

MONTE·CARLO  
SOCIÉTÉ DES BAINS DE MER



THERMES MARINS  
MONTE · CARLO

BEAUTÉ & BIEN-ÊTRE

BEAUTY & WELLNESS



**THERMES MARINS  
MONTE · CARLO**

---

Les Thermes Marins Monte-Carlo allient innovation et savoir-faire avec 6 600 m<sup>2</sup> dédiés au bien-être, au fitness et à la santé préventive. Un lieu exceptionnel au cœur de Monaco face à la Méditerranée pour une parenthèse luxe & healthy. Beauté, minceur, relaxation, une équipe d'experts pluridisciplinaires évalue chaque besoin et répond à toutes les envies avec des soins et protocoles personnalisés, pour une prise en charge à 360°.

Un plateau technologique unique... minceur, anti-âge, santé ou performance: les Thermes Marins Monte-Carlo sont dotés d'équipements ultra-perfectionnés de dernière génération. Une équipe d'experts... Thérapeutes, nutritionniste, coachs santé et sportifs, ces experts définissent des soins et protocoles personnalisés en fonction des objectifs et caractéristiques de chacun.

---

Thermes Marins Monte-Carlo combines innovation and savoir-faire in a 6,600m<sup>2</sup> facility dedicated to wellness, fitness and preventive health. It's the perfect place for a luxurious and healthy break in the heart of Monaco, facing the Mediterranean. Beauty, slimming and relaxation are all within reach thanks to a team of multidisciplinary experts who assess every need and desire, providing a holistic solution in the way of personalised treatments and protocols.

Thermes Marins Monte-Carlo is equipped with a wide range of the latest technological equipment for highly effective results on slimming, anti-ageing, health and performance. A team of experts including therapists, a nutritionist, and health and sports trainers define the personalised treatments and protocols in accordance with each person's characteristics.



THERMES MARINS  
MONTE · CARLO

## CARTE DES SOINS

P. 4

## TREATMENTS MENU

P. 14

# SOINS VISAGE

<b>Soin express coup d'éclat</b>	<b>30'</b>	155€
<b>La Prairie Caviar Liftant Instantané</b> La détente et le bien-être en moins d'une heure	<b>45'</b>	175€
<b>La Prairie Soin Caviar Liftant et Raffermissant</b> Aux perles de caviar, pour une peau raffermissée, tonifiée et soyeuse	<b>90'</b>	270€
<b>La Prairie Soin Platinum Rare Haute Rejuvenation</b> Renforce le renouvellement naturel de la peau, hydrate et combat les signes de l'âge	<b>90'</b>	270€
<b>La Prairie Soin Signature</b> Détoxifie et rééquilibre	<b>60'</b>	195€
<b>La Prairie Soin Radiance Pure Gold</b> Irradie la peau avec l'éclat de l'or pur, lui redonnant une luminosité instantanée	<b>90'</b>	270€
<b>La Prairie White Caviar Raffermissant et Illuminateur</b> Transforme le teint en une peau douce et lumineuse	<b>90'</b>	270€
<b>Massage du visage Signature TMMC</b> Relaxant, tonifiant et drainant	<b>75'</b>	350€
<b>Cellcosmet Swiss CellFacial Revitalisant Anti-Age</b> Ce traitement cellulaire personnalisé revitalise la peau stressée, réduit les ridules et les rides	<b>90' / 120'</b>	270€ / 320€
<b>Cellcosmet Swiss Eclat Immédiat</b> Offre un "coup d'éclat" exceptionnel et repulpe	<b>60'</b>	€195€
<b>Cellcosmet Swiss Deluxe ProCollagen Visage et Cou</b> Remodèle les lignes du visage et lisse instantanément la peau	<b>90'</b>	380€
<b>Cellcosmet Swiss Deluxe Elasto-Collagen</b> Intensif : Ce soin hautement hydratant redonne élasticité, fermeté et souplesse à la peau Clarifiant : atténue les décolorations et les tâches pigmentaires	<b>90'</b>	270€
<b>Cellcosmet Swiss Deluxe ProCollagen Contour Yeux</b> Pour un regard illuminé et défatigué	<b>45'</b>	175€
<b>CellMen Swiss Eclat</b> Hydrate et revitalise pour un teint lumineux	<b>60'</b>	195€

