10 km (20 min) Arcachon: 60 km (45 min)





AQUITAINE • Bordeaux (33)

Situé à Bordeaux, le centre La Clinica développe son propre concept beauté. Design et épuré, cet institut aux lignes esthétiques et élégantes vous accueille dans un cocon chaleureux, où vous pourrez profiter de soins d'experts. Cet espace haute technologie voué à la beauté, l'amincissement, les soins antiâge et la détente vous séduira par sa recherche d'efficacité, sans jamais oublier le plaisir!

VOTRE FORMULE

- un modelage énergisant (20 min)
- une séance de dôme relaxant aux infrarouges longs (20 min)
 Pour 2 personnes.
 Valable pour les femmes et les hommes.

PLUS DE CHOIX

 un modelage aux huiles essentielles (45 min)
 Pour 1 personne.
 Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de peignoirs, serviettes et mules. Thé ou tisane offert. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Du lundi au vendredi (9h30-19h) et samedi (10h-18h).

LA CLINICA

290 rue Pasteur 33200 Bordeaux Tél. 05 56 56 95 95 contact@laclinica.fr www.laclinica.fr

Localisation: Bus: Richelieu - Ligne 16. Tram: François Mitterrand - Ligne A



TIR À L'ARC

AQUITAINE • La Teste-de-Buch (33)

ompétition, animation ou initiation : la compagnie des Archers du Bassin d'Arcachon est présente à tous les niveaux. Elle saura vous faire partager sa passion pour le tir à l'arc. La technique est ancestrale, mais le temps des flèches en bois est révolu. Ce sport olympique se pratique avec un équipement ultramoderne qui vous permettra d'ajuster votre tir au millimètre près.

VOTRE FORMULE

- une initiation (1h)
- un parcours 3D (30 min) Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Pour les mineurs : accompagnement d'un adulte.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours. Horaires : se renseigner lors de la réservation.



501 BEAUTY CONCEPT

AQUITAINE • La Teste-de-Buch (33)

Situé à La Teste-de-Buch, Beauty Concept propose un large panel de prestations dans le domaine de l'esthétique et du bien-être. Modelages, manucures, soins du visage et du corps sont ici réalisés par des professionnels à l'écoute et qui répondront à tous vos besoins. Si vous souhaitez vous accorder un moment de plaisir unique, vous êtes au bon endroit!

VOTRE FORMULE

• un soin du visage par Cyrodermie (1h)

Pour 2 personnes. Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite.

Ouverture: Toute l'année. Lundi (14h-18h), du mardi au vendredi (10h-19h) et samedi (9h-13h).

BEAUTY CONCEPT

54 rue du Président Carnot 33260 La Teste-de-Buch Tél. 05 24 19 51 85 beautvoncept@outlook.fr

Localisation: Arcachon: 7 km (10 min). Bordeaux: 58 km (50 min)





AQUITAINE • Farques-Saint-Hilaire (33)

nvie de découvrir un soin bien-être original?
Poussez les portes de Pausaé. Situé près de Bordeaux, cet institut à la décoration épurée est spécialisé en réflexologie. Cette technique repose sur l'application de pressions digitales sur les terminaisons nerveuses, afin de détendre le corps et de faire disparaître toutes les tensions. Des moments dont vous ne soupconnez pas les bienfaits!

VOTRE FORMULE

• un modelage Tuina du dos (25 min)

Pour 2 personnes. Valable pour les femmes et les hommes.

PLUS DE CHOIX

- une séance de réflexologie plantaire et de amma assis (50 min)
- un thé ou un café et une mignardise

Pour 1 personne.

Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Du lundi au samedi. Horaires : se renseigner lors de la réservation.

PAUSAÉ



503 BAPTÊME DE JET-SKI

AQUITAINE • St Louis de Montferrand (33)

nvie de découvrir Bordeaux sous un autre jour ? Les amateurs de sport de glisse et de vitesse seront comblés. Le centre nautique Bordeaux Jet propose des randonnées en moto aquatique sur la Garonne pour allier tourisme et sensation. Au contact des vagues, la perle d'Aquitaine et les trésors cachés de la Garonne se dévoileront. Vous voilà, cheveux aux vents, prêts à conquérir le fleuve!

VOTRE FORMULE

• un baptême en jet-ski (30 min) Pour 1 personne.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Âge requis : 10 ans minimum. Pour les mineurs : accompagnement d'un adulte. Taille : 1,10 m minimum. Prévoir un short et un tee-shirt.

Ouverture: De mai à septembre. Tous les jours. Horaires : se renseigner lors de la réservation.

BORDEAUX JET

148 bis avenue de la Garonne 33440 St Louis de Montferrand Tél. 06 38 44 86 74 contact@bordeauxiet.com www.bordeauxiet.free.fr

Localisation: Bordeaux: 9 km (20 min). Libourne: 30 km (35 min)



304 BMW COMPACT DELAGE SPORT

AQUITAINE • Mérignac (33)

our une journée motorisée en région Bordelaise, tournez-vous vers GTRS! Depuis le circuit de Bordeaux-Mérignac, l'établissement propose des formations au pilotage à travers un encadrement professionnel et un parc de véhicules varié. Particulièrement sensible à la sécurité routière, il a par ailleurs mis en place une série de formations de découverte pour les enfants et les adolescents

VOTRE FORMULE

• un baptême de 4 tours de piste en passager dans une BMW Compact Delage Sport **Pour 1 personne.**

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Âge requis : 14 ans minimum. Pour les mineurs : autorisation parentale. Poids : 110 kg maximum. Circuit de Bordeaux-Mérignac : 1,75 km.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours. Horaires : se renseigner lors de la réservation.

GTRS

Circuit de Bordeaux-Mérignac Avenue Marcel Issartier 33700 Mérignac Tél. 06 84 43 31 06 a.t.r.s@hotmail.fr www.qtrsopendays.com

Localisation: Bordeaux: 13 km (25 min), Arcachon: 69 km (50 min)



505 VITA-MINH

AQUITAINE • Mérianac (33)

loignez-vous de l'agitation quotidienne le temps d'une pause au cabinet Vita-Minh à Mérignac, aux portes de Bordeaux. Dans un cadre intimiste qui invite à la relaxation, vous serez accueillis chaleureusement par une professionnelle du bien-être, pour vivre un véritable moment d'évasion. Modelages détente, relaxant, jambes légères, réflexologie plantaire, chacun trouvera comment accéder à la sérénité!

