

**MONTE·CARLO**  
SOCIÉTÉ DES BAINS DE MER



**THERMES MARINS**  
**MONTE · CARLO**

**CARTE DES SOINS**

Véritable havre de paix en plein cœur de la Principauté de Monaco, les Thermes Marins Monte-Carlo offrent un espace hors du temps qui allie la technologie la plus innovante au confort et à la quiétude d'un établissement de luxe.

Forts d'une histoire de 150 ans, les Thermes Marins Monte-Carlo possèdent une expertise reconnue dans le domaine du bien-être, de la performance et de la santé préventive.

Répondant à la volonté de donner des années à la vie tout en donnant de la vie aux années, la Philosophie des Thermes Marins Monte-Carlo repose sur 7 piliers fondateurs et synergiques :

- Le diagnostic et le suivi médical
- La nutrition et la micro nutrition
- L'activité physique
- La technologie
- L'esthétique
- Les bienfaits du climat méditerranéen, et les dérivés marins
- La gestion du stress

Les Thermes Marins Monte-Carlo mettent à votre disposition l'expertise d'une équipe pluridisciplinaire, une approche multidimensionnelle, et des soins et protocoles personnalisés en fonction des objectifs et caractéristiques de chacun.

## Notre Expertise | SILHOUETTE

### LES SOINS

<b>Cellcosmet Swiss Anticellulite</b> Réduit la cellulite et redéfinit les contours de la silhouette	<b>90'</b>	230€
<b>Drainage Lymphatique</b> Massage idéal contre la rétention d'eau	<b>60'</b>	175€

### LA TECHNOLOGIE

<b>Ultrasons Minceur</b> Efficace sur la graisse diffuse	<b>20'</b>	65€
<b>Ultrasons Basse Fréquence</b> Cible la graisse localisée	<b>20'</b>	65€
<b>Mésoporation</b> Utilisation d'un courant électrique pour faire pénétrer les actifs minceur	<b>60'</b>	195€
<b>Cellu M6 Alliance LPG</b> Palper-rouler mécanique efficace sur les rondeurs	<b>de 15' à 35'</b>	de 65€ à 100€
<b>Cryolipolyse Locale (Acryos)</b> Le froid au service de la minceur	<b>60'</b>	130€
<b>Cryolipolyse Locale (Médicale)</b> Cristallise les graisses tenaces et redessine les courbes		tarif suivant prestation

### LES PROGRAMMES 4 JOURS ET PLUS

<b>Programme Silhouette *</b> 4 jours pour initier une quête minceur avec 19 soins et consultation santé	<b>4 jours</b>	1900€
	<b>La journée supplémentaire</b>	375€

\*Existe avec hébergement

# Notre Expertise | PRO-ÂGE

## LES SOINS VISAGE

<b>La Prairie Caviar Liftant Instantané</b> La perfection, la détente et le bien-être en moins d'une heure	<b>45'</b>	130€
<b>La Prairie Soins Cellulaire Anti-Age Suisse</b> Restructure, lisse et estompe les rides	<b>60' / 90'</b>	155€ / 200€
<b>La Prairie Soins Caviar Liftant et Raffermissant</b> Aux perles de caviar, illumine et lifte	<b>60' / 90'</b>	190€ / 230€
<b>La Prairie Soins Platine Rajeunissement Ultime</b> Le platine protège, équilibre et préserve la jeunesse de la peau	<b>90'</b>	330€
<b>Cellcosmet Swiss CellFacial Revitalisant Anti-Age</b> Ce traitement cellulaire personnalisé revitalise, prévient les effets de l'âge et révèle l'éclat du teint	<b>90' / 120'</b>	230€ / 280€
<b>Cellcosmet Swiss Deluxe ProCollagène Visage et Cou</b> Remodèle les lignes du visage et lisse instantanément la peau	<b>90'</b>	350€
<b>Cellcosmet Swiss Deluxe Elasto-Collagène Intensif</b> Ce soin hautement hydratant redonne élasticité, fermeté et souplesse à la peau	<b>90'</b>	200€
<b>Cellcosmet Swiss Deluxe Elasto-Collagène Clarifiant</b> Son action clarifiante atténue les décolorations et les tâches pigmentaires	<b>90'</b>	200€
<b>Cellcosmet Swiss Deluxe ProCollagen Contour Yeux</b> Pour un regard illuminé et défatigué	<b>60'</b>	130€
<b>Soins Eclat Teoxane</b> Soins révélateur d'éclat à l'acide hyaluronique	<b>45'</b>	110€
<b>Soins Teoxane Resilient Skin Expert</b> Ce soin dédié à tout type de peau hydrate, restructure, répare et lisse la peau	<b>90'</b>	230€
<b>Teoxane Masque Acide Hyaluronique Avec Led</b>	<b>30'</b>	110€