<b>Cryothérapie et collagène visage</b> Soin raffermissant, anti-âge pour un coup d'éclat et un effet bonne mine immédiat	<b>60' / 90'</b>	230 € / 270 €
<b>Microdermabrasion</b> Stimule la régénération cellulaire, élimine les peaux mortes, uniformise le teint affine le grain de peau, gomme les imperfections, estompe les signes de l'âge en rendant la peau plus lisse, tonique et douce	<b>60'</b>	195 €
<b>Wish Pro</b> Anti-âge, repulpe et redessine les contours	<b>30' / 60'</b>	140 € / 195 €
<b>Radiofréquence</b> Raffermit et repulpe le visage	<b>30' / 75'</b>	115 € / 195 €
<b>Luminothérapie</b> Anti-âge par la lumière (peut également traiter les taches et cicatrices d'acné)	<b>30'</b>	65 €

## KOBIDO

---

Le Kobido, massage ancestral japonais, est aujourd'hui considéré comme l'un des massages les plus sophistiqués, les plus techniques et les plus plébiscités au monde.

Reconnu pour ses vertus liftantes, le Kobido tonifie et raffermit.

À travers des gestuelles précises, ces techniques aux nombreuses variations de rythmes stimulent les muscles, tissus et redessine l'ovale du visage.

<b>Massage Authentique KOBIDO</b>	<b>75'</b>	350 €
-----------------------------------	------------	-------

Yumi Lashes rehaussement de cils	<b>60'</b>	90 €
Yumi Lashes rehaussement de cils et teinture	<b>75'</b>	110 €
Yumi Feet beauté des pieds	<b>15'</b>	40 €

# SOINS CORPS

---

<b>Cellcosmet Swiss Anticellulite</b> Réduit la cellulite et redéfinit les contours de la silhouette	<b>90'</b>	250 €
<b>Cellcosmet Swiss Définition Contour Buste</b> Raffermit et redessine visiblement les contours de la poitrine	<b>60'</b>	160 €
<b>Cellcosmet Swiss Fermeté Corps</b> Raffermit la peau, redéfinit les contours du corps et atténue les vergetures	<b>90'</b>	250 €
<b>Cellcosmet Swiss Gommage Corps</b> Ce gommage exfoliant débarrasse la peau des impuretés	<b>30'</b>	110 €
<b>Cellcosmet Swiss Détox Corps</b> Action relaxante longue durée	<b>60'</b>	190 €
<b>Le Maxi-Minéral</b> Les bienfaits reminéralisants des boues marines avec gommage au sel, enveloppement de boue et modelage	<b>90'</b>	250 €
<b>Le Synergie sur-mesure</b> En spa suite - trois ou quatre soins d'hydrothérapie au choix	<b>60' / 90'</b>	190 € / 250 €
<b>Sea Peel</b> Gommage au sel de mer et modelage à la lotion hydratante	<b>45'</b>	160 €
<b>Mésoporation Visage et Corps</b> Utilisation d'un courant électrique pour faire pénétrer les principes actifs	<b>30' / 60'</b>	115 € / 195 €
<b>Cellu M6 Alliance LPG</b> Déstocke et déstructure les graisses et réduit l'effet capiton, lisse la cellulite, raffermit la peau et regalbe la silhouette, draine les jambes lourdes	<b>de 15' à 35'</b>	65 € à 100 €
<b>Cryothérapie corps entier</b> Bienfaits sur l'ensemble des muscles, amélioration de la fonction respiratoire, bienfaits sur le système immunitaire, amélioration de la qualité de la peau	<b>15'</b>	60 €
<b>Cryolipolyse Locale (Cryomodel)</b> Déstockage de graisses localisées grâce au froid	<b>60'</b>	130 €
<b>Radiofréquence</b> Soin raffermissant par excellence	<b>30' / 75'</b>	115 € / 195 €