VOTRE FORMULE

 un modelage relaxant du corps aux huiles essentielles (1h)
 Pour 1 personne.
 Valable pour les femmes et les hommes.

PLUS DE CHOIX

• une séance de réflexologie plantaire et un modelage jambes légères (1h) Pour 1 personne.

Pour 1 personne.

Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de serviette. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Du lundi au vendredi (10h-20h).

VITA-MINH

20 rue de Bordeaux 33700 Mérignac Tél. 06 46 58 27 53 vitaminh.bv@free.fr www.vitaminh.fr

Localisation: Bordeaux: 6 km (10 min). Arcachon: 65 km (50 min)



506 CHEZ PEP'S

AQUITAINE • Soulac-sur-Mer (33)

vec ses interminables plages de sable fin, Soulac-sur-Mer est une station balnéaire idéale. C'est dans cet environnement que se situe Chez Pep's, restaurant de spécialités italiennes traditionnelles. Tenu par la même famille depuis 1955, ici la qualité et le goût flirtent avec l'excellence: pâte à pizza fabriquée artisanalement, produits frais de qualité et desserts faits maison. Un aller simple pour l'Italie!

VOTRE FORMULE

- un cocktail
- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Internet / Wifi. Animaux admis. Bar. Cave à vin. Terrasse.

Ouverture: Toute l'année, tous les jours (12h-14h30 / 18h-22h).



OPPORTURE / MINIGOLF

AQUITAINE • Montalivet-les-Bains (33)

deux pas de l'océan, le Parc de l'Aventure de Montalivet accueille petits et grands pour des activités en plein air aussi amusantes qu'exaltantes. De la partie de mini-golf à la tyrolienne, en passant par la carte aux trésors, vous n'aurez que l'embarras du choix. Avec une pointe d'excitation, partez à l'assaut des arbres et des sentiers de terre, et savourez chaque instant passé dans le Médoc sauvage!

VOTRE FORMULE

- un parcours accrobranche (2h)
- un mini-golf 18 trous Pour 2 personnes.

PLUS DE CHOIX

- une randonnée en quad (1h)
- un parcours aventure en forêt (1h30)

Pour 1 personne.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Activité soumise aux conditions météo. Pour les mineurs: accompagnement d'un adulte. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: De mi-mars à mi-novembre. Week-ends et vacances scolaires (14h-18h). Juillet et août, tous les jours (9h30-20h30).

PARC DE L'AVENTURE

RD 102 33930 Montalivet-les-Bains Tél. 05 56 09 07 88 parcdelaventure@orange.fr www.parcdelaventure.com Localisation: Royan: 38 km (1h). Bordeaux: 90 km (1h25)





AQUITAINE • Saint-Avit (40)

Saint-Avit, aux portes de Mont-de-Marsan, venez découvrir un golf exceptionnel à proximité des vignobles bordelais. Vous évoluerez dans une magnifique forêt où se côtoient pins maritimes, chênes, châtaigniers, bouleaux et arbres fruitiers. Familiarisez-vous avec le parcours et montrez votre plus beau swing: vous apprendrez les bons gestes pour réussir les 18 trous de ce parcours technique!

VOTRE FORMULE

- un cours particulier de golf avec un professionnel (30 min)
 un accès au practice (1h)
- un acces au practice (In Pour 1 personne.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Pour les mineurs : accompagnement d'un adulte. Équipement fourni. Tenue correcte demandée.

Ouverture: Toute l'année. Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.





AQUITAINE • Pau (64)

es aventuriers avides de nouvelles sensations et de sports en pleine nature sont attendus chez Abys Kayak! Cette école située à Pau propose des cours, mais aussi de la location de matériel pour les sports d'eaux vives. Kayak, stand-up paddle ou encore canyoning, une foule d'activités s'offre à vous avec comme dénominateur commun le plaisir et la nature. Un excellent moment d'amusement en perspective!

VOTRE FORMULE

• une initiation au canyoning (2h) **Pour 1 personne.**

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo

Ouverture: Toute l'année. Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

ABYS KAYAK

Pont Lalanne avenue Gaston Lacoste 64000 Pau Tél. 05 59 30 10 23 contact@abvs-kayak.com www.abvs-kayak.com

Localisation: Tarbes: 45 km (40 min). Mont-de-Marsan: 95 km (1h10)



10 NEW INSTITUT DES ÎLES

AQUITAINE • Pau (64)

nvie de partir vers des contrées lointaines ? Le New Institut des Îles vous garantit un voyage au pays de l'exotisme et du raffinement, en plein centre de Pau. Le ton est donné grâce à un décor convivial composé de bois exotique, de fontaine rafraîchissante et de senteurs des îles. Il est temps de s'échapper et de penser uniquement à vous.

VOTRE FORMULE

• un soin du visage Rituel Peau Neuve (45 min) Pour 1 personne. Valable pour les femmes et les hommes.

PLUS DE CHOIX

• un modelage San Bao (45 min) Pour 1 personne. Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de peignoir et de mules. Thé ou café offert avec le premier et le deuxième forfait. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Du mardi au vendredi (10h-19h) et samedi (10h-17h).

NEW INSTITUT DES ÎLES



311 LES 3 SALSAS

AQUITAINE • Biarritz (64)

es 3 Salsas vous reçoivent dans un restaurant à la façade colorée situé au centre de Biarritz. Accueillis par des serveurs sympathiques, prenez place à l'une des tables conviviales où des délices mexicains copieux tels que nachos et enchiladas vous seront servis. Goûtez également aux fameux cocktails proposés à la carte et laissez-vous séduire par l'ambiance animée qui règne en ces lieux. Vous serez conquis!

VOTRE FORMULE

- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Terrasse.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours sauf le mercredi (19h-23h).

