

Remise en forme dans le Gers

NOUVEAUTÉS
2011
PAGE 5



THERMES & SPA
CASTÉRA-VERDUZAN

Le bien-être coule de source

Pause détente, pause bien-être

Un lieu dédié **au bien-être** p.4

Spa sérénité

Plongez dans le bonheur p.6

Besoin de cocooner p.8

Spa beauté

Ne penser qu'à soi p.10

Spa vitalité

Soif de bouger p.12

Séjours au Spa

Désir d'escapade p.16

Tarifs **Spa** p.18

Tarifs **Résidence 3 étoiles** p.25

Le Gers à votre gré

Goût de la découverte p.26



espace d'évasion dans le Gers

En plein cœur du Gers, le centre thermal de Castéra-Verduzan invite curistes et amoureux du bien-être à une pause sérénité. Moderne et chaleureux, ce centre allie soins de qualité, activités sportives et volupté du spa pour un moment de pur bonheur, entièrement dédié au bien-être. Préconisées dans le soin des affections bucco-linguales et des affections digestives et métaboliques, ses eaux thermales sont aussi source de détente. Vertus thérapeutiques et plaisirs aquatiques conjuguent leurs bienfaits et vous apportent apaisement et énergie, avant un nouveau plongeon dans la vie active.



Un lieu dédié au bien-être



Modelage Anti-âge (visage et buste)

Cette technique ancestrale fait figure d'outsider dans la guerre contre les rides. Réalisée sur le visage, le cou et la nuque, sa gestuelle spécifique combine des mouvements qui stimulent la circulation sanguine et lymphatique. Ce modelage tonifie les tissus et atténue les crispations du visage ainsi que les tensions musculaires responsables des rides.

Pour
35€

Les nouveautés

«Gascony» Modelage

Ce modelage du corps anti-stress et de détente est recommandé pour apaiser les tensions nerveuses et retrouver un meilleur sommeil et bien-être. Composé de pressions glissées, de mouvements fluides et harmonieux en insistant sur les parties du corps particulièrement tendues. Ce modelage intensifie la notion de bien-être et de conscience corporelle.

Pour
48€
Linge fourni



Spa sérénité

Plongez dans le bonheur !

Loin du stress du quotidien, plongez-vous avec délice dans la **piscine thermale** et découvrez tous les plaisirs de l'espace aquadétente : délasssez-vous dans les lits d'**hydromassage**, sous les jets des **cols de cygne** ou dans les bains bouillonnants. **Spa, hammam, sauna** sont autant de façons de profiter des bienfaits de l'**eau thermale** de Castéra-Verduzan. Le corps apaisé en redemande.



Séance
d'1 heure à
l'Espace
aquadétente
(250 m²)

pour
6€

Retrouvez les tarifs des séances aquadétente en p.19

... en famille

Activité familiale par excellence, les séances de **Bébés nageurs** sont une source de joies et de bienfaits pour tous. Dans le milieu aquatique propice à l'éveil sensoriel et moteur, partagez avec bébé des moments inoubliables de tendresse et de complicité.



1 séance
avec **bébé**

pour
8€

Retrouvez les tarifs des séances bien-être en p.21

Les bienfaits du hammam

Venu directement de l'Orient, le hammam vous plonge dans un **bain de vapeur délicatement parfumé**. Lieu dédié au calme et à la méditation, il vous offre un moment de dépaysement total. Au-delà du calme et de la détente, le rituel du hammam s'accompagne traditionnellement de modelages. À vous la peau de pêche !