# MASSAGES

---

<b>Monte-Carlo sur-mesure</b> Le massage adapté à votre besoin et état du moment	<b>30' / 60' / 90'</b>	115€ / 180€ / 255€
<b>Drainage Lympatique</b> Massage idéal contre la rétention d'eau, soulage les jambes lourdes, stimule la detoxification	<b>60'</b>	180€
<b>Traditionnel Thaï</b> Sur futon, apaise le mental et induit un état de bien-être général par le massage et les étirements	<b>60'</b>	180€
<b>Pinda Sweda</b> Pratiqué avec des pochons d'épices chaudes, soulage les douleurs musculaires, dissipe les tensions, stimule les organes internes, élimine les toxines	<b>60'</b>	180€
<b>Deep Tissue</b> Soulage le mal de dos, rend les muscles plus souples, contribue au relâchement des tensions, améliore la mobilité	<b>60'</b>	-180€
<b>Shiatsu</b> Sur futon, technique japonaise s'appuyant sur des points d'acupression conduisant à détendre les muscles, apaiser les tensions et stimuler les défenses immunitaires	<b>60'</b>	-180€
<b>Suédois</b> Diminue les douleurs au dos et de l'arthrose du genou, apaise les tensions	<b>60'</b>	-180€
<b>Sportif</b> Avant l'effort, prépare les muscles à performer tout en évitant les blessures Après l'effort, prévient les courbatures, les crampes et détend la musculature	<b>60'</b>	-180€
<b>Massage sous affusion à 2 mains</b> Fine pluie d'eau chaude coulant sur votre corps associée à deux mains d'experts afin de vous libérer de vos tensions	<b>20' / 40'</b>	-95€ / -150€
<b>Massage sous affusion à 4 mains</b> Fine pluie d'eau chaude coulant sur votre corps associée à quatre mains d'experts afin de vous libérer de vos tensions	<b>20' / 40'</b>	-150€ / -240€

# JOURNÉES

---

L'accès à l'Espace Wellness est inclus pour toutes les journées

<b>Journée My Essential</b>	Journée	195 €
Massage sur mesure 45'	Journée avec déjeuner	245 €
Gommage ou Enveloppement ou Bain (au choix) 20'		
<b>Journée My Essential Harmony</b>	Journée	245 €
Mind management 30'	Journée avec déjeuner	295 €
Synergie sur-mesure 60'		
<b>Journée My Essential Energy</b>	Journée	245 €
Séance de cryothérapie corps entier	Journée avec déjeuner	295 €
Enveloppement de boue ou d'algue 20'		
Massage sur mesure 60'		
<b>Journée My Essential Beauty</b>	Journée	285 €
Soin du visage sur mesure 60'	Journée avec déjeuner	340 €
Massage sur mesure 60'		
<b>Journée My Essential Nature</b>	Journée	285 €
Massage sur mesure 60' aux huiles bio	Journée avec déjeuner	340 €
Gommage aux sels marins 20'		
Bain ou enveloppement de boue ou d'algue 20'		
<b>Journée Wellness</b>	Journée (lundi - vendredi)	150 €
Accès à la piscine, au sauna, hammam, jacuzzi et à la salle de sport	Journée (samedi & dimanche)	180 €



# SANTÉ PRÉVENTIVE

---

<b>Analyse de la composition corporelle par impédancemétrie</b>	<b>15'</b>	110€
Masse grasse, masse musculaire, masse osseuse, eau intercellulaire, eau extracellulaire, eau totale		
<b>Consultation nutritionniste</b>	<b>30' / 60'</b>	90€ / 150€
Diagnostique, soigne et organise le suivi diététique pour une alimentation plus saine, plus équilibrée et plus adaptée		
<b>Fasciathérapie</b>	<b>45'</b>	160€
Libère les tensions, soulage les douleurs, élimine le stress, rééquilibre la circulation énergétique		
<b>Wellness Pédicure</b>	<b>60'</b>	195€
Soin de pédicurie avec soin de l'ongle et de la peau suivi d'un massage		
<b>Foot Sensation</b>	<b>30'</b>	125€
Massage du pied et de la jambe permettant de travailler sur la mobilité articulaire, musculaire et l'élasticité de la peau		

# COURS PRIVÉS

---

Nos coachs sportifs se tiennent à votre disposition tous les jours au fitness et à la piscine.