LES 3 SALSAS

5 rue Harispe 64200 Biarritz Tél. 05 59 23 04 53 eurl3i@gmail.com

Localisation: Bayonne: 10 km (20 min). Saint-Jean-de-Luz: 16 km (25 min)



312 THERMES DE SALIES-DE-BÉARN

AQUITAINE • Salies-de-Béarn (64)

ans une charmante petite ville située aux confins du Béarn et du Pays basque, les Thermes de Salies-de-Béarn vous accueillent pour une cure de vitalité. Dans un cadre entièrement dévolu à la détente, vous profiterez de soins basés sur les bienfaits de l'eau, entourés par une équipe de professionnels. Entrez dans un univers harmonieux et vivez une expérience unique de bien-être et de beauté!

VOTRE FORMULE

• un gommage du corps à la fleur de sel de Salies-de-Béarn (15 min) Pour 2 personnes. Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de peignoirs, serviettes et mules. Prévoir un maillot de bain. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année sauf deux semaines en décembre et début janvier. Du lundi au samedi (8h30-12h30 / 14h-16h) et dimanche (9h-12h).



⁵¹³ BAPTÊME EN PORSCHE

AQUITAINE • Arnos (64)

nvie de vitesse? L'école de pilotage GTRO vous accueille sur le circuit de Pau-Arnos. Elle propose un large choix d'activités au volant de voitures exceptionnelles, qui satisferont toutes les attentes. Des moniteurs diplômés seront à la disposition des sportifs, afin de leur garantir sécurité et satisfaction. Préparezvous à vivre une expérience haute en couleurs et en adrénaline!

VOTRE FORMULE

- un accueil et un buffet suivis de 2 tours de reconnaissance de piste en minibus
- un briefing théorique (10 min)
- 1 tour de baptême en passager d'une Porsche 997 GT3
- une remise de diplôme Pour 1 personne.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Activité soumise aux conditions météo. Âge minimum: 10 ans. Pour les mineurs: accompagnement d'un adulte. Circuit de Pau-Arnos: 2,6 km. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année (sur rendez-vous). Tous les jours. Réservation du lundi au vendredi (9h-12h / 14h-18h).

GTRO

Circuit de Pau-Arnos 64370 Arnos Tél. 05 59 98 83 14 reservations@atro.fr www.atro.fr

Localisation: Pau: 29 km (40 min). Tarbes: 65 km (50 min)





LIMOUSIN • Tulle (19)

n verre de bon vin, quelques tapas à grignoter et des assiettes gourmandes : voilà une alliance parfaite pour un délicieux moment d'éveil gustatif. Chez Probus, 80 vignerons français et étrangers sont mis en lumière pour la qualité de leurs produits. Cette adresse étonnante associe vente au détail, dégustations et bar à vin ; il s'y dégage une atmosphère chaleureuse et une profonde volonté de faire plaisir.

VOTRE FORMULE

- 10 tapas
- deux verres de vin
- un café

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Internet / Wifi. Cave à vin.

Ouverture: Toute l'année, du mardi au samedi (13h30-19h).



515 CANORAFT / KAYAK

LIMOUSIN • Uzerche (19)

a Minoterie vous propose d'embarquer pour un voyage sportif et culturel dans la Vallée de l'Homme. Cette base de loisirs organise de nombreuses activités pour partager sa passion des sports de plein air. Descendez la Vézère en canoë, tirez à l'arc ou partez le long des sentiers en VTT. La Minoterie, c'est aussi découvrir la perle du Limousin, Uzerche, le temps d'une balade au fil des contes.

VOTRE FORMULE

- une descente dans les gorges de la Vézère en raft, canoraft, canoë ou kayak (1/2 journée)
- une leçon particulière de kayak (1h)

Pour 1 personne.

PLUS DE CHOIX

 une descente dans les gorges de la Vézère en canoraft ou canoëkayak (3h)

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

météo. Âge minimum : 10 ans. Pour les mineurs : autorisation parentale et accompagnement d'un adulte. Condition : savoir nager. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: De mars à novembre. Tous les jours (9h-12h30 / 13h30-18h).

BASE DE LOISIRS DE LA MINOTERIE

La Minoterie 19140 Uzerche Tél. 05 55 73 02 84 contact@vezerepassion.com www.vezerepassion.com

Localisation: Brive-la-Gaillarde: 36 km (30 min). Limoges: 57 km (50 min)



316 MARIE-CHRISTINE BALNÉO

LIMOUSIN • Limoges (87)

Situé dans le centre-ville de Limoges, l'institut Marie-Christine Balnéo vous reçoit dans un décor zen, où l'accueil y est convivial. Vous découvrirez des soins destinés exclusivement à votre bien-être, grâce à une gamme de produits prestigieux à l'esprit bio. Modelage, enveloppement au rhassoul et autres prestations relaxantes, tout sera propice à la détente!

VOTRE FORMULE

PLUS DE CHOIX

- un programme de balnéo au choix (20 min)
- un modelage relaxant du dos (15 min)
- un modelage relaxant des pieds (15 min)

Pour 1 personne.

Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Mise à disposition de peignoir, serviette, bonnet de bain et mules. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Du lundi au vendredi (9h-19h) et samedi (9h-13h).

MARIE-CHRISTINE BALNÉO

213 rue François Perrin 87000 Limoges Tél. 05 55 43 29 78 infobalneo@yahoo.fr www.marie-christine-balneo.com

Localisation: Brive-la-Gaillarde: 94 km (1h), Angoulême: 105 km (1h30)





LIMOUSIN • Isle (87)

Terea Spa vous accueille dans un espace détente de 110 m², dans le centre-ville d'Isle. Vous serez reçus dans un havre de quiétude alliant bois naturel et minéraux, équipé de bains bouillonnants, d'un hammam, d'une douche chaude ainsi que d'un espace de repos. Dans un univers aux parfums multiples, vous vivrez un moment de bien-être authentique. Une échappée zen à savourer sans modération!

VOTRE FORMULE

 un modelage bien-être des pieds tradition Sokushindo (30 min)
 Pour 2 personnes.
 Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite.

Ouverture: Du mardi au samedi (10h-19h).

