



**SPA - TREATMENTS**

Everyday 10:00 to 18:00



**FITNESS & POOL OPEN**

Monday > wednesday

07:00 to 22:00

Thursday

07:00 to 21:00

Friday

07:00 to 20:00

Saturday

09:00 to 19:00

Sunday & Public Holidays

09:00 to 18:00

**CHILDREN POOL OPEN**

14:00 to 16:00

14:00 to 16:00

14:00 to 16:00

09:00 to 11:00

09:00 to 11:00

Access to the swimming pool is only available on reservation  
by phone or at the reception of:

Martin'Spa T +32 2 655 74 66

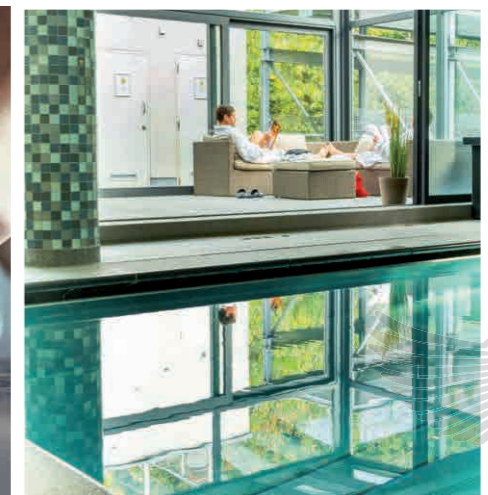
Fitness Centre T +32 2 655 74 72

Château du Lac T +32 2 655 74 50

**MARTIN'SPA**  
FITNESS & WELLNESS CLUB  
GENVAL

08-2023

**MARTIN'SPA**  
FITNESS & WELLNESS CLUB  
GENVAL





# FITNESS

## Centre de fitness

Remise en forme, perte de poids, tonification, remodelage musculaire ou rééducation. À chacun(e) son objectif, pour un programme personnalisé et encadré par nos instructeurs de fitness, diplômés en kinésithérapie et ostéopathie alliant confort, sécurité et efficacité. Proposant le meilleur des disciplines : Functional Training, Interval Training, AeroFit, Spinning, TBC, Tai-Chi, Body & Mind, Gym Dos, Pilates, Relaxation, Synergie Posturale, Latino Dance, Bosu® Training, Yoga, Aqua Gym, Aqua Yoga dans un espace lumineux, climatisé et équipé des plus récentes technologies.

## Fitnesscenter

Conditietraining, afslanking, lichaamsversterking, spierversterking of revalidatie. Er is voor elk wat wils. En dat via een gepersonaliseerd programma, onder de leiding van fitnessinstructeurs - licentiaten in kinesithérapie of osteopathie - waarbij welzijn aan veiligheid en efficiëntie gekoppeld wordt. Aan u de keuze: Functional Training, Interval Training, AeroFit, Spinning, TBC, Tai-Chi, Body & Mind, Rug Training, Pilates, Relaxatie, Houdingsynergie, Latino Dance, Bosu® Training, Yoga, Aqua Gym, Aqua Yoga in een luchtige en klimaatgeregelde ruimte uitgerust met de allernieuwste toestellen.

## Fitness centre

Getting back into shape, weight loss, toning, muscle shaping or sculpting. Everyone has their own goal, which is met by a personalised programme combining comfort and safety, drawn up by our fitness instructors, qualified in physiotherapy and osteopathy. Offering the finest disciplines; Functional Training, Interval Training, AeroFit, Spinning, TBC, Tai-Chi, Body & Mind, Back Training, Pilates, Relaxation, Postural Synergy, Latino Dance, Bosu® Training, Yoga, Aqua Gym, Aqua Yoga in a luminous, air-conditioned space fitted with the very latest equipment.



# COACHING

## Coaching physique

En complément aux soins du Spa, notre équipe de kinésithérapeutes et Personal Trainers est à votre disposition lors de séances d'entraînement sportif personnalisées. Entraînez-vous tout en confort et suivez les conseils d'un professionnel du mouvement dans un espace entièrement dédié à la forme et au bien-être.

## Fysieke coaching

In aanvulling op de verzorging van de wellness, staat ons team van kinesisten en Personal Trainers tot uw beschikking tijdens gepersonaliseerde sporttrainingsessies. U traint in alle comfort en krijgt deskundig advies van een bewegingsprofessional in een ruimte die volledig gewijd is aan lichaamsconditie en welzijn.

## Physical coaching

In addition to our Spa treatments, our team of physiotherapists and personal trainers is at your service to put together personalised workouts. Exercise safely and follow the advice of qualified instructors in surroundings especially dedicated to your body and mind.