<b>Cours privé "classique"</b>	<b>30' / 60'</b>	90€ / 120€
<b>Cours privé "spécialité"</b>	<b>30' / 60'</b>	115€ / 150€
Yoga, Mat Pilates, Fitboxing Aquabike, Aquajump, Aquaphobie, Aqua Pre/Post baby		

# SPA CAPILLAIRE

---

## LES TECHNIQUES ROSSANO FERRETTI

<b>Le Coiffage</b> Shampoing, coiffage	Court : 60€ / Mi-Long : 80€ / Long : 110€
<b>Le Coiffage Homme</b> Shampoing, coiffage	40€
<b>La Coupe Signature Invisible R. Ferretti</b> Shampoing, coupe, coiffage	à partir de 180€
<b>La Coupe Féminine</b> Shampoing, coupe, coiffage	Court : 140€ / Mi-Long : 160€ / Long : 190€
<b>La Coupe Masculine</b> Shampoing, coupe, coiffage	60€
<b>La Coupe Des Plus Petits</b> Shampoing, coupe, coiffage	40€

## LA SCIENCE DES COULEURS SUR MESURE

<b>Balayage Haute Couture</b>	à partir de 120€ à 280€
<b>Effet Lumière</b>	à partir de 75€ à 150€
<b>Couleur Classique</b>	à partir de 80€ à 150€
<b>Couleur Semi-Permanente</b>	à partir de € 80€ à 150€
<b>Glos</b>	à partir de 45€ à 80€
<b>Coloration Longueurs Effet Whispering</b>	à partir de 120€ à 150€
<b>Couleur Haute Couture</b>	à partir de 210€

ROSSANO FERRETTI  
*parma*

## LES EXPÉRIENCES SOIN DU CHEVEU

<b>Soin Intenso</b> Assouplissant, lissant, revitalisant	50€
<b>Soin Vita</b> Rajeunissant, fortifiant, régénérant	50€
<b>Soin Dolce</b> Nourrissant, hydratant, stimulant	50€
<b>Soin Prodigio</b> Réparateur, régénérant, transformant	à partir de 60€ à 80€
<b>Soin Da Parma A Monaco</b> Déstressant, detoxifiant, transformant	120€
<b>Scrub Prodigio</b>	20€
<b>Moment Relax Massage Tête</b>	90€

## LE SECRET DE LA BEAUTÉ SUBLIMÉE

<b>Attache</b>	80€
<b>La Perfection Du Chignon</b>	à partir de 90€ à 250€
<b>La Transformation Des Extensions</b>	sur demande
<b>La Magie Du Plus Beau Jour De Votre Vie</b>	sur demande
<b>Lissage</b>	à partir de 400€ à 600€

# ADHÉSION

---

Qu'il s'agisse de fitness individuel ou d'activités encadrées, les Thermes Marins Monte-Carlo offrent un dispositif sportif ultra-perfectionné Technogym de toute dernière génération installé dans un espace face à la mer.

Les cours collectifs déclinent tous les types de cours de fitness, en salle ou piscine d'eau de mer chauffée. Sauna, hammam et jacuzzi face à la mer Méditerranée complètent agréablement cet espace dédié à votre forme.

Droit d'entrée : 1.500€ par personne  
(non applicable pour les membres actuels)

## COTISATION ANNUELLE

Abonnement Single	5 000€
Abonnement Duo / Couple	4 900€ par personne

La résiliation en cours d'année ne peut, en aucun cas, faire l'objet d'un remboursement de la cotisation annuelle, même au prorata temporis. Les adhésions ne sont ni cessibles ni remboursables, quel qu'en soit le motif. Aucune prolongation d'abonnement ne peut être accordée. La direction se réserve la possibilité de procéder, à tout moment, à l'annulation de l'adhésion d'un membre en cas de non-respect des règles précisées dans le règlement intérieur.

INFORMATION PARKING : Le parking des Thermes Marins Monte-Carlo est strictement réservé aux clients ayant une réservation ou un rendez-vous. Nos places de parking étant limitées, nos voituriers ne peuvent pas garantir la prise en charge de votre véhicule. Le parking le plus proche de notre établissement est situé Place du Casino (parking des Boulingrins). En cas d'utilisation illicite répétée du parking, la Direction de l'établissement se réserve le droit de supprimer cet avantage au membre contrevenant.