TEREA SPA

25 rue du Général de Gaulle 87170 Isle Tél. 05 55 36 23 86 contact@tereaspa.fr www.tereaspa.fr

Localisation: Limoges: 5 km (10 min). Brive-la-Gaillarde: 95 km (1h)



318 SKI NAUTIQUE

LIMOUSIN • Saint-Pardoux (87)

râce au Ski Nautique Club du Limousin, le lac de Saint-Pardoux est le terrain de jeu des férus de jeux et de sports d'eau. Sur ce site exceptionnel de 330 hectares, vous pourrez vous exercer à l'art du ski nautique que vous soyez débutants ou plus aguerris. L'équipe dynamique et chaleureuse du centre n'aura qu'une idée en tête : vous faire passer un pur moment d'amusement!

VOTRE FORMULE

- une initiation au ski nautique (1 tour)
- une boisson

Pour 2 personnes.

PLUS DE CHOIX

• une initiation au wakeboard (26 min)

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Âge minimum : 14 ans. Pour les mineurs : accompagnement d'un adulte. Équipement fourni. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement

Ouverture: Toute l'année. Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

SKI NAUTIQUE CLUB LIMOUSIN

Lac de Saint-Pardoux Base Nautique le Fraudour 87250 Saint-Pardoux Tél. 06 31 69 93 45 alain.boucher68@sfr.fr www.sncl87.free.fr

Localisation: Limoges: 33 km (30 min). Châteauroux: 99 km (55 min)



319 BALADE EN VOITURE ANCIENNE

LIMOUSIN • Berneuil (87)

ienvenue en pleine campagne limousine, à la maison d'hôtes Le Gorlot! Passionnés d'automobile, les propriétaires des lieux vous accueilleront dans une ambiance chaleureuse et détendue, avant de vous proposer une expérience inoubliable: une balade à bord d'une splendide voiture ancienne. Entre Poitiers et Limoges, près des Monts de Blond et du circuit des Mégalithes, la vue est superbe et la route, très agréable!

VOTRE FORMULE

 une balade en passager en voiture ancienne (2h)
 Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Âge minimum: 18 ans.

Ouverture: Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

LE GORLOT

La Dève 87300 Berneuil Tél. 06 72 59 59 51 legorlot@sfr.fr

Localisation: Saint-Junien: 25 km (25 min). Limoges: 37 km (40 min)



520 LA FERME DE BELLEVUE

LIMOUSIN • Rilhac-Lastours (87)

Lastours, joli village médiéval, vous pousserez avec plaisir les portes de La Ferme de Bellevue. Depuis sa terrasse, vous admirerez la vue sur le bourg en contrebas et profiterez du soleil. Côté cuisine, vous vous régalerez de petits plats limousins préparés avec les produits de la ferme et du terroir!

VOTRE FORMULE

- un potage
- une entrée
- un plat
- un fromage
- un verre de vin

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Animaux admis.

Ouverture: Toute l'année. Sur réservation uniquement.



321 RANDONNÉE EN QUAD

POITOU-CHARENTES • Roullet-Saint-Estèphe (16)

out près d'Angoulême, dans un cadre préservé de 12 hectares au cœur de la forêt du Grand Maine, Aquad'Jetland vous accueille sur son vaste complexe d'activités sportives. Cette base de loisirs, qui propose des activités de jet-ski, quad, flyboard et hover board, vous permettra de découvrir les magnifiques paysages de la Charente et de vivre des émotions intenses. L'aventure à portée de main!

VOTRE FORMULE

• une randonnée en quad (1h) Pour 1 personne.

PLUS DE CHOIX

• une balade en jet-ski Bombardier (15 min)

Pour 1 personne.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Âge requis : 18 ans minimum. Condition : permis B. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Tous les jours de juin à fin août (14h-18h). Tous les weekends d'avril, mai et septembre (14h-18h). Hors saison sur réservation.

AQUAD'JETLAND

La Forêt du grand Maine 16440 Roullet-Saint-Estèphe Tél. 07 71 03 76 22 info@aquadietland.net www.aquadietland.net

Localisation: Angoulême : 19 km (20 min). Cognac : 36 km (35 min)







POITOU-CHARENTES • La Rochelle (17)

'est à La Rochelle, près du quartier de Saint-Éloi, que le centre Au Spa vous ouvre ses portes. Dans cet établissement de 160 m², harmonie et élégance se conjuguent pour créer un lieu de beauté unique, où la clientèle bénéficie d'une prise en charge personnalisée. Dans cette douce ambiance épurée, vous éprouverez une intense sensation de bien-être!

VOTRE FORMULE

 une séance de hammam (35 min)
 Pour 2 personnes.
 Valable pour les femmes et les hommes.

PLUS DE CHOIX

 une séance de spa (35 min)
 Pour 2 personnes.
 Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Mise à disposition de peignoirs, serviettes et mules. Prévoir un maillot de bain. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Du mardi au samedi (10h-19h).

AUSPA

161 boulevard André Sautel 17000 La Rochelle Tél. 09 81 48 09 96 contact@auspa.fr www.auspa.fr

Localisation: Marans: 22 km (25 min). Rochefort: 34 km (30 min)



SIMONNEAU JEAN-FRANÇOIS

POITOU-CHARENTES • La Rochelle (17)

diplômé, vous accueille à La Rochelle pour vous faire découvrir tous les bienfaits de ses soins, sur votre corps et votre esprit. Accordez de l'attention à votre bien-être et profitez de ce pur moment de douceur. Laissez-vous aller entre les mains de ce professionnel, vous ne serez pas décus!

VOTRE FORMULE

• un modelage Jambes de Plume (40 min)

Pour 1 personne. Valable pour les femmes et les hommes.

PLUS DE CHOIX

 un modelage Le dos tout en souplesse (40 min)
 Pour 1 personne.
 Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Établissement accessible aux femmes et aux hommes. Thé ou infusion offert. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours sauf le dimanche (9h30-19h).

