



BALNEOTHERAPIE A SALOU

Du 26 au 31 octobre 2026

JOUR 1 : MARSEILLE / SALOU

Rendez-vous des participants et départ par l'autoroute en direction de Nîmes, Montpellier. Arrêt de détente en cours de route et poursuite du voyage jusqu'à la frontière espagnole. Une fois la frontière franchie, déjeuner libre, puis nous traversons la Costa Brava, la Costa Del Maresme, pour arriver sur la Costa Dorada, et Salou en milieu d'après-midi. Installation dans votre hôtel 4****, situé à la Pineda de Salou. Dès votre arrivée, vous effectuerez un tour des installations mises à votre disposition par le centre de balnéothérapie. Dîner et logement.

JOUR 2 : SALOU / SANTES CREUS

Petit-déjeuner.

Première matinée dédiée aux soins de balnéothérapie avec un gommage marin suivi d'une hydratation corporelle. Pour terminer cette matinée, un moment de détente sur table chauffante est prévu.

Entre les soins, accès illimité au centre fitness et à la piscine de l'hôtel.

Déjeuner à l'hôtel. Après-midi départ pour une excursion guidée au monastère de Santes Creus, abbaye cistercienne construite au XII^e siècle, au beau milieu de la nature, où prédominent les noisetiers, les vignobles et les amandiers. Ce monastère est l'un des ensembles cisterciens les plus importants et les mieux conservés que l'on puisse visiter aujourd'hui. Fondé en 1168, protégé par les rois et la noblesse, il est devenu un centre d'études spirituelles. Des moines y vivent toujours et font vivre ce monastère depuis 1835. Retour à votre hôtel, dîner et soirée animée. Nuit.

JOUR 3 : SALOU / CAMBRILS

Petit-déjeuner.

Matinée consacrée aux soins de balnéothérapie avec un soin des mains à la paraffine pour réparer, hydrater les couches superficielles de l'épiderme. Puis un cataplasme d'argile suivi d'un massage Ayurveda, véritable outil de bien-être, de détente et de relaxation qui tient son origine de la médecine traditionnelle indienne.

Entre les soins, accès illimité au centre fitness et à la piscine de l'hôtel.

Déjeuner à l'hôtel. Après-midi, départ pour la découverte libre de Cambrils, station balnéaire prisée qui allie tradition, détente et gastronomie et qui offre un savant mélange entre plages dorées, patrimoine historique et ambiance méditerranéenne. Dîner et soirée animée à l'hôtel. Nuit.



JOUR 4 : SALOU / MONTBLANC

Petit-déjeuner.

Matinée de 3 heures à l'Aqum Spa (accès en salle de relaxation avec infusion). Évasion, espace, splendeur, luminosité, calme, sérénité..., voici les mots qui définissent l'environnement d'Aqum, un lieu conçu pour vous inviter, vous et vos proches, à la relaxation et au bien-être.

Déjeuner. Après-midi libre ou excursion facultative à la découverte du village de Montblanc (organisée, réservée et payable sur place auprès de notre correspondant). Dans ce cas, rencontre avec le guide local et visite de cet ensemble architectural médiéval aux remparts les mieux conservés de Catalogne. Petite balade guidée à pied jusqu'à la plaza Mayor. Sur le retour arrêt dans une fabrique de « Carquinyolis », célèbres biscuits secs catalans à base d'amandes. Dîner, soirée animée et logement

JOUR 5 : SALOU / TARRAGONE

Petit-déjeuner.

Dernière matinée consacrée aux soins, où l'on vous proposera un enveloppement d'algues puis un massage corporel avec pindas (pochons d'herbes chauds). Grâce à la chaleur, les plantes libèrent leurs essences et leurs principes actifs. Il est ensuite appliqué sur tout le corps à l'aide de mouvements circulaires. Puis un hydromassage avec des sels terminera cette matinée.

Entre les soins, accès illimité au centre fitness et à la piscine de l'hôtel.

Déjeuner à votre hôtel. Après le repas, rencontre avec le guide local et départ vers Tarragone. Visite guidée de la ville, capitale de la province qui fût, tour à tour, occupée par les ibères et les romains qui y laissèrent de nombreux témoignages de leur architecture. Perché sur les hauteurs, son vieux quartier regorge de charme, tandis que son riche patrimoine lui a valu un classement à l'Unesco. Vous apercevrez également l'amphithéâtre romain, situé sur un site magnifique en bord de mer, qui est le monument le plus représentatif de cette époque. Après la visite, retour à Salou. Dîner et nuit.

JOUR 6 : SALOU / MARSEILLE

Petit-déjeuner et départ de la Costa Dorada. Nous longeons Barcelone, puis la Costa Brava. Déjeuner libre en cours de route. Après le repas, retour direct par l'autoroute pour arriver à Marseille en fin d'après-midi.



Prix sur la base de 40 participants : 799 €

Supplément chambre individuelle : 130 €

LE PRIX COMPREND :

- Le transport en autocar de grand tourisme
- L'hébergement en chambre double en hôtel 4****
- La pension complète
- Les boissons au cours des repas
- Les soirées animées
- Les excursions et visites mentionnées au programme
- La visite guidée de Santes Creus
- L'entrée au monastère de Santes Creus
- La visite guidée de Tarragone
- Les trois demi-journées de soins
- L'entrée à Aquum Spa pour 3 heures avec infusion
- L'accès illimité au centre fitness et à la piscine de l'hôtel
- La taxe de séjour
- L'assistance / rapatriement
- L'assurance annulation (20€) offerte

L'hôtel fournit un peignoir de bain et les claquettes.

Les soins mentionnés sont ceux effectués pendant le séjour toutefois l'ordre et la nature de ces derniers sont établis par le centre de balnéothérapie et ont lieu de 9h00 à 13h00.

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les déjeuners de route

INFORMATIONS : Les hôtels de Salou organisent chaque soir des animations qui ne sont pas toujours des soirées dansantes comme le font les hôtels de la Costa Brava

FORMALITES : Carte nationale d'identité en cours de validité.