## LES SOINS CORPS

<b>La Prairie Soins Caviar pour le corps</b> Au caviar nourrissant, liftant et raffermissant	<b>90'</b>	230€
<b>La Prairie Modelage Caviar pour le corps</b> Le luxueux massage aux bienfaits raffermissants et liftant du caviar	<b>60'</b>	190€
<b>La Prairie Soins Swiss Bliss</b> Soins Visage et corps, détente totale, aux bienfaits exceptionnels du caviar	<b>180'</b>	350€
<b>Cellcosmet Swiss CellMains Revitalisant Anti-Age</b> Pour des mains plus lisses, souples et rajeunies	<b>30'</b>	80€
<b>Cellcosmet Swiss Définition Fermeté Buste</b> Raffermit et redessine visiblement les contours de la poitrine	<b>60'</b>	160€
<b>Cellcosmet Swiss Définition Fermeté Corps</b> Raffermit la peau, redéfinit les contours du corps et atténue les vergetures	<b>90'</b>	230€

## LA TECHNOLOGIE

<b>Electrolift visage</b>	<b>30' / 45' / 60'</b>	145€ / 190€ / 230€
<b>Radiofréquence</b>	<b>30' / 75'</b>	105€ / 195€
<b>Mésoporation</b>	<b>30' / 75'</b>	105€ / 195€
<b>Cryothérapie visage</b>	<b>45' / 60' / 75'</b>	120€ / 195€ / 230€

## LES PROGRAMMES 4 JOURS ET PLUS

### Programme Quality-ageing \*

4 jours pour préserver jeunesse et énergie avec 17 soins et consultations santé/beauté

<b>4 jours</b>	2200€
<b>La journée supplémentaire</b>	500€

\*Existe avec hébergement

## Notre Expertise | PERFORMANCE

### LES SOINS

Enveloppement de boue marine	20'	80€
Enveloppement d'algues	20'	80€
Cellcosmet Swiss Detox Corps Action dépurative et drainage des toxines	60'	180€
Le Maxi-Minéral Les bienfaits reminéralisants des boues marines avec gommage au sel, enveloppement de boue et modelage	90'	250€

### LA TECHNOLOGIE

Huber 360 Travail simultané des capacités physiques et cognitives	30'	65€
Radiofréquence Human Tecar Massage assisté de la technologie Human Tecar	60'	195€
Miha Body Tec Electrostimulation corps entier dynamique L'efficacité de 2 heures de sport en 1 séance de 20'	30'	150€

### LES JOURNÉES

Performance spa * Cryothérapie, enveloppement d'algues, massage Monte-Carlo sur mesure 60'		235€
---	--	------

### LES PROGRAMMES 4 JOURS ET PLUS

Programme Potential Booster ** 4 jours pour optimiser son potentiel avec 19 soins et consultation santé		
	4 jours	1900€
	La journée supplémentaire	425€

\* Existe avec déjeuner - supplément de 45€

\*\* Existe avec hébergement

## Notre Expertise

### CRYOTHÉRAPIE CORPS ENTIER -110°C

3' de grand froid pour une récupération maximum.  
Efficace sur le jet lag, le sommeil, la fatigue physique et intellectuelle, certains symptômes douloureux et plus encore !