SIMONNEAU JEAN-FRANÇOIS

23 ter rue Villeneuve 17000 La Rochelle Tél. 06 75 10 42 85 jeanfrancois.simonneau@sfr.fr www.jfsimonneau.com Localisation: Rochefort: 30 km (30 min). Niort: 61 km (50 min)



324 AQUA'LINE SPA

POITOU-CHARENTES • Royan (17)

oyan, petite ville de Charente-Maritime située sur la Côte de Beauté, abrite un institut dans lequel vous allez vous faire chouchouter : l'Aqua'Line Spa. Y entrer, c'est embarquer pour un voyage au Japon, dans les Caraïbes ou en Thaïlande au travers différents soins du corps et du visage, réalisés avec des produits bio. Enveloppés par d'envoutantes odeurs et la douceur des soins, laissez votre esprit s'évader!

VOTRE FORMULE

 un soin du visage bio (30 min)
 Pour 1 personne.
 Valable pour les femmes et les hommes.

PLUS DE CHOIX

 une réflexologie palmaire (40 min)
 Pour 1 personne.
 Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Accès aux personne à mobilité réduite. Mise à disposition de peignoir, serviette et mules. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année, tous les jours sauf le dimanche. Lundi (14h-19h), du mardi au vendredi (10h-12h / 14h-19h) et samedi (10h-12h / 14h-17h).

AQUA'LINE SPA

12 rue Louis Lépine 17200 Royan Tél. 06 49 68 39 72 aqualine-spa@live.fr www.aqualinespa.sitew.fr Localisation: La Tremblade : 22 km (30 min). Saintes : 41 km (40 min).





POITOU-CHARENTES •

Saint-Genis-de-Saintonge (17)

éfoulez-vous sur le bitume avec la joyeuse équipe de Karting Spirit, en Charente-Maritime! Entrez dans la peau d'un pilote de rallye et faites le plein de sensations fortes. Vous n'avez pas peur de la vitesse? C'est l'occasion de battre des records sur piste et devenir le champion d'un jour. Dépassez vos limites et filez à toute allure entre asphalte, terre et mer.

VOTRE FORMULE

4 sessions de karting 270 cm³
 (4 x 10 min)
 Pour 1 personne.

À SAVOIR

Âge minimum: 14 ans. Pour les mineurs: autorisation parentale. Taille minimum: 1,45 m. Prévoir un pantalon et des chaussures fermées.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours sauf le jeudi. Horaires : se renseigner lors de la réservation.

KART EXTREM

ZA Les Terres du Poteau 17240 Saint-Genis-de-Saintonge Tél. 05 46 70 92 63 kart.extrem@free.fr www.karting-spirit.com

Localisation: Royan: 50 km (45 min). Bordeaux: 86 km (1h15)







POITOU-CHARENTES • Saint-Just-Luzac (17)

otre ceinture est bouclée, prêts au décollage? Vous allez quitter la base ULM de Marennes pour un vol au-dessus du littoral. Air ULM 17 vous emporte dans son hydro ULM au-dessus des îles d'Aix et d'Oléron, du Fort Boyard et des parcs à huîtres. Grâce aux flotteurs dont dispose votre appareil, vous profiterez peut-être d'une halte le long des plages de sable. Sensationnel!

VOTRE FORMULE

• un vol en ULM (10 min) Pour 1 personne.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Âge minimum: 7 ans. Pour les mineurs: autorisation parentale et accompagnement d'un adulte. Prévoir un coupe-vent.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours. Horaires : se renseigner lors de la réservation.





POITOU-CHARENTES • Yves (17)

epuis 1998, le centre équestre Le Marais en Selle accompagne avec passion les amoureux des chevaux dans un cadre chaleureux au travers de balades, de cours et de compétitions équestres. Dans un écrin de verdure entre La Rochelle et Rochefort, le centre est situé entre le marais et la mer, à cinq minutes des plages d'Yves et de Châtelaillon. De belles balades en perspective!

VOTRE FORMULE

• une leçon d'équitation (1h) Pour 2 personnes.

PLUS DE CHOIX

• une balade à cheval (2h) Pour 1 personne.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Activité soumise aux conditions météo. Pour les mineurs : autorisation parentale. Prévoir un pantalon, des bottes ou des chaussures fermées. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

MARAIS EN SELLE

Le Marouillet - RN 137 17340 Yves Tél. 05 46 56 67 96 marty.emmanuel@akeonet.com www.marais-en-selle.com Localisation: La Rochelle : 15 km (15 min). Rochefort sur Mer : 10 km (10 min).



228 PORSCHE / SUBARU

POITOU-CHARENTES • La Genétouze (17)

Dilotage Passion a été fondé par Thierry Guiod, ancien pilote officiel Mercedes en Super Tourisme. Son école, initialement basée sur le circuit Jean-Pierre Beltoise à Trappes, organise aujourd'hui des stages sur de nombreux circuits célèbres français. Son but : rendre accessible le plaisir du pilotage à tous. Du baptême au cours particulier, du tourisme sportif à la monoplace, les amoureux du sport auto seront comblés!

VOTRE FORMULE

- 2 tours de reconnaissance à bord d'une Porsche Cayenne
- 2 tours au volant d'une Subaru WRX STI

Pour 1 personne.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Âge requis : 18 ans minimum pour le pilotage et 14 ans pour le baptême. Pour les mineurs : autorisation parentale et accompagnement d'un adulte. Condition : permis B pour le pilotage. Circuit de la Génétouze : 1 km. Pour les autres choix, informez-vous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Jours et horaires: se renseigner lors de la réservation.

PILOTAGE PASSION

Pôle Mécanique de la Haute-Saintonge 17360 La Genétouze Tél. 01 85 40 03 43 clients@pilotagepassion.fr www.pilotagepassion.fr

Localisation: Libourne: 45 km (50 min). Angoulême: 60 km (1h)



SABRINA BEAUTÉ ET BIEN-ÊTRE

POITOU-CHARENTES • Angoulins (17)

Angoulins, l'institut Sabrina Beauté et Bien-Être vous reçoit dans l'une de ses cabines spacieuses pour vivre un véritable moment de quiétude. Dans cet établissement lumineux, le mobilier contemporain se mêle à une décoration zen aux touches colorées, et les produits sont bio et naturels. Venez prendre soin de vous le temps d'une parenthèse beauté, dans cette adresse aussi moderne que glamour!