### TARIF • TARIEF • RATE

Accès aux thermes (1h) & fitness  
Toegang thermen (1u) & fitness  
Wellness & fitness (1h) access

€35 pp

Abonnement thermes & fitness • Abonnement thermes & fitness  
& fitness • Wellness & fitness subscription  
par mois à partir de • per maand vanaf  
per month from

€60 pp

Coaching  
€65 pp



# WELLNESS

## Les thermes

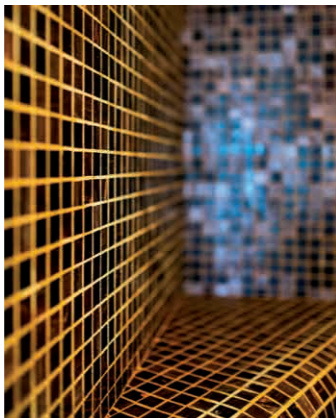
Après le fitness ou avant les soins ? Qu'importe, tous les instants se prêtent aux bonheurs aquatiques des thermes du Martin'Spa. Au croisement des univers de soins et du centre de fitness, l'eau affleurante de la piscine de relaxation à 31 degrés, au ciel étoilé signé Swarovski, jouxte les doux bouillonnements du Jacuzzi. Trois petits pas et voici les brumes purifiantes du hammam, les vertus détoxifiantes du sauna. Surplombant le lac, le solarium naturel vous offrira une croisière immobile sur le cours tranquille de la béatitude... (sur réservation)

## De thermen

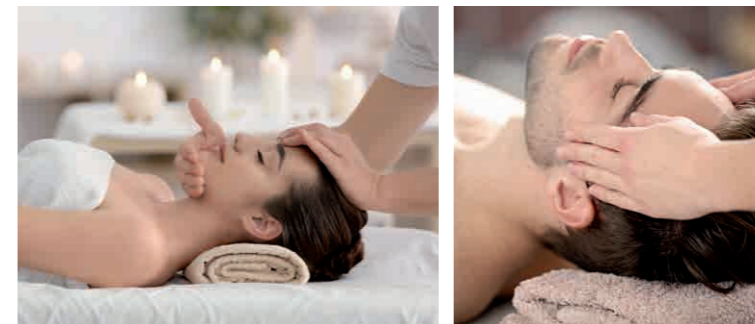
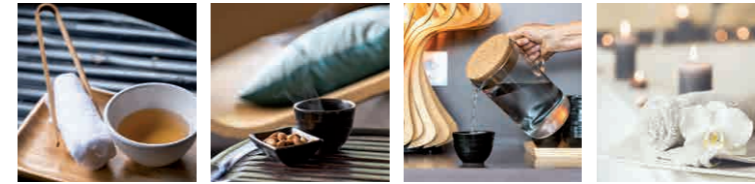
Wanneer brengt u best een bezoek aan onze thermen? Na de fitness of voor een zorgbehandeling? Dat doet er in wezen niet toe want elk moment is geschikt voor een weldoende sessie in de thermen van Martin'Spa. Op het kruispunt van ons zorguniversum en het fitnesscenter kunt u alvast een duik nemen in het aantrekkelijke, 31°C. warme, water van het relaxatiebad, onder een sterrenhemel getekend Swarovski, of genieten van de zachte bubbels van de Jacuzzi. Op enkele passen daarvandaan wachten de zuiverende stoom van de hammam of de ontgiftende weldaden van de sauna. In het solarium, dat uitkijkt op het meer van Genval, kunt u tenslotte - in gedachten - een cruise maken. Gelukzaligheid verzekerd ! (op reservatie)

## Wellness area

The time is always right to enjoy the aquatic pleasures of Martin'Spa be it before or after a fitness session ! But enquire what is best! Enjoy the relaxation pool (31 degrees) and the gentle bubbling of the Jacuzzi close by, all under a star studded Swarovski sky... Enjoy the purifying mist of the hammam and the detoxifying sauna. On the rooftop awaits a natural solarium... (by reservation)



# MARTIN'SPA



La palette des soins Martin'Spa a été créée pour vous permettre de découvrir l'étendue des bienfaits qu'offrent les techniques de massages de tous les horizons : relaxant, énergétique, lâcher-prise ou tout simplement un moment précieux de partage. Chaque étape des cérémonials est soigneusement préparée pour que chaque détail et attention qui le composent vous prodiguent un bien-être absolu en toute sérénité.



We ontwikkelden een brede waaier aan Martin'Spa behandelingen zodat u de weldaad van de meest uiteenlopende massagetechnieken kunt leren kennen: om te ontspannen, om energie op te wekken, om weg te dromen of gewoon om van een zalig moment te genieten. Elke stap van onze ceremonies wordt zorgvuldig voorbereid zodat elk element ervan u een absoluut welbehagen schenkt in alle sereniteit.



The Martin'Spa range of treatments was crafted to let you discover all the benefits offered by massage techniques in every sphere : relaxing, energising, letting go, or simply a precious moment of sharing. Each ceremonial step is carefully thought through so that its every detail and movement will lavish you with absolute well-being in all serenity.



## THĒMAĒ PARIS

A l'image du thé qui procure un moment de délasserment et protège activement la santé de celui qui le boit, les soins THĒMAĒ apportent un bien-être profond au corps et au visage.

Fondée en 2007 par Guillaume Lefèvre et Bertrand Thiery, THĒMAĒ est un concept unique de produits "cosmécétiques" et de spa totalement dédié au bien-être qui trouve son inspiration dans l'Art du Thé.

THĒMAĒ, nom japonais de la cérémonie de préparation du thé, en célèbre ses vertus et les restitue au cœur de chaque formule dans le précieux Complexe des 4 Thés, qui mêle thé blanc régénérant, thé noir stimulant, rooibos dit « thé rouge » apaisant et thé vert anti-oxydant. Chaque soin sublime un de ces thés et l'associe à une eau de source équilibrée pour en préserver la pureté absolue.