La séance	55€
Le carnet de 10 séances	495€

### SANTÉ PRÉVENTIVE

Consultation médicale	60'	150€
Analyse de la composition corporelle par impédancemétrie	45'	110€
Consultation nutritionniste	60'	130€
Bilans médicaux (biologie, cardiologie...)*		sur demande
Fasciathérapie	45'	140€
Wellness Pedicure	60'	175€

\*Chez nos partenaires santé de la Principauté de Monaco

## Bien-Être

### LES SOINS

<b>Cellcosmet Swiss Gommage Corps</b> Ce gommage exfoliant débarrasse la peau des impuretés	30'	100€
<b>Cellcosmet Swiss Relax Corps</b> Action relaxante longue durée	60'	180€
<b>Tension Release Coaching</b> Relaxation profonde, diminution du stress et évacuation des tensions	60'	175€
<b>Le Synergie sur-mesure</b> En spa suite - deux soins/trois soins d'hydrothérapie choisis	60' / 90'	180€ / 250€
<b>Pedi Spa Signature</b> Un moment de pure douceur pour les pieds	45'	95€
<b>Foot Sensation</b>	30'	110€
<b>Douche à jet</b>	10'	65€
<b>Bain hydro massant</b>	20'	65€
<b>Bain hydro massant à deux en cabine couple</b>	20'	120€

### LES MASSAGES

<b>Monte-Carlo sur-mesure</b> Le massage adapté à votre demande	30' / 60' / 90'	110€ / 175€ / 245€
<b>Traditionnel Thaï / Pinda Sweda / Shiatsu / Suédois / Sportif / Deep Tissue</b>	60'	175€
<b>Somatomassage</b> Pour rééquilibrer son énergie intérieure	55' / 85'	165€ / 240€
<b>Massage sous affusion à 2 mains</b>	20' / 40'	95€ / 140€
<b>Massage sous affusion à 4 mains</b>	20' / 40'	140€ / 220€

### LES JOURNÉES

<b>Initiation spa *</b> Enveloppement d'algues-douche à jet ou bain -massage sous affusion		175€
<b>Exclusive spa *</b> 2 soins d'hydrothérapie et massage Monte-Carlo sur mesure 60'		235€
<b>Absolu spa *</b> 2 soins d'hydrothérapie, massage Monte-Carlo sur mesure 60' et soin visage 60'		375€

### LES PROGRAMMES 4 JOURS ET PLUS

<b>Programme Wellness **</b> 4 jours dédiés au bien-être avec 14 soins et consultation santé		
	4 jours	1500€
	La journée supplémentaire	350€

\* Existe avec déjeuner - supplément de 45€

\*\* Existe avec hébergement

## Beauté

### LES SOINS VISAGE

<b>La Prairie Soins Signature</b> Détoxifiant - énergisant - rééquilibrant	60' / 90'	155€ / 200€
<b>La Prairie Soins Signature Homme</b> Énergisant et hydratant	60'	155€
<b>La Prairie Soins Radiance Éclat et Perfection</b> Des gouttes d'Or pur revitalisant pour un éclat subtil	60' / 90'	190€ / 230€
<b>La Prairie White Caviar Raffermissant et Éclaircissant</b> Uniformise le teint et réduit les défauts de pigmentation	60' / 90'	190€ / 230€

### LA TECHNOLOGIE

<b>Microdermabrasion</b>	60'	155€
<b>Épilation définitive lumière pulsée</b>	de 15' à 60'	de 65€ à 150€
<b>I02 - Oxygène</b>	30' / 75'	85€ / 260€

### LES SOINS TRADITIONNELS

#### MAINS & PIEDS

<b>Beauté des mains ou des pieds - french ou classique</b>	75'	75€
<b>Beauté des mains ou des pieds express</b>	45'	50€
<b>Pose de vernis mains ou pieds</b>	30'	30€

#### ÉPILATIONS

<b>Lèvres ou aisselles</b>	20€
<b>Demi-bras ou demi-jambes</b>	35€
<b>Bras entiers ou jambes entières</b>	45€
<b>Maillot échancré</b>	35€
<b>Maillot brésilien</b>	45€
<b>Maillot intégral</b>	60€
<b>Sourcils (entretien)</b>	20€
<b>Sourcils (ligne)</b>	30€

## ESPACE WELLNESS

Pour votre détente et votre bien-être, les Thermes Marins Monte-Carlo sont dotés d'une splendide piscine d'eau de mer chauffée avec vue plongeante sur la Méditerranée. Sentorium, sauna, hammam, solarium et jacuzzi face au Port et au Rocher, complètent agréablement cet espace dédié à votre bien-être et à votre forme.