1 Après-midi **Découverte**
avec bain hydromassant,
douche relaxante, douche au jet
et 2h à l'espace aquadétente
piscine thermale, sauna, spa
et hammam

en solo
41€

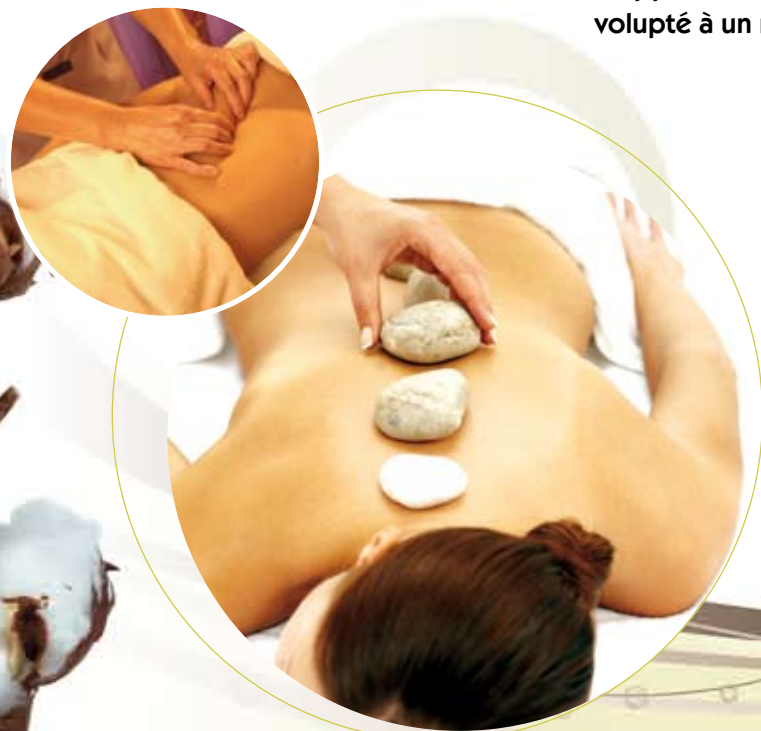
en duo
78€

Linge fourni

Spa sérénité

Besoin de cocooner ...

Pour ceux et celles qui veulent s'accorder quelques heures de calme, se ressourcer sans avoir beaucoup de temps à y consacrer, les Pauses bien-être sont idéales. Profitez, à votre rythme, de séances de **modelages, de bains hydromassants, d'applications de boue... ou cédez avec volupté à un modelage aux pierres chaudes**



Ma Pause bien-être à moi ?
Un **modelage aux pierres chaudes** !
1 heure de sérénité totale

Pour
65€
Linge fourni

... et de se relaxer

Modelage crânien ou californien, palper-rouler...

Le modelage sous toutes ses formes vous réconcilie avec votre corps. Au-delà de leurs bienfaits sur la peau, sur les défenses naturelles et la circulation du sang, ces manipulations renforcent l'efficacité des soins en cours. Un atout santé... et un pur délice !



Détente à partager
Vivez vos moments de bien-être entre amis, en famille, ou avec votre conjoint.

Le séjour de vos rêves
est en p.24



Retrouvez les tarifs des séances bien-être en p.21

Spa beauté



Ne penser qu'à soi

Objectif minceur et fermeté ! Réconciliez-vous avec votre corps en lui offrant une Parenthèse bien-être.
Ciblez le soin dont vous avez besoin, ou panachez les séances : **affinement de la silhouette, gommage de cellulite, désintoxication des cellules...** c'est vous qui choisissez. L'essentiel : se faire du bien !



La Parenthèse Modelage
(1 bain hydromassant,
1 modelage au choix,
1 douche au jet)

Pour
42€



et délasssement total

Issue de la tradition indienne, l'**Ayurveda** – art de la connaissance de la vie – est une technique de **modelage à l'huile chaude** qui se développe des pieds jusqu'au sommet du crâne. Ses mouvements et pressions réunifient le corps, votre peau s'adoucit, vos articulations s'assouplissent. Tensions et fatigues s'estompent... comme par magie.



Modelage ayurvédique

Linge fourni

60€



Retrouvez les tarifs des séances bien-être en p.21

Spa vitalité

Soif de bouger...