MARTIN'SPA propose une sélection de soins THĒMAĒ, parmi les plus emblématiques de la marque.

Depuis 2022, une nouvelle gamme BIOCOS-MÉCEUTIQUE s'offre à vous.

Net als thee die een moment van ontspanning biedt en de gezondheid van de persoon die het drinkt actief beschermt, brengen de THĒMAĒ behandelingen een diep welzijn aan het lichaam en het gezicht.

THĒMAĒ, opgericht in 2007 door Guillaume Lefèvre en Bertrand Thiery, is een uniek concept van "cosmécétiques"- en spa-producten die volledig is toegewijd aan welzijn en die zijn inspiratie vindt in de Kunst van de Thee.

THĒMAĒ, Japanse naam van de ceremonie van de theevoorbereiding, zet de natuurlijke krachten van thee in om uw welbehagen te verhogen. Het rijke 'Complex van de 4 Theeën' ligt in aan de basis van elke Thémaé-formule: regenererende witte thee, stimulerende zwarte thee, kalmerende rode rooibos en groene thee met zijn antioxidanten. Elke behandeling put uit de deugden van deze theeën en puur bronwater voor een perfect uitgebalanceerd effect.

MARTIN'SPA biedt een selectie THĒMAĒ-behandelingen, waaronder de meest emblematische van het merk.

Sinds 2022 is er een nieuw BIOCOSMECEUTISCH gamma beschikbaar.

Like tea that provides a moment of relaxation and actively protects the health of the person who drinks it, the THĒMAĒ treatments bring a deep well-being to the body and the face.

Founded in 2007 by Guillaume Lefèvre and Bertrand Thiery, THĒMAĒ is a unique concept of "cosmécétiques" and spa products, totally dedicated to well-being inspired by the Art of Tea.

THĒMAĒ, Japanese name of the tea ceremony, celebrates the virtues of tea – placing them at the heart of each formula. The precious Complex of 4 Teas combines refreshing white tea, stimulating black tea, soothing redbush tea (called 'red tea'), and antioxidant green tea. Each treatment sublimates one of these teas and combines it with equilibrated source water to preserve its absolute purity.

MARTIN'SPA offers a selection of THĒMAĒ treatments, among the most emblematic of the brand.

Since 2022, a new BIOCOSMECEUTICAL range has been available to you.



### SOIN LIFT 3D

REMODELAGE  
LIFTING NATUREL  
ANTI-ÂGE

Créé par une fascialiste, spécialiste des muscles fascias et peuciers

Ce soin-massage visage est conçu pour redessiner les traits du visage. Le contour des yeux et l'ovale du visage sont mis à l'honneur afin de lisser la peau et retrouver un nouvel éclat.

Conçu pour toutes les personnes souhaitant un massage du visage alliant expertise anti-âge et parenthèse d'évasion. Ce massage liftant du visage est une vraie chorégraphie manuelle élaborant technicité, précision et stimulation des fascias.

Le visage est remodelé et la peau regagne en vitalité.



### 3D LIFT VERZORGING

REMODELLING  
NATUURLIJK TILLEN  
ANTI-VEROUDERING

Gemaakt door een fascialist, specialist in fascia en huidspieren

Deze gezichtsmassage is bedoeld om de trekken van het gezicht opnieuw te definiëren. De oogcontour en het ovaal van het gezicht worden benadrukt om de huid glad te strijken en weer te laten stralen. Ontworpen voor iedereen die een gezichtsmassage wil die een combinatie is van anti-ageing expertise en een moment van ontspanning. Deze liftende gezichtsmassage is een echte manuele choreografie waarbij techniek, precisie en stimulatie van de fasciën worden uitgewerkt. Het gezicht wordt hermodelleerd en de huid wordt weer vitaal.

### 3D LIFT TREATMENT

REMODELLING  
NATURAL LIFTING  
ANTI-AGEING

Created by a fascialist, specialist in fascia and skin muscles

This facial massage is designed to redefine the features of the face. The eye contour and the oval of the face are highlighted in order to smooth the skin and regain a new radiance. Designed for all those wishing to have a facial massage combining anti-ageing expertise and a moment of escape. This lifting facial massage is a real manual choreography elaborating technicality, precision and stimulation of the fascias. The face is remodelled and the skin regains vitality.





## SOIN MYOSCULPT

RIDES ATTĒNUĒES  
PEAU DENSIFIÉE ET LISSE  
VISAGE RAFFERMI  
ACTION LIFTANTE DURABLE

Un soin facialiste sur-mesure anti-âge liftant et remodelant sans chirurgie ni méthode invasive.

Ce nouveau soin facialiste anti-rides cible plus particulièrement les peaux en perte de fermeté et en manque d'éclat.