## **L'ADHÉSION ANNUELLE VOUS OFFRE (1) :**

L'accès 7j/7, de 7h à 21h à l'espace Wellness :

- Piscine d'eau de mer chauffée
- Sauna, Hammam & Jacuzzi
- Bain froid et fontaine à glace
- Salle de cardio-training et plateau de musculation Technogym
- Solarium (hors week-ends des Grand Prix Historique et de Formule 1)

L'accès à toutes les activités sportives des Thermes Marins Monte-Carlo (2)

## **VOS AVANTAGES MEMBRE :**

- 20% de remise sur les soins à la carte (3)(4)
- 20% de remise au restaurant l'Hirondelle, le bar l'Atlantide et la boutique (3)(4)
- 50% sur les entrées pour les invités
- Trois journées avec 25% de remise sur les soins à la carte, le restaurant l'Hirondelle, le bar l'Atlantide et la boutique (3)(4)
- Accès au cours collectifs de fitness et aquafitness
- Accès à des MasterClass, conférences et cocktails organisés par les Thermes Marins Monte-Carlo
- Bureau d'accueil réservé aux membres
- Ligne téléphonique dédiée
- Service voiturier
- Suspension d'abonnement une fois par an pour une durée maximale de 30 jours (minimum quatorze jours consécutifs)

Lors de votre adhésion, il vous sera remis :

- 2 heures de soins au choix
- Un avoir de 500€ à valoir sur l'ensemble de nos produits et prestations(3)(4)
- Une heure de coaching à la piscine ou au fitness

(1) Avantages non accordés dans le cadre d'une adhésion d'une durée inférieure à un an. (2) Planning des cours disponible sur notre site internet et sur demande à la réception. (3) La validité de ces avantages est annexée à la durée de votre adhésion, sur réservation, hors Grand Prix et jours fériés. (4) Hors professionnels de santé libéraux (tel que : fasciathérapie, wellness pédicure, consultations...), coachings privés et promotions

Règlement intérieur disponible sur le site [www.thermesmarinsmontecarlo.com](http://www.thermesmarinsmontecarlo.com)

# FACIAL TREATMENTS

<b>Express Radiance Treatment</b>	<b>30'</b>	€ 155
<b>La Prairie Caviar Instant Lifting Treatment</b> Relaxation and well-being in under an hour	<b>45'</b>	€ 175
<b>La Prairie Caviar Lifting and Firming Treatment</b> With caviar beads, for firm, toned, silky skin	<b>90'</b>	€ 270
<b>La Prairie Platinum Rare Haute Rejuvenation Treatment</b> Boosts the skin's natural renewal cycle, hydrates and fights the signs of ageing	<b>90'</b>	€ 270
<b>La Prairie Signature Treatment</b> Detoxifies and rebalances	<b>60'</b>	€ 195
<b>La Prairie Pure Gold Radiance Treatment</b> Ignites the skin with the radiance of pure gold, instantly restoring luminosity	<b>90'</b>	€ 270
<b>La Prairie White Caviar Illuminating and Firming Treatment</b> Transforms the complexion for soft and luminous skin	<b>90'</b>	€ 270
<b>TMMC Signature Face Massage</b> Drains, relaxes and invigorates	<b>75'</b>	€ 350
<b>Cellcosmet Swiss CellFacial Revitalising Anti-Ageing</b> This personalised cellular treatment revitalises stressed skin and reduces fine lines and wrinkles	<b>90' / 120'</b>	€ 270 / € 320
<b>Cellcosmet Swiss Instant Radiance</b> Gives an exceptional "glow" and plumps the skin	<b>60'</b>	€ 195
<b>Cellcosmet Swiss Deluxe ProCollagen Face and Neck</b> Reshapes the lines of the face and instantly smooths the skin	<b>90'</b>	€ 380
<b>Cellcosmet Swiss Deluxe Elasto-Collagen</b> Intensive: this highly hydrating treatment restores elasticity, firmness and suppleness to the skin Clarifying: reduces discolouration and pigment spots	<b>90'</b>	€ 270
<b>Cellcosmet Swiss Deluxe ProCollagen Eye Contour</b> Illuminates and revitalises the eyes	<b>45'</b>	€ 175
<b>CellMen Swiss Radiance</b> Hydrates and revitalises for a radiant complexion	<b>60'</b>	€ 195