Affiner sa silhouette, tonifier son corps, cultiver sa forme, sans connaître les courbatures d'après l'effort... Optez pour l'aquagym ! Cette discipline sportive se décline suivant votre condition physique et vos envies en aquadouce, aquatonic, aquasculpt ou aquagym. En une séance de 40 minutes, vous travaillez harmonieusement chacun de vos muscles, tout en vous procurant une agréable sensation de légèreté. Idéal pour une remise en forme tout en douceur.

Cette semaine,
c'est décidé !
Je me remets doucement
au sport : dès lundi,
je m'offre **une séance
d'aquagym**

Pour
10€

... et de se muscler à l'espace forme

En complément des activités thermales, la salle de sport, totalement intégrée au centre, propose de nombreuses activités. Individuellement ou en cours collectifs, vous profitez, de l'encadrement personnalisé d'un conseiller sportif.

Bodysculpt, cardio-training, power fitness, stretching, gym douce, dos et relaxation... des activités douces ou plus dynamiques, pour que le plaisir se prolonge... même hors de l'eau !

Gym douce,
bodysculpt
ou stretching ?
**1 mois de cours
collectifs**

Pour
28€

Retrouvez les tarifs d'Espace Forme en p.23



Les évasions bien-être (Séjours) au Spa



Goût de la découverte

Terre de d'Artagnan et des mousquetaires, le Gers se dévoile de bastide en bastide. En plein cœur de la Gascogne, **Castéra-Verduzan fait figure de petit oasis de Gascogne**. Paisible bourgade protégée des vents dominants, elle bénéficie d'un microclimat particulièrement agréable. Vous pouvez ainsi profiter des bienfaits du centre thermal toute l'année !

Le Week-end
Bonheur,
c'est un tête-à-tête
100 % bien-être

2 personnes
145€
195 €
avec hébergement



Détente, tourisme
et aquadétente,
un séjour de rêve
à vivre à 2.

Séjours
Découverte pour
deux personnes
à partir de
65€

... ou en amoureux

Pour se retrouver **à deux**, rien de mieux que de prendre le temps de partager **un vrai moment d'évasion**. Immergez-vous dans une ambiance feutrée le temps d'un week-end.

Plus de détails sur nos séjours en p.24 & p.25

Les évasions bien-être (Séjours) au Spa

Désir d'escapade

Prenez le temps de respirer. S'évader au centre de Castéra-Verduzan c'est la certitude de retrouver la **plénitude du corps et l'équilibre intérieur**. Entre deux séances de soins, vous pourrez profiter du grand air et des paysages de la "toscanes gersoise", visiter des sites prestigieux, ou apprécier la gastronomie et la convivialité gasconnes.

Évasion Modelage,
5 jours pour retrouver
tonus et souplesse

pour
215€/pers.
hors hébergement



.... confort compris

Ressourcez-vous en profondeur le temps d'un séjour. Intégrée à l'établissement thermal, la **résidence « Les Fontaines »*** vous accueille toute l'année pour une pause sérénité**. Équipée de tout le confort moderne (climatisation, WiFi), la résidence*** dispose de 14 studios et de 8 T1 disponibles sur demande. Un studio et un T1 sont aménagés pour l'accueil des personnes à mobilité réduite. Pendant votre séjour, vous pouvez profiter des prestations de remise en forme du centre. Une formule qui allie les plaisirs de l'eau et du tourisme.



1 semaine de
location
1 à 2 personnes
Résidence***
« Les Fontaines »

à partir de
230€
hors soins
bien-être

Plus de détails sur nos séjours en p.24 & p.25

Tarifs spa 2011*

En 2011,
soins Spa/remise
en forme

du samedi 12 février
au vendredi 31 décembre

* tarifs valables du 1^{er} janvier au 31 décembre 2011

Tarifs Espace aquadétente 2011

HORAIRES (sur réservation)

mercredi	11h à 12h / 15h à 16h / 16h à 17h / 17h30 à 18h30
lundi, mardi, jeudi et vendredi	15h à 16h / 16h à 17h / 17h30 à 18h30
samedi	14h à 15h / 15h à 16h / 16h30 à 17h30 / 17h30 à 18h30
dimanche	15h à 16h / 16h à 17h

Réaménagement des horaires en juillet, août et vacances scolaires.