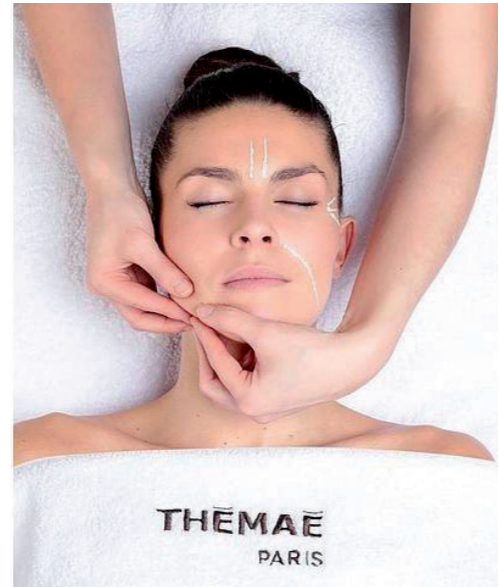
Méthode naturelle, efficace et relaxante, ce soin professionnel sculpte le visage par un massage profond et méthodique de chaque muscle fascia et stimule la micro-circulation par un drainage lymphatique.

**Le + de ce soin :** 100% personnalisable et sur-mesure.

Une véritable synergie s'opère entre les BioCosméceutiques Thémaé ultraconcentrés et clean et les manœuvres ciblées et profondes de la fasciathérapeute et de son Roller Sculptor.

**Les avantages :**

Lifting naturel  
Action ciblée en profondeur  
Indolore  
Stimulation de la production de collagène et d'élastine



## MYOSCULPT BEHANDELING

VERMINDERDE RIMPELS  
VERDICHTE EN GLADDE HUID  
STEVIGER GEZICHT  
LANGDURIG HEFFENDE WERKING

Deze nieuwe gezichtsbehandeling tegen rimpels pakt de huid aan die haar stevigheid heeft verloren en niet meer straalt. Een natuurlijke, doeltreffende en ontspannende methode, deze professionele behandeling geeft het gezicht vorm door een diepe en methodische massage van elke fascia-spijer en stimuleert de micro-circulatie door lymfedrainage.

**Het voordeel** van deze behandeling: 100% aanpasbaar en op maat. Er vindt een echte synergie plaats tussen de ultrageconcentreerde en schone Thémaé BioCosmeceuticals en de gerichte en diepe manoeuvres van de fasciathérapeute en haar Roller Sculptor.

**De voordelen:**

Natuurlijk heffen  
Diepgaande gerichte actie  
Pijnloos  
Stimulering van de productie van collageen en elastine

## MYOSCULPT TREATMENT

REDUCED WRINKLES  
DENSIFIED AND SMOOTH SKIN  
FIRMER FACE  
LONG-LASTING LIFTING ACTION

A tailor-made anti-ageing facial that lifts and remodels without surgery or invasive methods. This new anti-wrinkle facial targets skin that has lost its firmness and lacks radiance. A natural, effective and relaxing method, this professional treatment sculpts the face through a deep and methodical massage of each fascia muscle and stimulates the micro-circulation through lymphatic drainage.

**The advantage** of this treatment is that it is 100% customisable and made-to-measure.

A real synergy is created between the ultra-concentrated and clean Thémaé BioCosmeceuticals and the targeted and deep manoeuvres of the fasciatherapist and her Roller Sculptor.

**Benefits:**

Natural lifting  
Deep targeted action  
Painless  
Stimulation of collagen and elastin production

••• VISAGE ••• GELAAT ••• FACE •••

## HYDRATATION HYDRATATIE • MOISTURIZING

Stratégie Hydratation  
Strategische Hydratatie  
Moisturizing Strategy

🕒 50' - € 99

## PURETÉ PUURHEID • PURITY

Cérémonie Pureté  
Puurheidsceremonie  
Purity ceremony

🕒 50' - € 99



## MYOSCULPT ANTI-AGING • ANTI-AGEING

Prévention anti-âge > 30 ans  
Preventie anti-aging > 30 jaar  
Anti-ageing preventie > 30 years

🕒 50' - € 130

## LIFT 3D ANTI-AGING • ANTI-AGEING

Prévention anti-âge > 40 ans  
Preventie anti-aging > 40 jaar  
Anti-ageing preventie > 40 years

🕒 50' - € 130

••• CÉRÉMONIES VISAGE & CORPS ••• GELAATS- & LICHAAMSVERZORGING ••• BODY & FACE TREATMENTS •••

## Cérémonie Theishu - massage indien régénérant dos 50' & soin visage coup d'éclat fraîcheur 30'

Theishu-ceremonie - Indiaanse verkwikkende rugmassage 50' & sprankelende frisheid gelaatsverzorging 30'

Theishu ceremony - Rejuvenating Indian back massage 50' & radiant facial freshness treatment 30'

🕒 80' - € 155

## Cérémonie Thémaé - soin visage Stratégie Hydratation 50' & massage indien régénérant dos 30'

Thémaé-ceremonie - Strategische Hydratatie gelaatsverzorging 50' & Indiaanse verkwikkende rugmassage 30'

Thémaé ceremony - Moisturizing Strategy facial treatment 50' & Rejuvenating Indian back massage 30'

🕒 80' - € 155

## Cérémonie Somptuosi'thé - Massage délassant aux bambous, accompagné d'étirements thaï et d'un soin visage avec accu-pressions

Somptuosi'thé-ceremonie - Verkwikkende massage met bamboestokken, Thaise stretching en gezichtsbehandeling met drukpuntmassage

Somptuosi'thé ceremony - Relaxing bamboo massage, accompanied by Thai stretching and a facial treatment with acupressure

🕒 80' - € 155

••• VISAGE ••• GELAAT ••• FACE •••

### ANTI-ÂGE ANTI-AGING • ANTI-AGEING

Soin du visage anti-âge global Collagène Pur > 50 ans

Globale anti-aging Puur Collageen gelaatsverzorging > 50 jaar  
Global anti-aging Pure Collagen face care treatment > 50 years

🕒 50' - € 110



**REVEEL** (RIVIL) est une marque professionnelle de soins de la peau basée sur le patrimoine médical et un passé scientifique éprouvé.