Parce que le sport est une valeur ajoutée à votre bien-être, les Thermes Marins Monte-Carlo offrent une salle de fitness panoramique proposant un dispositif sportif Technogym ultra-perfectionné.

Accès à l'espace wellness : 150€

Pour tout achat de prestation supérieur à 250€ l'accès à l'espace wellness vous sera offert le jour de la prestation\*.

Pour tout achat de prestation entre 150€ et 250€, l'accès à l'espace wellness sera facturé 75€ le jour de la prestation\*.

Les Thermes Marins Monte-Carlo proposent différentes formules d'abonnements. Veuillez nous contacter pour de plus amples informations.

## RESTAURANT L'HIRONDELLE

À l'Hirondelle, les produits de la mer Méditerranée inspirent au Chef une cuisine saine qui fait rimer bien-être et gourmandise. Des menus « Healthy » à déguster en terrasse, en admirant le port et le Rocher de Monaco.

Notre Chef a imaginé une carte de plats légers et savoureux pour se faire plaisir, ainsi que trois menus renouvelés chaque jour faisant la part belle à l'équilibre alimentaire, au sans gluten, au green detox et aux poissons et fruits de mer issus de la pêche raisonnée.

Menu du Marché, Menu Veggie et Menu Wellness (hors boisson) :

Menu 3 plats (entrée/plat/dessert) 58€

Menu 2 plats (entrée/plat ou plat/dessert) 45€

Le Restaurant "L'Hirondelle" est ouvert tous les jours au déjeuner :

Du lundi au jeudi : de 12h à 15h

Du vendredi au dimanche et jours fériés : de 12h à 15h30

\* Par Personne / Hors achat de Carnet

## COMMENT PROFITER PLEINEMENT DE VOTRE SÉJOUR AUX THERMES MARINS MONTE-CARLO ?

Les Thermes Marins Monte-Carlo sont un lieu de sérénité et de détente. Nous vous demandons de respecter le calme et l'intimité de chacun.

Les Thermes Marins Monte-Carlo sont ouverts de :

	du 01/10 au 31/05	du 01/06 au 30/09
• L'espace Wellness	7 h à 21h	7 h à 21h
• La Réception	8 h à 20 h	8 h à 20h30
• Le Spa Ô	9 h à 19h	9 h à 19h
• Massages et soins technologiques	9 h à 21h	9 h à 21h
• Le Salon de Beauté	9 h à 19h	9 h à 20h
• Le Salon de Coiffure	10h à 19h	10h à 20h
• La Boutique	8 h à 20h	8 h à 20h

Toutes nos prestations se déclinent à l'unité, en carnet de 5 (remise de 5%) et en carnet de 10 (remise de 10%).

Nous vous conseillons d'arriver au minimum 20 minutes avant l'heure de votre rendez-vous afin de vous préparer sereinement à vivre votre expérience et vos soins.

En cas d'arrivée tardive, votre soin sera écourté et facturé intégralement.

Pendant vos soins, vous pourrez déposer vos effets personnels dans un casier\*. Celui-ci fonctionne avec un code et s'ouvre automatiquement tous les soirs dès la fermeture des vestiaires. Nous fournissons peignoirs, serviettes et chaussons.

En aucun cas, la Direction ne peut être tenue responsable en cas de perte, de vol, d'oubli ou de détérioration d'objets au sein de l'établissement.

Les enfants jusqu'à 18 ans doivent être accompagnés lors de tout déplacement au sein de l'établissement y compris aux vestiaires.

Tout soin ou rendez-vous reporté ou annulé à moins de 24 heures de ce dernier sera facturé dans sa totalité. De même, tout rendez-vous non honoré sera facturé intégralement. Tout soin ou rendez-vous réservé le jour même sera non modifiable et non annulable.

Pour les clients ne résidant pas dans nos hôtels Monte-Carlo Société des Bains de Mer, une carte de crédit sera demandée à titre de garantie au moment de la réservation.

Nous souhaitons que les moments vécus aux Thermes Marins Monte-Carlo soient une réelle pause de vie et une occasion unique de vous ressourcer.

\* Dans le cadre des journées, séjours ou programmes



**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 | MONTECARLO-APPS.COM