flers Agglo
CAPFL'O
SPA

Bienvenue dans le nouveau Spa de Capfl'O où tout est fait pour vous relaxer !
Plongez dans un moment de bien-être et de ressourcement en profitant de ses différents espaces.

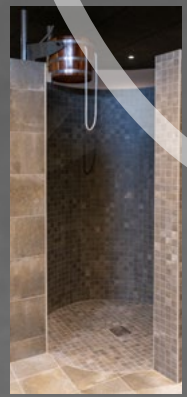
• L'Espace Balnéo équipé d'un sauna, d'un hammam, d'un jacuzzi, d'un bain froid, d'une fontaine à glace et d'une douche norvégienne.

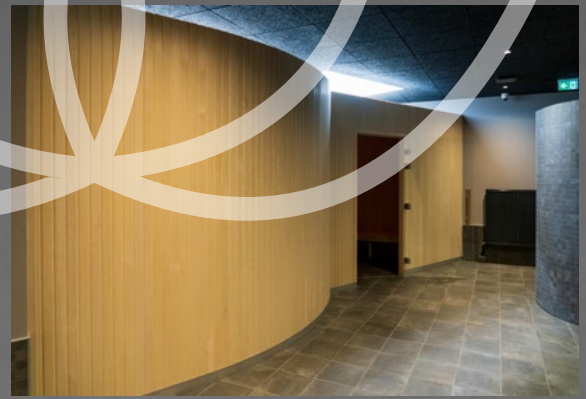
• L'Espace Détente à l'atmosphère paisible et chaleureuse pour vous relaxer sur des transats ou sur la terrasse extérieure.

• L'Espace Cabines pour profiter de l'hydrojet, de la baignoire hydromassante, du Yiashi Dôme© et de la douche sous affusion.

• L'Espace Soins dans lequel vous apprécierez les bienfaits des différentes prestations proposées par nos esthéticiennes diplômées.

Accès réservé aux plus de 18 ans. Pour votre confort, peignoir et claquettes conseillés. Téléphone et short de bain interdits. Serviette obligatoire pour le Sauna.





Sauna

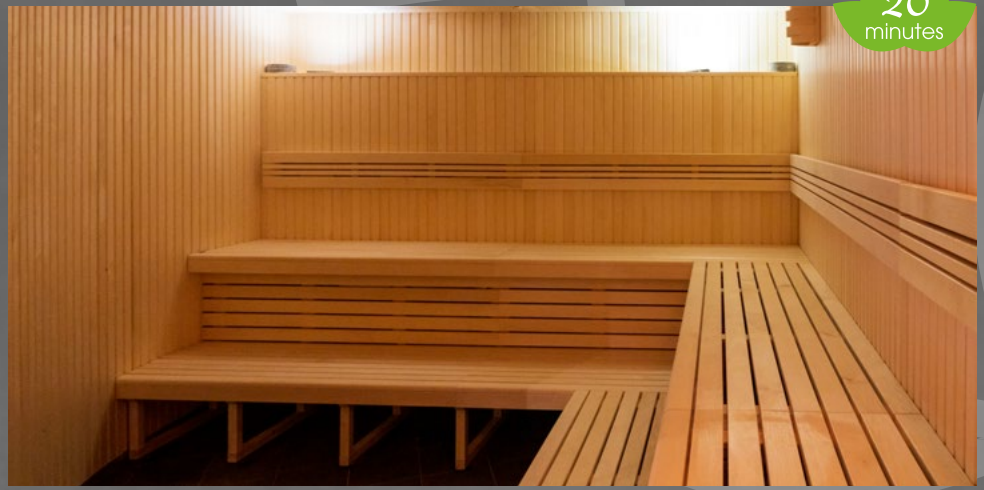
Bain de chaleur sèche pouvant varier de 70°C à 85°C.

Le sauna possède de nombreuses vertus : anti-stress, amélioration du sommeil et effet détoxifiant.

L'alternance du sauna avec une douche froide est nécessaire pour permettre de rafraichir le corps, de tonifier la peau et relancer la circulation sanguine.

Il est important de se réhydrater régulièrement. Mieux vaut alterner 10 à 20 minutes de sauna avec une douche froide ou un bain froid tout en respectant des temps de repos.
Serviette obligatoire.

20 minutes



Hammam

Bain de vapeur humide à 40°c.

Le corps se détend au contact de la vapeur humide et les muscles se décontractent. Les essences d'eucalyptus permettent de dégager les voies respiratoires.
En transpirant, le corps évacue les toxines, les pores se dilatent, la peau est purifiée et plus douce.
L'alternance de bain de vapeur et de bain froid est nécessaire pour rafraichir le corps. Elle permet de relancer la circulation sanguine et de tonifier la peau.