ADULTES (linge non fourni)

1 séance d'1 heure	6 €
1 séance de 2 heures	11 €
Carte plus (10 séances d'1 heure) ou (10 séances de 2 heures)	55 € 100 €
Carte liberté (20 séances de 30 minutes)	65 €
Carte famille nominative (20 séances d'1 heure)	90 €
Séance Privilège (de 2 à 30 personnes maximum)	220 €
Séance Aquaphobie d'1 heure	15 €

ENFANTS (linge non fourni)

1 séance d'1 heure (enfants de 3 à 14 ans)	5 €
1 séance de 2 heures (enfants de 3 à 14 ans)	7 €
1 séance pour enfants de 9 mois à moins de 3 ans	Gratuit

LOCATION DE LINGE

Peignoir et drap de bain	5 €
--------------------------	-----



Bébés nageurs de 6 mois à 4 ans

HORAIRES

samedi (sur réservation) de 9h à 10h

Pas de séance les jours fériés et en juillet et août

TARIFS (linge non fourni)

1 séance d'1 heure (un bébé avec un adulte)	8 €
Supplément 2 ^e accompagnant	5 €
10 séances + 1 gratuite	70 €

INFOS

Les séances de Bébés nageurs durent une heure. Elles sont dispensées par des Maîtres Nageurs Sauveteurs/Éducateurs sportifs diplômés d'état. **Un certificat médical est demandé.**



Apprentissage de la natation enfants de 6 à 10 ans

HORAIRES

mercredi (sur réservation) de 9h à 9h45

samedi (sur réservation) de 11h à 11h45

Pas de séance les jours fériés et en juillet et août

TARIFS (linge non fourni)

1 séance de 45 minutes	11 €
------------------------	------

INFOS

Les cours de natation durent quarante cinq minutes. Ils sont dispensés par des Maîtres Nageurs Sauveteurs/Éducateurs sportifs diplômés d'état. **Un certificat médical est demandé.**



Tarifs des séances bien-être 2011

DU LUNDI AU SAMEDI DE 14H À 18H (sur réservation - linge non fourni)

Pauses bien-être

Bain hydromassant (supplément ; lait luxe, relaxant, énergisant : 4 €)	11 €
Douche générale au jet	12 €
Douche relaxante (position allongée)	11 €
Douche enveloppante et décontractante (position debout)	11 €
Application de boue	24 €
Modelage anticellulite (palper rouler manuel)	26 €
Modelage relaxant	26 €
Modelage légèreté	26 €
Modelage sous affusion d'eau	26 €
Enveloppement minceur	22 €
Modelage aux pierres chaudes (1h - linge fourni)	65 €
Modelage crânien (30 min)	23 €
Modelage anti-âge (visage et buste) (40 min)	35 €
Drainage lymphatique des jambes (30 min)	37 €
Drainage lymphatique du visage (30 min)	37 €
Modelage californien (45 min - linge fourni)	50 €
Modelage ayurvédique (1h - linge fourni)	60 €
Gascony Modelage (50 min - linge fourni)	48 €

Parenthèses bien-être

Parenthèse Anticellulite, de préférence 2 séances par semaine (10 modelages anticellulite, palper rouler manuel)	220 €
Parenthèse Hydrotonic (1 bain hydromassant, 1 douche relaxante, 1 douche au jet)	29 €
Parenthèse Cocooning (1 bain hydromassant, 1 douche relaxante, 1 application de boue)	39 €
Parenthèse Modelage (1 bain hydromassant, 1 modelage au choix, 1 douche au jet)	42 €
Après-midi Découverte - linge fourni - (bain hydromassant, douche au jet, douche relaxante, et 2h à l'espace aquadétente)	solo 41 €
	duo 78 €