<b>Cryotherapy and Collagen Facial</b> Firming, anti-ageing treatment for immediate radiance and a healthy glow	<b>60' / 90'</b>	€ 230 / € 270
<b>Microdermabrasion</b> Stimulates cell regeneration, eliminates dead skin, evens out the complexion, refines the texture of the skin, erases imperfections, reduces the signs of ageing by making the skin smoother, softer and more toned	<b>60'</b>	€ 195
<b>Wish Pro</b> Anti-ageing, plumping, redefines the contours	<b>30' / 60'</b>	€ 140 / € 195
<b>Radiofrequency</b> Firms and plumps the face	<b>30' / 75'</b>	€ 115 / € 195
<b>Light Therapy</b> Anti-ageing with light (can also treat dark spots and acne scars)	<b>30'</b>	€ 65

## KOBIDO

---

Kobido, an ancestral Japanese massage, is now considered one of the most sophisticated, technical and popular massages in the world.

Known for its lifting properties, Kobido tones and firms.

Using precise gestures, these techniques, which rely on multiple variations of rhythm, stimulate the muscles and tissues and redefine the shape of the face.

<b>Authentic KOBIDO Massage</b>	<b>75'</b>	€ 350
---------------------------------	------------	-------

Yumi Lashes eyelash enhancement	<b>60'</b>	€ 90
Yumi Lashes eyelash enhancement and tinting	<b>75'</b>	€ 110
Yumi Feet - Feet beauty	<b>15'</b>	€ 40

# BODY TREATMENTS

---

<b>Cellcosmet Swiss Anti-Cellulite</b> Reduces cellulite and redefines the contours of the figure	<b>90'</b>	€ 250
<b>Cellcosmet Swiss Bust Contour Defining</b> Firms and visibly redefines the contours of the chest	<b>60'</b>	€ 160
<b>Cellcosmet Swiss Body Firming</b> Firms the skin, redefines the contours of the body and reduces stretch marks	<b>90'</b>	€ 250
<b>Cellcosmet Swiss Body Scrub</b> This exfoliating scrub removes impurities from the skin	<b>30'</b>	€ 110
<b>Cellcosmet Swiss Body Detox</b> Long-lasting relaxing action	<b>60'</b>	€ 190
<b>The Maxi-Mineral</b> The mineralising benefits of sea mud with a salt scrub, mud wrap and massage	<b>90'</b>	€ 250
<b>The Customised Synergy Treatment</b> Transforms the complexion for soft and luminous skin	<b>60' / 90'</b>	€ 190 / € 250
<b>Sea Peel</b> Sea salt scrub and massage with moisturising lotion	<b>45'</b>	€ 160
<b>Electroporation Face and Body Treatment</b> Use of an electric current to help active ingredients penetrate the skin	<b>30' / 60'</b>	€ 115 / € 195
<b>Cellu M6 Alliance LPG</b> Detoxifies and breaks down fats, reduces the dimpled effect on skin, smooths cellulite, firms the skin, reshapes the figure, drains heavy legs	<b>from 15' to 35'</b>	€ 65 to € 100
<b>Whole Body Cryotherapy</b> Benefits the muscles and immune system, improves respiratory function and the quality of the skin	<b>15'</b>	€ 60
<b>Local Cryolipolysis (Cryomodel)</b> Removal of localised fat with cold temperatures	<b>60'</b>	€ 130
<b>Radiofrequency</b> Firming treatment par excellence	<b>30' / 75'</b>	€ 115 / € 195



# MASSAGES

---

<b>Monte-Carlo Customised Massage</b> The massage adapted to your needs and current condition	<b>30' / 60' / 90'</b>	€115 / €180 / €255
<b>Lymphatic Drainage Massage</b> The ideal massage against water retention, relieves heavy legs and bloating	<b>60'</b>	€180
<b>Traditional Thai Massage</b> On a futon, soothes the mind and induces a state of general well-being through massage and stretching	<b>60'</b>	€180
<b>Pinda Sweda Massage</b> Practised with bags of hot spices, relieves muscular pain, dissipates tension, stimulates the internal organs and eliminates toxins	<b>60'</b>	€180
<b>Deep Tissue Massage</b> Relieves back pain, makes muscles more supple, helps release tension, improves mobility	<b>60'</b>	€180
<b>Shiatsu Massage</b> On a futon, a Japanese technique based on acupressure points that relaxes muscles, relieves tension and stimulates the immune system	<b>60'</b>	€180
<b>Swedish Massage</b> Reduces back pain and knee arthritis, relieves tension	<b>60'</b>	€180
<b>Sports Massage</b> Before doing the hard work, prepares the muscles to perform while avoiding injuries. Post-exercise, prevents aches and cramps and relaxes the muscles	<b>60'</b>	€180
<b>Two-Hand Table Shower Massage</b> A fine shower of warm water flows over your body, combined with two expert hands to relieve you of your tensions	<b>20' / 40'</b>	€95 / €150
<b>Four-Hand Table Shower Massage</b> A fine shower of warm water flows over your body, combined with four expert hands to relieve you of your tensions	<b>20' / 40'</b>	€150 / €240