20 minutes

Fontaine à glace

Cette expérience revitalise et raffermit la peau. Réalisez des petits massages sur les zones à cibler.

L'action contrastante de la fine glace sur le corps a un effet revigorant et tonifiant après un bain de chaleur relaxant. Elle peut être répétée plusieurs fois durant le parcours.
La glace provoque une action stimulante sur la circulation. Renforce également le système cardiovasculaire et le système immunitaire.

Douche norvégienne et bain froid.

Véritable cascade pour un effet rafraichissant, tonifiant et raffermissant.

Versez sur vous, un seau rempli d'eau froide, ou immergez-vous dans le bain froid, de façon à créer un choc thermique dans l'organisme.
La douche norvégienne se prend idéalement après une séance de Sauna ou de Hammam.

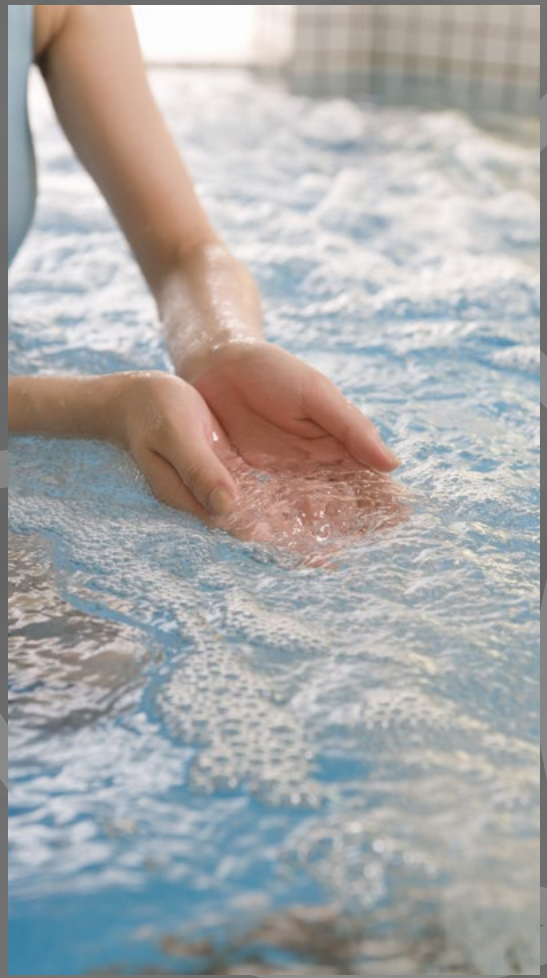
Après le plaisir de la chaleur, découvrez une explosion d'énergie. Le contraste de température apporte l'équilibre au corps avec un effet revigorant total.

Jacuzzi

Bain à bulles à 35°c

Les jets chauds procurent un massage et une sensation de flottement.

Ils stimulent le métabolisme du corps et favorisent le drainage.
Le corps est détendu et tonifié.
L'esprit quant à lui est apaisé.



Espace Détente

Profitez d'un moment de relaxation et de sérénité, dans une atmosphère paisible et chaleureuse.

Détendez-vous aupès de la source de lumière naturelle, allongé sur l'un des transats ou l'une des banquettes chauffantes.
Profitez de la terrasse extérieure et rafraichissez-vous à la fontaine à eau.
Peignoir conseillé.

Baignoire hydromassante

La baignoire hydromassante stimule le métabolisme et favorise le drainage grâce à la chaleur, l'eau et le massage.

La chaleur réduit les tensions musculaires et évacue fatigue et stress.
La chromothérapie (méthode de bien-être par l'utilisation des lumières et des couleurs) associée à des arômes et essences naturels de plantes favorisent un apaisement du corps et de l'esprit.

à partir de 19€

20 minutes

Aemotio Spa

(douche à affusion)

L'affusion est une pluie d'eau chaude réglable en intensité, sur un matelas d'eau chauffée entre 30°c et 40°c

L'eau et la lumière se réunissent pour stimuler tous les sens, offrant des moments de relaxation intense.
Associez à ces soins un massage du corps, un gommage ou un enveloppement.

15 à 120 minutes

à partir de 19€

Iyiashi dôme©

Le sauna japonais favorise le repos, la relaxation et l'élimination des toxines.