NOUVEAU
Ouverture des soins de
remise en forme sur réservation
les dimanches après midi de 14 h à 18 h
13 & 27 février
6 & 13 mars
24 avril
1er et 8 mai
tous les dimanches de juillet
tous les dimanches d'août
4 septembre
23 & 30 octobre
18 décembre

Tarifs remise en forme 2011

Aquagym

HORAIRES (sur réservation)

lundi	12h30 à 13h10 / 18h30 à 19h10
mardi	10h à 10h40 / 14h à 14h40 / 18h30 à 19h10
mercredi	10h à 10h40 / 14h à 14h40 / 18h30 à 19h10
jeudi	14h à 14h40 / 18h30 à 19h10
vendredi	14h à 14h40 / 18h30 à 19h10
samedi	10h à 10h40

Pas de séance les jours fériés.

Réaménagement de horaires en juillet, août et vacances scolaires.

TARIFS (linge non fourni)

1 séance	10 €
10 séances + 1 gratuite	90 €
Carte de 20 séances (nominative)	140 €

INFOS

Les séances d'aquagym sont dispensées par des Maîtres Nageurs Sauveteurs/Éducateurs sportifs diplômés d'état. Elles durent 40 minutes. On y participe sur réservation. **Un certificat médical est demandé.**



Espace forme

HORAIRES COURS COLLECTIFS

• Musculation

lundi	12h15 à 14h / 17h à 18h30 / de 19h30 à 21h30
mardi	17h à 18h30
mercredi	12h15 à 14h / 19h30 à 21h
jeudi	17h à 18h30 / 20h30 à 21h30
vendredi	12h15 à 14h
samedi	9h à 11h

• Gym douce

lundi	15h à 16h
mercredi	14h à 15h

• Dos/relaxation

lundi	16h à 17h
-------	-----------

• Cardio training

lundi	18h30 à 19h30
mercredi	18h30 à 19h30
vendredi	19h30 à 20h30

• Bodysculpt

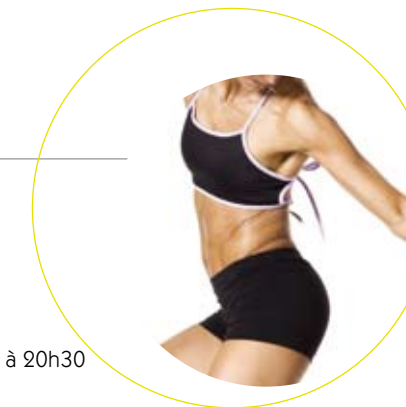
mardi	18h30 à 19h30 / 19h30 à 20h30
vendredi	18h30 à 19h30

• Stretching

mardi	20h30 à 21h15
mercredi	15h à 15h45

• Power fitness

jeudi	18h30 à 19h30 / 19h30 à 20h30
-------	-------------------------------



TARIFS (linge non fourni)

• Cours collectifs ou musculation

1 séance	8,50 €
Abonnement mensuel	28 €
Abonnement trimestriel	74 €
Abonnement semestriel	138 €
Abonnement annuel	245 €

• Cours collectifs + musculation

Abonnement semestriel	217 €
Abonnement annuel	367 €

Tarifs (séjours) 2011

(hors hébergement)



Les Évasions bien-être

HORAIRES

lundi au samedi (sur réservation) 14h à 18h

TARIFS (linge fourni)