VOTRE FORMULE

- un soin du visage coup d'éclat (30 min)
- un maquillage de jour (20 min) **Pour 1 personne.**

Valable pour les femmes et les hommes.

PLUS DE CHOIX

- une manucure (30 min)
- une boisson

Pour 2 personnes.

Valable pour les femmes et les hommes.

À SAVOIR

Établissement accessible aux femmes et aux hommes. Mise à disposition de serviette. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Du mardi au samedi (9h-19h).

SABRINA BEAUTÉ ET BIEN-ÊTRE

3 rue Félix Faure 17690 Angoulins Tél. 05 46 42 46 20 sabrina@institut-beaute-angoulins.fr **www.institut-beaute-angoulins.fr Localisation:** La Rochelle : 12 km (20 min). Surgères : 26 km (25 min)



SARBACANE / ARBALÈTE / TYROLIENNE

POITOU-CHARENTES • Saint-Césaire (17)

artez pour de palpitantes Sorties Aventures en Charente-Maritime! Ce centre dynamique organise des chasses au trésor en équipe, dans lesquelles la stratégie est primordiale. Lors de ces jeux d'énigmes, les indices sont à atteindre en rampant, en canoë ou en tyrolienne. De nombreux sports de nature sont également de la partie, comme le tir, l'escalade ou la randonnée

VOTRE FORMULE

- 2 sessions de tir à la sarbacane
- · 2 sessions de tirs à l'arbalète
- un passage à la tyrolienne Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Âge minimum: 7 ans. Pour les mineurs: autorisation parentale ou accompagnement d'un adulte. Mise à disposition d'une carte, plan de jeu, stylo et papier. Prévoir une tenue décontractée ou sportive, des chaussures à semelles non lisses et une petite serviette de toilette

Ouverture: De mars à novembre. Horaires: tous les jours sauf le lundi. Mardi (14h-18h), du mercredi au dimanche (9h-12h / 14h-19h).

SORTIES AVENTURES

9 le Puits Cautrin 17770 Saint-Césaire Tél. 06 63 78 51 76 go@sorties-aventures.com www.sorties-aventures.com Localisation: Saintes: 18 km (20 min). Cognac: 24 km (30 min)



331 SUBARU IMPREZA

POITOU-CHARENTES • Avdie (74)

mateurs de vitesse ? L'école de pilotage Drive Session invite débutants et pilotes confirmés à venir se défouler sur le bitume. Au programme : tours de piste sur le circuit Henri Bellin, à Poitiers, ou encore stages de pilotage rallye, le tout à bord de petites merveilles de sportivité. Réveillez le pilote qui est en vous!

♥ LE PETIT PLUS DAKOTA BOX

30 % de réduction pour la deuxième personne sur la même prestation, de février à décembre.

VOTRE FORMULE

- · un briefing
- 3 tours de circuit au volant d'une Subaru Impreza
- une remise d'un diplôme
- un café ou un rafraîchissement **Pour 1 personne.**

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Âge requis : 18 ans minimum. Condition : permis B. Prévoir des chaussures souples. Circuit Henri-Berlin : 1,1 km. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement

Ouverture: Toute l'année. Stages : du vendredi au dimanche (8h-19h). Réservation : du lundi au vendredi (9h-18h).

DRIVE SESSION

Autoclub du midiranais 74330 Aydie Tél. 05 49 42 59 07 contact@drive-session.com www.drive-session.com Localisation: Poitiers: 34 km (40 min). Niort: 52 km (40 min).



332 PIZZÉRIA SORRENTO

POITOU-CHARENTES • Niort (79)

e joli Marais poitevin abrite la ville de Niort, au caractère convivial. C'est donc tout naturellement en ce lieu que se trouve la Pizzeria Sorrento, un établissement chaleureux. Sur des banquettes rouges ou autour des tables de bistro, vous dégusterez des plats typiques de l'Italie, réalisés avec brio. Évadez-vous et régalez-vous!

VOTRE FORMULE

- une entrée
- un plat
- un dessert

Pour 2 personnes.

À SAVOIR

Accès aux personnes à mobilité réduite. Internet / Wifi. Terrasse. Animaux admis.

Ouverture: Toute l'année. Tous les jours sauf le lundi (12h-14h / 19h-23h).





POITOU-CHARENTES • Roiffé (86)

a passion du cheval réunit les visiteurs au Haras des Ouches, près de Roiffé. C'est dans ce domaine arboré, loin de l'agitation des villes, que vous passerez des instants tendres et complices en compagnie de votre monture, pour une simple balade ou des cours plus poussés. Chaussez vos bottes et montez en selle: le Poitou-Charentes attend que vous le découvriez!

VOTRE FORMULE

• un stage d'équitation (3h) Pour 1 personne.

PLUS DE CHOIX

• une balade touristique à cheval (2h)

Pour 1 personne.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo.

Âge minimum : 2 ans. Prévoir des chaussures fermées et pantalon.

Casque d'équitation et gilet jaune pour l'attelage fournis. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Toute l'année. Du lundi au samedi (9h-12h / 14h-19h) et dimanche sur réservation.

HARAS DES OUCHES

La Croix de Chaume 86120 Roiffé Tél. 06 71 46 63 57 leharasdesouches@nordnet.fr www.harasdesouches.ffe.com Localisation: Saumur : 22 km (25 min). Tours : 65 km (1h)





POITOU-CHARENTES • Sanxay (86)

e Ranch de Sanxay est un petit complexe de loisirs situé en pleine nature, comprenant des chambres d'hôtes ainsi qu'un centre sportif organisant des randonnées, des séances de remise en forme, de boxe et d'équitation. Encadrés par des professionnels compétents et qualifiés, vous profiterez de votre activité dans une ambiance conviviale. De quoi faire rimer détente et campagne!

VOTRE FORMULE

- un cours particulier d'équitation (1h)
- la préparation du cheval (15 min) Pour 1 personne.