Reveel offre des performances scientifiquement prouvées d'ingrédients actifs qui soutiennent les fonctions naturelles de la peau pour des bénéfices maximaux et des résultats positifs. Grâce à ses tests approfondis, Reveel redynamise la peau, lui donne un éclat et des améliorations visibles.

Basée sur la méthode exclusive Advanced CryoSafe, Reveel reconstruit la peau et met l'accent sur les ingrédients actifs.

Avec Reveel, votre peau est capable de répondre à des besoins individuels et changeants en réactivant et en accélérant ses fonctions naturelles et de reconstituer ce qui lui manque.

Essayez REVEEL - LA révélation !

**REVEEL** (RIVIL) is een professioneel merk van huidverzorgingsproducten die voortspruiten uit ons medisch erfgoed en een lange beproefde wetenschappelijke geschiedenis.

Het is wetenschappelijk bewezen dat de actieve bestanddelen in Reveel de natuurlijke functies van uw huid ondersteunen en zo de voordelen en positieve resultaten maximaliseert. Dankzij doorgedreven tests revitaliseert Reveel uw huid wat u duidelijk merkt aan een stralende huidskleur en zichtbare verbeteringen.

Op basis van de exclusieve Advanced CryoSafe-methode regeneert Reveel uw huid, dankzij de actieve bestanddelen.

Met Reveel komt uw huid gemakkelijker tegemoet aan uw persoonlijke, veranderlijke behoeften door de natuurlijke functies van uw huid te activeren en te versnellen. Zo krijgt uw huid wat ze nodig heeft.

Probeer REVEEL - EEN ware revelatie!



**REVEEL** is a professional skin care brand based on medical heritage and a tested scientific background.

Reveel offers scientifically proven performance of active ingredients that support the skin's natural functions for maximal skin benefits and positive results. Through its thorough testing Reveel re-energizes the skin, giving it a healthy glow and notable improvements.

Based on the exclusive Advanced Natural CryoSafe Method, Reveel rebuilds the skin thanks to the effects of the active ingredients.

With Reveel your skin is able to respond to individual and changing needs by reactivating and accelerating your natural skin functions and replenishing what your skin lacks.

Try REVEEL - THE revelation!

Les mardis et  
mercredis, hors jours fériés,  
bénéficiez de 10% sur tous nos  
soins

(sur demande - offre non cumulable)

Op dinsdag en woensdag, behalve  
feestdagen, geniet van -10% op alle  
behandelingen

(op aanvrag - niet cumuleerbare korting)

On Tuesday and Wednesday, except  
bank holidays, enjoy 10%-off on all  
treatments

(on request - no additional discount  
can be applied)



MESSAGES ..... MESSAGES ..... MESSAGES .....

Les mardis et mercredis, hors jours fériés, bénéficiez de 10% sur tous nos soins  
 (sur demande - offre non cumulable)  
 Op dinsdag en woensdag, behalve feestdagen, geniet van -10% op alle behandelingen  
 (op aanvrag - niet cumuleerbare korting)  
 On Tuesday and Wednesday, except bank holidays, enjoy 10%-off on all treatments  
 (on request - no additional discount can be applied)



	🕒	€
<b>RELAXATION</b> ONTSPANNING • RELAXATION		
● <b>Massage Évasion</b> Wegdroommassage • Dream away massage	50-80'	105-155
○ <b>Massage Quantique</b> Quantummassage • Quantum massage	50'	105
○ <b>Massage Zensa</b> Zensamassage • Zensa massage	50'	105
● <b>Massage Oriental</b> Oosterse massage • Oriental massage	50-80'	105-155
● <b>Massage future maman</b> (4 à 8 mois de grossesse) Massage voor toekomstige mama's (4 tot 8 maanden zwangerschap) Mother-to-be massage (4 to 8 months of pregnancy)	50'	105
● <b>Massage jeune maman (après 6 semaines)</b> Postnatale massage (na 6 weken) Postnatal massage (after 6 weeks)	50'	105
● <b>Massage Parent-Enfant</b> Ouder-Kind • Parent-Child massage	25-50'	55-83
ADULTE / VOLWASSENEN / ADULT	25-50'	39-72
ENFANT / KINDEREN / CHILDREN		

	🕒	€
<b>ÉNERGIE</b> ENERGIE • ENERGY		
● <b>Massage Étoile</b> Stermassage • Star massage	50'	105
● <b>Massage Deep Tissue</b> Massage Deep Tissue • Massage Deep Tissue	50'	116
● <b>Massage crânien délassant du dos</b> Schedelmassage en ontspannende rugmassage Cranial and relaxing back massage	50'	105