# DAY PACKAGES

---

Access to the Wellness Area is included for all day packages

<b>My Essential Day</b>	Day	€ 195
Customised Massage 45'	Day with lunch	€ 245
Scrub or Wrap or Bath (your choice) 20'		
<b>My Essential Harmony Day</b>	Day	€ 245
Mind management 30'	Day with lunch	€ 295
Customised synergy 60'		
<b>My Essential Energy Day</b>	Day	€ 245
Full-body Cryotherapy Session Mud or	Day with lunch	€ 295
Seaweed Wrap 20'		
Customised massage 60'		
<b>My Essential Beauty Day</b>	Day	€ 285
Customised Face Treatment 60'	Day with lunch	€ 340
Customised Massage 60'		
<b>My Essential Nature Day</b>	Day	€ 285
Customised Massage with organic oils 60'	Day with lunch	€ 340
Sea Salt Scrub 20'		
Mud or Seaweed Bath or Wrap 20'		
<b>Wellness Day</b>	Day (Monday - Friday)	€ 150
Access to the swimming pool, sauna,	Day (Saturday & Sunday)	€ 180
hammam, jacuzzi and gym		

# PREVENTIVE HEALTH

---

<b>Impedance analysis of body composition</b> Fat mass, muscle mass, bone mass, intercellular water, extracellular water, total water	15'	€110
<b>Nutritionist Consultation</b> Diagnosis and treatment, organisation of a nutritional programme for a healthier, more balanced and more appropriate diet	30' / 60'	€90 / €150
<b>Fasciatherapy</b> Releases tension, relieves pain, eliminates stress, rebalances energy flow	45'	€160
<b>Wellness Pedicure</b> Medical pedicure with nail and skin care followed by a massage	60'	€195
<b>Foot Sensation</b> Foot and leg massage to work on joint and muscle mobility and skin elasticity	30'	€125

# PRIVATE CLASSES

---

Our sports coaches are at your disposal every day at the fitness centre and swimming pool.

<b>"Classic" private class</b>	30' / 60'	€90 / €120
<b>"Speciality" private class</b> Yoga, Mat Pilates, Fitboxing, Aquabike, Aquajump, Aquaphobia, Aqua Pre/Post baby	30' / 60'	€115 / €150

# HAIR SPA

---

## ROSSANO FERRETTI TECHNIQUES

<b>Styling</b> Shampoo, finish	Short: € 60 / Mid-Length: € 80 / Long: € 110
<b>Men's Hairstyling</b> Shampoo, finish	€ 40
<b>The R. Ferretti Signature Invisible Cut</b> Shampoo, cut, finish	from € 180
<b>The Women's Cut</b> Shampoo, cut, finish	Short: € 140 / Mid-Length: € 160 / Long: € 190
<b>The Men's Cut</b> Shampoo, cut, finish	€ 60
<b>Cuts For The Little Ones</b> Shampoo, cut, finish	€ 40

## THE SCIENCE OF CUSTOMISED COLOURS

<b>Haute Couture Balayage</b>	from € 120 to € 280
<b>Luminous Effect</b>	from € 75 to € 150
<b>Classic Colour</b>	from € 80 to € 150
<b>Semi-Permanent Colour</b>	from € 80 to € 150
<b>Glos</b>	from € 45 to € 80
<b>Whispering Effect Colour</b>	from € 120 to € 150
<b>Haute Couture Colour</b>	from € 210