PLUS DE CHOIX

- un cours de fitness ou de musculation (1h)
- un bilan forme (15 min) Pour 1 personne.

À SAVOIR

Activité soumise aux conditions météo. Âge minimum : 3 ans pour l'équitation et 14 ans pour le cours de fitness. Pour les mineurs : autorisation parentale. Pour les autres choix, informezvous des conditions auprès de l'établissement.

Ouverture: Jours et horaires : se renseigner lors de la réservation.

LE RANCH DE SANXAY

CONDITIONS GÉNÉRALES D'UTILISATION

INFORMATIONS LEGALES

Les coffrets cadeaux Dakotabox ou « Cadeaux d'Expériences » sont édités par la société Smartbox Group Limited (ci-après « Smartbox »), société de droit irlandais dont le siège social est situé Joyce's Court, Block A, Talbot Street, Dublin 1 – D01 FV59 – Irlande, enregistrée au registre du commerce irlandais sous le numéro 463 103.

Smartbox est immatriculée au registre des opérateurs de voyages et de séjours en France sous le n°IM092100098. Dans ce cadre, Smartbox a souscrit une assurance auprès d'HISCOX, et bénéficie d'une garantie financière auprès de l'Association Professionnelle de Solidarité du Tourisme (APST).

Smartbox agit en tant que mandataire et édite des Cadeaux d'Expériences sous la marque Dakotabox au nom et pour le compte de partenaires qui fournissent les activités contenues dans le Cadeau d'Expériences.

Les Cadeaux d'Expériences sont disponibles sous format papier en la forme d'un coffret ou sous forme dématérialisée sous le nom de « e-coffret ».

Qu'ils soient édités sous format papier ou électronique, les Cadeaux d'Expériences consistent en :

- Un guide illustré figurant dans le coffret physique et/ou accessible en ligne décrivant les prestations proposées par les différents partenaires,
- Un Chèque-cadeau sans valeur faciale, qui permet de régler le prix forfaitaire d'une prestation à sélectionner parmi les différents choix figurant dans le guide.
 Par Chèque-cadeau, on entend aussi bien le chèque ou carte cadeau imprimé(e) contenu(e) dans le boîtier des Cadeaux d'Expériences que le Chèque-cadeau reçu par courriel dans le cas de l'e-coffret.

QUELLE EST LA PRESTATION ACCESSIBLE AVEC VOTRE CHÈQUE-CADEAU DAKOTABOX?

- 1. Le Chèque-cadeau est valable pour une seule prestation, parmi celles proposées dans le guide illustré papier ou accessible sur le site internet dakotabox.fr.
- 2. Compte tenu de la durée de validité des Cadeaux d'Expériences, les contenus des prestations et les partenaires peuvent être amenés à changer, sans toutefois altérer leur substance et leurs caractéristiques essentielles, et sans que cela n'engage la responsabilité de Smartbox, qui vous proposera des solutions de substitution en cas de modification substantielle.
- 3. Vous êtes invités à consulter sur le site dakotabox.fr la dernière mise à jour des prestations et des partenaires correspondants à votre Cadeau d'Expériences et à consulter l'erratum en ligne. Vous pouvez également contacter le Service Client via notre formulaire de contact sur dakotabox.fr. rubrique « Contactez nous ».
- **4.** Lors de la réservation d'un séjour, il vous est possible, moyennant un complément de prix, de réserver des activités et/ou des nuits supplémentaires.
- 5. Smartbox vous informe que lorsque la prestation incluse dans un Cadeau d'Expériences comprend un repas, le menu de celui-ci est un menu convenu au préalable entre le partenaire (restaurateur, hôtelier) et Smartbox, vous ne pourrez donc pas choisir votre repas librement à la carte de l'établissement.

COMMENT UTILISER VOTRE CADEAU D'EXPERIENCES DAKOTABOX?

6. Afin de bénéficier au mieux de votre Cadeau d'Expériences, nous vous conseillons de vous rendre au plus tôt sur le site dakotabox.fr pour y créer un compte a fin d'enregistrer votre Cadeau d'Expériences. Ceci vous permettra de connaitre la date limite d'utilisation de celui-ci, de vérifier l'activation effective du Chèque-cadeau et de réserver un séjour le cas échéant. Il est toujours nécessaire de conserver une preuve d'achat, notamment en cas de problème d'activation.

- 7. Nous vous invitons à prendre toute mesure nécessaire afin de conserver et protéger les numéros confidentiels figurant sur votre Chèque-cadeau et au dos du coffret-cadeau pour ne pas être victime de tentative de fraude. Smartbox n'est pas responsable en cas de communication au public et/ou divulgation de ces éléments confidentiels, notamment sur des sites de revente en ligne.
- **8.** Pour réserver un séjour, vous êtes invités à vous rendre sur le site dakotabox.fr sous l'onglet 4 J'ai une Dakotabox».

Pour la réservation de toute autre prestation (restaurant, activité, soins etc.), nous vous invitons à contacter directement le partenaire au moyen des informations figurant sur la page de celui-ci.

9. Pendant sa durée de validité, le Cadeau d'Expérience peut être utilisé ou échangé gratuitement contre un nouveau e-coffret sur le site dakotabox.fr selon les conditions d'échange précisées à l'article 16.

QUELLES SONT LES MODALITES D'ECHANGE DE LA PRESTATION?

- 10. Le Chèque-cadeau est valable la semaine et le week-end selon les disponibilités, les heures et les jours d'ouverture du partenaire. Compte tenu du nombre important de demandes de réservation pour les week-ends, vacances et périodes de haute saison, Smartbox ne peut garantir votre réservation pour ces périodes, c'est pourquoi il vous est vivement recommandé de réserver le plus tôt possible la prestation dont vous souhaitez profiter.
- 11. La délivrance d'une prestation n'est possible que sur présentation :
- Pour les séjours : de l'e-mail ou du courrier de confirmation ,
- Pour toute autre activité : de l'original du Chèque-cadeau ou du Chèque-cadeau reçu par courriel dans le cas d'un e-coffret.