	🕒	€
<b>DÉTOX</b> DETOX • DETOX		
● <b>Réflexologie plantaire bien-être</b> Welzijn voetreflexologie Well being plantar reflexology	50'	105
● <b>Massage Silhouette*</b> Silhouetmassage* • Silhouette massage*	50'	105
* Tarif d'abonnement pour 5 et 10 séances sur demande * Abonnementsprijs op aanvraag voor 5 en 10 sessies * Special subscription rate for 5 and 10 sessions on request		

	🕒	€
<b>DÉCOUVERTE</b> ONTDEKKING • DISCOVERY		
● <b>Massage Ayurvédique</b> Ayurvedische massage • Ayurvedic massage	50'	116
● <b>Massage Singapourien</b> Singaporese massage • Singapourean massage	50-80'	105-155
● <b>Massage Indien Régénérant Dos</b> Indiaanse verkwikkende rugmassage Rejuvenating Indian back massage	50'	105

**SOINS OSTÉOPATHIE** OSTEOPATHIE • OSTEOPTHY  
 €60 /séance sessie • session

- MARTIN'SPA EXPERTISE  
SOINS SIGNATURE
- THĒMAË  
PARIS
- PHYTO5™



● MARTIN'SPA EXPERTISE  
SOINS SIGNATURE

● THÈMAË  
PARIS

○ PHYTO5™

## RELAXATION

- **Massage Évasion** : Massage enveloppant apportant une relaxation intense
- **Massage Quantique** : Massage doux à l'argile renforçant les émotions positives
- **Massage Zensa** : Très apaisant, ce massage est prodigué avec le mouvement du 8 de l'infini
- **Massage Oriental** : Ce massage relaxant, dénoue avec douceur les tensions du corps
- **Massage future maman** : Pratiqué du 4<sup>e</sup> au 8<sup>e</sup> mois de grossesse, il permet une détente tout en douceur grâce à des manœuvres douces, lentes, fluides et enveloppantes
- **Massage jeune maman** : Choix entre un massage ciblé, revitalisant et raffermissant et un massage doux et apaisant

## ÉNERGIE

- **Massage Étoile** : Massage des 5 extrémités - pieds, mains, cuir chevelu
- **Massage Deep Tissue** : Massage ciblé, profond visant à dénouer les tensions musculaires les plus tenaces
- **Massage Crânien délassant dos** : Délassement intense du haut du dos, de la nuque et de la tête
- **Massage des pieds au bol kansu** : Massage ayurvédique doux des pieds au bol kansu

## DÉTOX

- **Réflexologie Plantaire bien-être** : Technique relaxante basée sur la stimulation des organes via des zones réflexes du pied
- **Massage Silhouette** : Massage visant à modeler la silhouette et combattre la cellulite

## DÉCOUVERTE

- **Massage Ayurvédique** : Puissant, stimulant et rythmé, ce massage indien apporte équilibre et détente
- **Massage Singapourien** : Massage revigorant, détoxifiant, intense au niveau du ventre
- **Massage Indien régénérant dos** : Massage musculaire profond décontractant les tensions du dos et des jambes

## ONTPANNING

- **Wegdroommassage massage**: Massage met lichaams-pakking die zorgt voor ultieme ontspanning
- **Quantummassage**: Zachte massage met klei die positieve emoties versterkt
- **Zensamassage**: Zeer rustgevende massage door toepassing van de oneindig vloeiende achtvormige massagebewegingen
- **Oosterse massage**: Deze ontspannende massage maakt op een zachte manier spanningen in het lichaam los
- **Massage voor toekomstige mama's**: van de 4<sup>de</sup> tot de 8<sup>ste</sup> maand van de zwangerschap. Zachte ontspannende massage dankzij zachte, langzame, vloeiende en omhullende bewegingen
- **Postnatale massage**: Keuze tussen doelgerichte, revitaliserende en verstevigende massage en zachte en kalmerende massage

## ENERGIE

- **Stermassage**: Massage van de 5 lichaams-extremiteten - voeten, handen, hoofd
- **Deep Tissue massage**: Diepe gerichte massage om de meest hardnekkige spierspanningen los te maken
- **Schedelmassage en ontspannende rugmassage**: Intense ontspanning van bovenrug, nek en hoofd
- **Kansu voetmassage**: Zachte Ayurvedische voetmassage met Indiaans kansu-kommetje

## DETOX

- **Welzijn Voetreflexologie**: Ontspanningsmethode gebaseerd op stimulering van de organen via reflexzones van de voet
- **Silhouetmassage**: Massage om het silhouet te modelleren en cellulitis tegen te gaan

## ONTDEKKING

- **Ayurvedische massage**: Deze Indiaanse stimulerende massage werkt krachtig en ritmisch en brengt evenwicht en ontspanning
- **Singaporean massage**: Intense versterkende en zuiverende massage ter hoogte van de buik
- **Indiaanse verkwikkende rugmassage**: Diepe spiermassage die spanningen in de rug en benen losmaakt