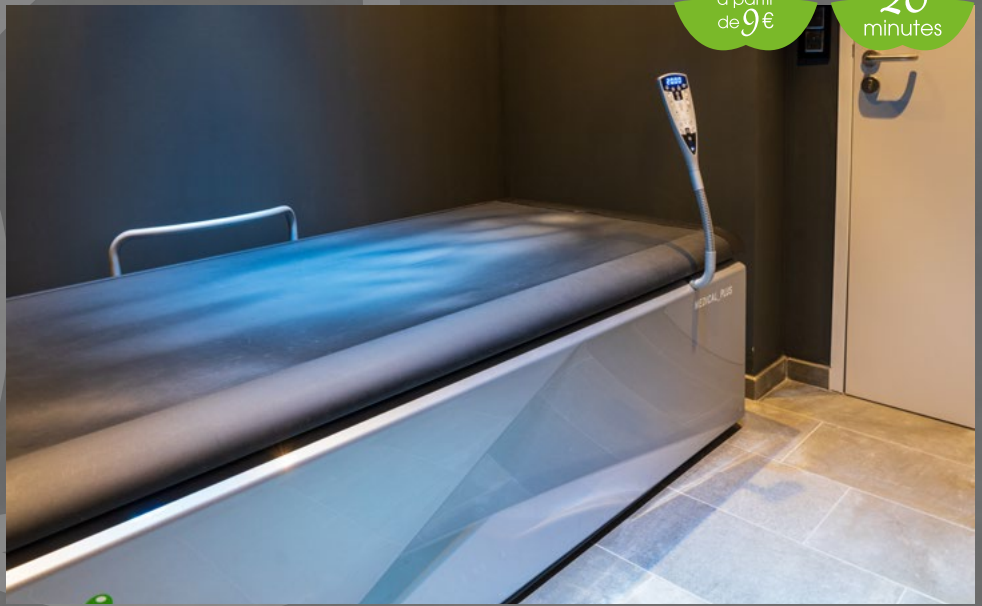
Grâce à une chaleur sèche générée par des infrarouges permettant au corps de transpirer en profondeur.
La séance de 45 minutes produit une transpiration équivalente à celle obtenue à partir de 20 km de course à pied. L'eau éliminée permet de débarrasser le corps les toxines de l'organisme et de puiser dans les graisses.
La chaleur d'une séance est idéale pour récupérer après un effort musculaire.

En plus de favoriser l'amincissement, il a aussi des bienfaits anti-âge en agissant sur le métabolisme des cellules produisant le collagène. Ainsi, la peau est plus ferme, plus hydratée et plus belle.

Hydrojet

Sur un lit massant, sans contact avec l'eau, vous ressentirez un bien-être optimal.

Plusieurs jets d'une intensité modulable, massent le corps dans son intégralité. Ces massages ciblés soulagent les douleurs articulaires et musculaires.



Espace soins

L'Espace soins est un lieu entièrement dédié au bien-être du corps et de l'esprit.

Venez savourer un moment de détente avec nos esthéticiennes diplômées. Elles vous emmèneront en voyage à travers leur large gamme de soins :
massages, soins visages, gommages, enveloppements…

N'hésitez pas à compléter votre relaxation avec nos cabines et retrouvez les produits Phytocéane à la boutique.

Tarifs

Entrée public Spa + piscine

	Flers agglo
1 entrée	12 €
10 entrées	108 €
Carte Horaire (12h30)	115 €
Entrée étudiant	11 €
Supplément Spa	6,50 €

Pass bien-être + piscine

		Flers agglo	Hors Flers Agglo
1 pass Spa / espace aquatique	au trimestre (illimité)	125 €	137,50 €
1 pass Spa / espace aquatique	au semestre (illimité)	227 €	249,70 €
1 pass Spa / espace aquatique	à l'année (illimité)	428 €	470,80 €
Bracelet d'accès payant au premier abonnement (3,5€)			

Accès réservé aux plus de 18 ans. Pour votre confort, peignoir et claquettes conseillés. Short de bain interdits. Serviette obligatoire pour le sauna.

Centre Aquatique Capfl'O

285 allées des Acres - 61100 FLERS
Tél : 02 33 98 49 49
capflo@flers-agglo.fr

Horaires

Lundi	10h-19h	
Mardi	10h-21h30	
Mercredi		14h-19h
Jeudi	10h-19h	
Vendredi	10h-21h30	
Samedi	9h-12h30	14h-18h
Dimanche et jours fériés	9h-12h30	14h30-18h

Sortie de l'eau 15 minutes avant

Horaires d'été

Lundi, mardi, jeudi, vendredi	10h-20h30
Mercredi	10h-19h
Samedi, dimanche (jours fériés)	10h-18h

CAPFL'O SPA

Réservation en ligne :

capflo-reservation.flers-agglo.fr

NORMANDIE
QUALITÉ TOURISME

Plus d'infos sur :

flers-agglo.fr