Hors réservation en ligne, la délivrance de la prestation interviendra après le contrôle par le partenaire du statut du Chèque-cadeau. La délivrance de la prestation est soumise aux conditions spécifiques du partenaire choisi, telles que les conditions d'annulation, de modification de la réservation, des conditions physiques ou d'âge du(es) bénéficiaire(s). Pour les séjours, le bénéficiaire pourra modifier ou annuler sa réservation sans frais si cette demande intervient plus de 10 jours avant la date prévue d'exécution de la prestation. Passé ce délai, sauf souscription à l'assurance annulation Mondial Assistance lors de votre réservation sur notre site dakotabox.fr, aucune modification ou annulation ne pourra être prise en compte, ni donner droit à remboursement.

Il est rappelé que Smartbox a une mission d'intermédiaire entre le bénéficiaire et le partenaire et qu'en aucun cas Smartbox n'achète la prestation du partenaire.

- 12. Le partenaire est seul responsable de l'exécution de sa prestation. En matière de prestations touristiques au sens de l'article 211-2 du code du tourisme, la responsabilité de Smartbox est définie par les articles L.211-16 et suivants du Code du Tourisme. En dehors des prestations touristiques, la responsabilité de Smartbox pourra être engagée dans les limites et conditions fixées la loi. Smartbox ne peut en aucun cas voir sa responsabilité engagée si l'inexécution ou la mauvaise exécution du contrat soit vous est imputable, soit au fait imprévisible et insurmontable d'un tiers étranger à la fourniture des prestations prévues au contrat, soit à un cas de force majeure.
- 13. En tout état de cause, le distributeur commercialise les Cadeaux d'Expériences au nom et pour le compte de Smartbox et du partenaire et ne saurait voir sa responsabilité engagée du fait de l'exécution d'une quelconque prestation.
- 14. Les photographies et le contenu éditorial présentés dans le Cadeau d'Expériences ne sont pas contractuels et peuvent changer. Toute reproduction partielle ou entière est strictement interdite. Les photographies présentes sur les pages d'illustration sont susceptibles de provenir de banques d'images: Fotolia, iStockphoto, Gettylmages, Masterfile, Corbis image, Offset, Matton, Sucré Salé, Stockfood, Sofood, Thinkstock et Shutterstock.
- 15. Conformément aux dispositions de l'article L.3342-1 du Code de la santé publique, la vente de boissons alcooliques à des mineurs de moins de dix-huit ans est interdite. Le bénéficiaire s'engage à avoir dix-huit ans révolus lors de la sélection de la prestation si celle-ci comprend la délivrance de boissons alcooliques. L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

QUELLES SONT LES CONDITIONS D'ECHANGE?

16. Le Cadeau d'Expériences est échangeable gratuitement pendant sa durée de validité contre un e-coffret (en cas d'échange sur dakotobox.fr) en tenant compte du prix initial d'achat du Cadeau d'Expériences, réduction éventuelle incluse, et minoré des éventuels frais de traitement. Les conditions d'échange sont les suivantes :

	Cadeaux d'expériences en cours de validité	Cadeaux d'expériences dont la date de validité est expirée depuis moins de 6 mois
Echange sur le Site	Echange gratuit contre un E-Coffret d'un montant de valeur égale ou inférieure à la valeur d'achat après réduction ou rabais éventuel.	Echange possible jusqu'à 6 mois après la date d'expiration, contre un E-Coffret d'un montant de valeur égale ou inférieure à la valeur d'achat après réduction ou rabais éventuel.
Echange par téléphone auprès du Service Client	Echange possible contre un E-Coffret d'un montant de valeur égale ou inférieure à la valeur d'achat après réduction ou rabais éventuel. Cet échange est soumis à des frais de 10 €.	Echange possible jusqu'à 6 mois après la date d'expiration contre un E-Coffret d'un montant de valeur égale ou inférieure à la valeur d'achat après réduction ou rabais éventuel. Cet échange est soumis à des frais de 10 €.

Dans tous les cas, le Cadeau d'Expériences n'est jamais remboursable.

17. Vous ne pourrez plus prétendre à un échange ou à une compensation de quelque nature lorsque votre Cadeau d'Expériences a expiré depuis plus de 6 mois.

En cas de perte, de vol, de destruction pendant la période de validité, vous pourrez bénéficier de la garantie perte-vol, sous réserve d'avoir préalablement enregistré votre Cadeau d'Expérience sur dakotabox.fr. Smartbox se réserve le droit de ne pas donner suite à une réclamation d'un acheteur et/ou bénéficiaire faisant suite à un achat, une revente ou une tentative d'achat ou de revente du Cadeau d'Expériences en dehors de son réseau classique de distribution et notamment en cas d'achat ou de revente directement auprès d'un particulier ou sur des sites de revente entre particuliers.

QUELLE UTILISATION EST FAITE DE VOS DONNEES PERSONNELLES?

- 18. Smartbox peut être amenée à collecter vos données personnelles pour traiter vos demandes (vérification du statut de validité du Cadeau d'Expériences, demande de création de compte, réservation, etc.). Elles font l'objet d'un traitement par Smartbox à des fins d'enregistrement et traitement des réservations et réclamations clients, de gestion de son fichier clients, de détection et prévention d'utilisation frauduleuse des Cadeaux d'Expériences, d'études marketing, de statistiques et de prospection commerciale. Sous réserve d'avoir obtenu votre consentement préalable, ces données pourront être transmises aux mêmes fins à des tiers. Elles peuvent également être transférées en tout ou partie, à des fins de sous-traitance, hors de l'Union Européenne; nous vous assurons à cet égard avoir pris les mesures nécessaires pour encadrer juridiquement de tels transferts. Conformément à la loi Informatique et Libertés, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, d'opposition et de suppression des données personnelles vous concernant que vous pouvez exercer en écrivant à l'adresse suivante : Smartbox Group Ltd, Joyce's Court, Block A, Talbot St., Dublin 1 D01 FV59 Irlande, ou par email à : confidentialite@dakotabox.fr
- 19. Les présentes conditions d'utilisation font partie intégrante des conditions générales de vente de Smartbox qui figurent sur notre site internet www.dakotabox.fr/cqv