- Plénitude (6 jours)** 378 €
 4 soins par jour : bain hydromassant, douche générale au jet, douche relaxante ou enveloppante et au choix, application de boue ou modelage (légèreté, relaxant, palper rouler)
 + 1 séance quotidienne de 2h à l'espace aquadétente.
- Aquaforme (6 jours)** 230 €
 18 soins d'hydrothérapie, soit 3 soins par jour au choix :
 bains hydromassants, douches au jet, douches enveloppantes ou douches relaxantes
 + 1 séance quotidienne de 2h à l'espace aquadétente + 1 séance d'1h à l'espace forme pendant le séjour.
- Modelage (5 jours)** 215 €
 3 soins par jour : bain hydromassant, douche au jet, modelage (légèreté, relaxant, palper rouler)
- Week-end Bonheur (ou 2 jours consécutifs au choix)** Solo 78 € Duo 145 €
 1^{er} jour : douche au jet, modelage (légèreté, relaxant, palper rouler), bain hydromassant, application de boue
 2^e jour : séance de 2h à l'espace aquadétente (piscine thermale, sauna, spa et hammam)

Pour les Séjours,
un certificat médical
est demandé.

Pour un séjour
en résidence
« Les Fontaines »***,
pensez à réserver
votre hébergement.
(Voir page 25)

Les (Séjours) en Duo

(hébergement à la résidence*** « Les Fontaines » compris + linge fourni)

Thème du Séjour	Durée du séjour	Contenu du séjour	Studio
• Séjour Découverte 2 Personnes	1 nuit en studio	Hébergement + 1 séance à l'espace aquadétente/pers.	65 €
• Séjour WE Bonheur 2 Personnes	2 jours / 1 nuit en studio	1^{er} jour : douche au jet, modelage (légèreté, relaxant, palper rouler), bain hydromassant, application de boue 2^e jour : séance de 2h à l'espace aquadétente (piscine thermale, sauna, spa et hammam)	195 €

Tarifs des hébergements à la résidence*** « Les Fontaines »

(pour 1 ou 2 personnes)

Location Basse saison

Durée de location	Studio	T1
Location 7 jours / 6 nuits	230 €	300 €
Location 8 jours / 7 nuits	245 €	322 €
Location 21 nuits	600 €	660 €
Une nuitée	50 €	55 €

Location Haute saison

Durée de location	Studio	T1
Location 7 jours / 6 nuits	290 €	350 €
Location 8 jours / 7 nuits	310 €	360 €
Location 21 nuits	660 €	750 €
Une nuitée	55 €	60 €

Arrivée à la résidence :
entre 15 h et 17 h

Départ :
entre 9 h et 11 h

Nos tarifs ne comprennent
pas la fourniture du linge de
toilette et de table.
Les draps sont fournis.

Suppléments

Supplément à partir de la 3 ^e personne (par jour et par pers. sauf enfant de moins d'un an) : 9 €
Taxe de séjour (en sus par jour et par personne)
Animaux : 4 €

Divers

Caution par appartement (restituée après l'état des lieux de départ)	370 €
Acompte	25 % (du montant total de la réservation)
Ménage à la demande	50 € (pour un séjour de 15 jours maximum)
	85 € (pour un séjour de plus de 15 jours)
Jeton lave-linge et sèche-linge	4 €

Le Gers à votre gré



Besoin de changer d'air

Les grands espaces du Gers s'offrent aux curieux ; patrimoine, gastronomie, festivals de musique et fêtes traditionnelles rythment les saisons de la Gascogne. Pour agrémenter votre séjour, de nombreuses activités culturelles et sportives s'offrent à vous. Qualité de vie et charme de la campagne vous assurent un séjour placé sous le signe du plaisir.