ROSSANO FERRETTI  
*parma*

## HAIR CARE TREATMENT EXPERIENCES

<b>Intenso Treatment</b> Softening, smoothing, revitalising	€ 50
<b>Vita Treatment</b> Rejuvenating, strengthening, regenerating	€ 50
<b>Dolce Treatment</b> Nourishing, hydrating, stimulating	€ 50
<b>Prodigio Treatment</b> Repairing, regenerating, transforming	from € 60 to € 80
<b>Parma Treatment in Monaco</b> De-stressing, detoxifying, transforming	€ 120
<b>Prodigio Scrub</b>	€ 20
<b>Relaxing Moment Head Massage</b>	€ 90

## THE SECRET OF SUBLIME BEAUTY

<b>Updo</b>	€ 80
<b>The Perfection of the Chignon</b>	from € 90 to € 250
<b>The Transformation of Extensions</b>	on request
<b>The Magic of the Best Day of Your Life</b>	on request
<b>Straightening</b>	from € 400 to € 600

# MEMBERSHIP

---

Whether you want solo fitness or supervised activities, the Thermes Marins Monte-Carlo offers an ultra-sophisticated cutting-edge Technogym sports facility installed in a space facing the sea.

The group classes include all types of fitness class, in the studio or in a heated seawater pool. The sauna, hammam and jacuzzi facing the Mediterranean Sea complete this space dedicated to your fitness.

Entrance fee: €1,500 per person (not applicable to current members)

## ANNUAL SUBSCRIPTION

Single subscription	€ 5,000
Duo / Couple subscription	€ 4,900 per person

Cancellation during the year shall not, under any circumstances, give rise to a refund of the annual subscription fee, even on a pro rata basis. Memberships are not transferable or refundable for any reason. No extension of the subscription can be granted. The management reserves the right to cancel a member's membership at any time in the event of non-compliance with the rules specified in the on-site guidelines.

**PARKING INFORMATION:** The Thermes Marins Monte-Carlo car park is strictly reserved for clients with a reservation or appointment. As our parking spaces are limited, our valets cannot be guaranteed to take your vehicle. The nearest car park is located at Place du Casino (Boulingrins car park). In the event of repeated illegal use of the car park, the Management reserves the right to withdraw this benefit from the offending member.

## **ANNUAL MEMBERSHIP GIVES YOU (1):**

Access to the Wellness Area 7 days a week, from 7am to 9pm:

- Heated seawater pool
- Sauna, Hammam & Jacuzzi
- Ice bath and ice fountain
- Technogym cardio training room and weights platform
- Solarium (except on Historic Grand Prix and Formula 1 weekends)

Access to all Thermes Marins Monte-Carlo sports activities (2)

## **YOUR MEMBER BENEFITS:**

- 20% discount on à la carte treatments (3)(4)
- 20% discount at L'Hirondelle restaurant, L'Atlantide bar and the boutique (3)(4)
- 50% off entrance fees for guests
- Three days with 25% discount on à la carte treatments, L'Hirondelle restaurant, L'Atlantide bar and the boutique (3)(4)
- Access to group fitness and aqua fitness classes
- Access to Master Classes, talks and cocktails organised by the Thermes Marins Monte-Carlo
- Members' reception desk
- Dedicated phone line
- Valet parking
- Suspension of subscription once a year for a maximum of 30 days (minimum fourteen consecutive days)

When you join, you will receive:

- 2 hours of treatment of your choice
- A €500 credit note to be used on all our products and services (3)(4)
- One hour of coaching at the pool or fitness centre

(1) Benefits not granted in the case of membership for a duration of less than one year. (2) Class schedule available on our website and at reception on request. (3) The validity of these advantages is based on the duration of your membership. Advance booking required. Excluding Grand Prix and public holidays. (4) Excluding independent health professionals (such as fasciatherapy, wellness pedicure, consultations, etc.), private coaching and promotions

On-site guidelines available at [www.thermesmarinsmontecarlo.com](http://www.thermesmarinsmontecarlo.com)



**THERMES MARINS  
MONTE • CARLO**

2, avenue de Monte-Carlo - MC 98000 Monaco - Principauté de Monaco  
thermesmarinsmontecarlo@sbm.mc | T. +377 98 06 69 00  
MONTECARLOSBM.COM | @MONTECARLOSBM | #MYMONTECARLO