## RELAXATION

- **'Dream away' massage**: Enveloping massage for profound relaxation
- **Quantum massage**: Gentle clay massage that promotes positive emotions
- **Zensa massage**: Very soothing, this massage with the movement of the figure of 8 symbolising infinity
- **Oriental massage**: This relaxing massage gently releases the tensions of the body
- **Mother-to-be massage**: (from the 4<sup>th</sup> to the 8<sup>th</sup> month of pregnancy) Very relaxing massage thanks to gentle, slow, fluid and enveloping massage movements
- **Postnatal massage**: Choice between targeted, revitalizing and firming massage and gentle and relaxing massage

## ENERGY

- **Star massage**: Massage of the 5 extremities - feet, hands, scalp
- **Deep Tissue massage**: A targeted, deep massage to relieve the most stubborn muscle tensions
- **Cranial and relaxing back massage**: Intense relaxation of the upper back, neck and head
- **Kansu foot massage**: Gentle Indian foot massage with the Ayurvedic kansu bowl

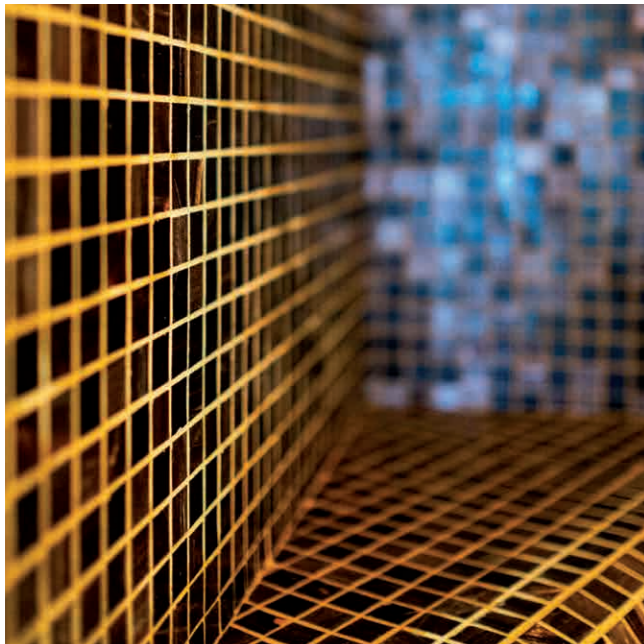
## DETOX

- **Well being plantar reflexology**: Relaxing technique based on the stimulation of organs via reflex zones of the foot
- **Silhouette massage**: Massage to shape the silhouette, and fight cellulite

## DISCOVERY

- **Ayurvedic massage**: Powerful, stimulating and rhythmic, this Indian massage restores the body's balance for a deep state of relaxation
- **Singaporean massage**: Invigorating and detoxifying massage with an intense focus on the stomach
- **Rejuvenating Indian back massage**: Deep muscle massage that releases tensions in the back and legs





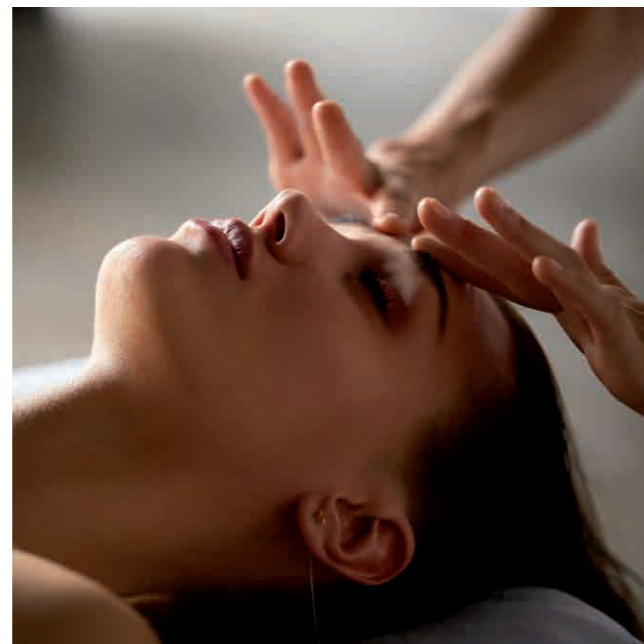
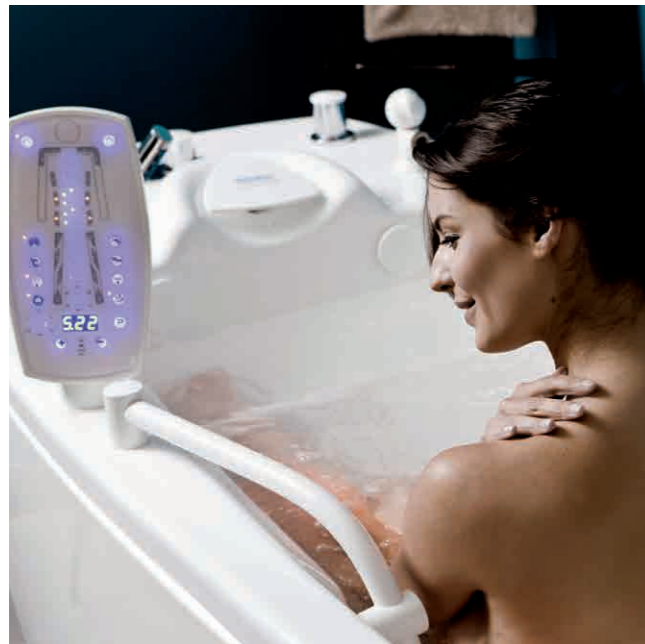
••• PETITS PLUS DÉTENTE ••• KLEIN PLUS ONTSPANNING ••• SMALL PLUS RELAXATION •••

Ces soins ne sont pas prodigués seuls mais à ajouter à un soin massage (corps ou visage) pour mieux préparer le corps à la détente musculaire, à recevoir les ingrédients actifs présents dans nos produits et à optimiser ainsi les résultats du massage.