Office de Tourisme « Cœur de Gascogne »

Castéra-Verduzan / Jégun
Avenue des Thermes à Castéra-Verduzan
Tél. : 05 62 68 10 66 / 05 62 64 24 45
www.tourisme-coeurdegascogne.com

• À Castéra-Verduzan :

- Base de loisirs, 7 hectares au cœur du village (baignade, jeux pour enfants, pédalos, surf-bike)
 - Casino
 - Hippodrome
 - Pêche dans l'Auloue
 - centre équestre



Plaisir des papilles

Feuilleté, fondant et délicieux, le "pastic" gascon, n'est qu'un des nombreux trésors gastronomiques du sud-ouest de la France. Pour faire rimer "bien manger" avec santé, la diététicienne du centre thermal peut élaborer avec vous une alimentation qui vous est personnellement adaptée. À Castéra-Verduzan, vous pourrez prolonger le plaisir de repas équilibrés dans un restaurant qui vous propose des menus diététiques. Qualité des produits et équilibre alimentaire s'invitent à votre table. Régalez-vous !



Hôtel-Restaurant des Thermes

Tél. : 05 62 68 13 07 ou 06 81 33 85 04
Fax : 05 62 68 10 49
E-mail : hoteldesthermes2@wanadoo.fr
Site : www.hotel-des-thermes.fr
Possibilité de menus diététiques

Restaurant gastronomique « le Florida »

Bernard Ramounéda est l'héritier d'une longue lignée de cuisiniers. Il adapte avec talent une cuisine inspirée des produits du terroir.
Tél. : 05 62 68 13 22

El Bodegon

La méditerranée au cœur du Gers : pizzas, tapas et kebab à déguster sur place ou à emporter !
Tél. : 05 62 68 18 40



Laissez-vous tenter

(Séjour) en Duo Week-end "Bonheur"

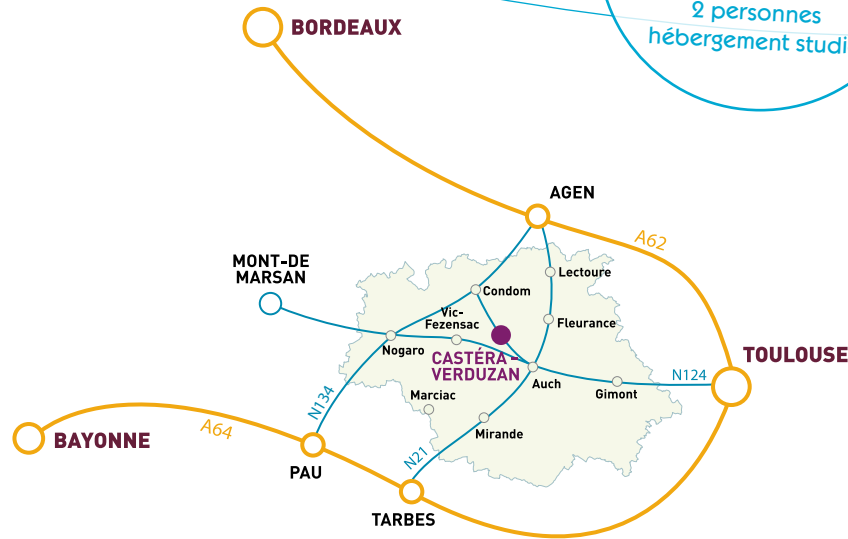
ou 2 jours consécutifs au choix

=

à partir de
195€

2 personnes
hébergement studio

- 1^{er} jour : douche au jet, bain hydromassant, modelage (légèreté, relaxant, palper rouler) et application de boue
- 2^e jour : séance de 2 heures à l'espace aquadétente (piscine thermale, sauna, spa et hammam). Possibilité d'hébergement à la Résidence*** "Les Fontaines", intégrée au centre thermal.



Centre Thermal de Castéra-Verduzan

Rue des Fontaines - BP 10
32410 Castéra-Verduzan
Email : thermes-castera@cg32.fr
www.thermes-gers.com

Résidence*** "Les Fontaines"
05 62 68 00 00

Toulouse > Castéra-Verduzan : 1 h 30
Auch > Castéra-Verduzan : 25 mn
Agen > Castéra-Verduzan : 50 mn

THERMES & SPA
CASTÉRA-VERDUZAN



Le bien-être coule de source

www.thermes-gers.com

Informations et réservations
05 62 68 00 00