Deze verzorgingen worden niet afzonderlijk aangeboden maar kunnen aan een massage (lichaam of gelaat) toegevoegd worden. Ze helpen uw lichaam beter ontspannen en de gebruikte producten opnemen. Zo hebben de massages een zo optimaal mogelijk effect.

These treatments are not provided alone but are to be added to a massage treatment (body or face) to help the body relax and more easily absorb the active ingredients in our products. This preparation optimises the results of the massage.

	🕒	€
<b>Hamam</b> Hamam • Hamam	20'	55
<b>Balnéothérapie</b> Balneotherapie • Balneotherapy	20'	55
<b>Duo Jacuzzi</b> Duo Jacuzzi • Duo Jacuzzi	20'	55
<b>Gommage doux Bio Phyto - gommage Thémaé bambou - gommage au savon noir</b> Zachte Bio Phyto-scrub - Thémaé bamboescrub - scrub met zwarte zeep Soft Bio Phyto scrub - Thémaé bamboo scrub - black soap scrub	20'	55
<b>Enveloppement Rhassoul - enveloppement d'argile Phyto 5 - enveloppement Thémaé</b> Rhassoul-pakking - Phyto 5-kleipakking - Thémaé-pakking Rhassoul wrap - Phyto 5 clay wrap - Thémaé wrap	20'	55
<b>Massage des pieds au bol kansu</b> Voetmassage met kansu-schaaltje • Kansu bowl foot massage	20'	55
<b>Massage crânien</b> Schedelmassage • Cranial massage	20'	55
<b>Massage évasion dos</b> Rug wegdroommassage • Back dream away massage	20'	55
<b>Coup d'éclat visage</b> Uitstraling van het gezicht • Radiance boost for the face	20'	55



••• ESCAPADES & RITUELS MARTIN'SPA ••• ESCAPADES & RITUELEN DOOR MARTIN'SPA ••• ESCAPES & RITUALS BY MARTIN'SPA •••



140' 226

**MA JOURNÉE ÉVASION** EEN DAGJE WEG VAN DE WERELD • GET-AWAY-FROM-IT-ALL FOR A DAY

Balnéothérapie - gommage - enveloppement à l'argile - massage Évasion 50'

Balneotheapie - scrub - kleipakking - Wegdroommassage 50'

Balneotheapy - scrub - clay wrap - Dream away massage 50'

140' 215 pp

**UN COCON POUR DEUX** COCOONEN MET ZIJN TWEETJES • COCOON FOR TWO

Jacuzzi - gommage au bambou

Cérémonie Thémaé : Soin visage Stratégie Hydratation 50' & massage indien régénérant dos 30'

Jacuzzi - bamboes scrub

Thémaé-ceremonie: Strategische Hydratatie gelaatsverzorging 50' & Indiaanse verkwikkende rugmassage 30'

Jacuzzi - bamboo scrub

Thémaé ceremony: Moisturizing Strategy facial treatment 50' & rejuvenating Indian back massage 30'

110' 187

**PLAISIRS DU HAMMAM** HAMAMGENOEGENS • PLEASURES OF THE HAMMAM

Hammam privé - gommage au savon noir - enveloppement Rhassoul - massage Oriental dos 20'

Privéhamam - scrub met zwarte zeep - Rhassoul-pakking - Oosterse rugmassage 20'

Private hammam - black soap scrub - Rhassoul wrap - Oriental back massage 20'

110' 187

**RITUEL EN ORIENT** OOSTERS RITUEEL • ORIENTAL RITUAL

Hammam privé - gommage au savon noir - massage Oriental 50'

Privéhamam - scrub met zwarte zeep - Oosterse massage 50'

Private hammam - black soap scrub - Oriental massage 50'

110' 187

**SECRETS D'INDE** INDISCHE GEHEIMEN • THE SECRETS OF INDIA

Hammam privé - gommage au bambou - massage Ayurvédique 50'

Privéhamam - bamboes scrub - Ayurvedische massage 50'

Private hammam - bamboo scrub - Ayurvedic massage 50'

140' 215

**RITUEL GOURMAND** FIJNPROEVERS RITUEEL • GOURMET RITUAL

Balnéothérapie - gommage au bambou - enveloppement Thémaé - soin visage Stratégie Hydratation 50'

Balneotheapie - bamboes scrub - Thémaé-pakking - strategische gelaatshydratatie 50'

Balneotheapy - bamboo scrub - Thémaé wrap - facial moisturizing strategy treatment 50'



••• SOINS BEAUTÉ ••• SCHOONHEIDSBEHANDELINGEN ••• BEAUTY TREATMENTS •••

**SOINS DES MAINS ET DES PIEDS**  
HAND- EN VOETVERZORGINGEN • MANICURE & PEDICURE

Beauté des mains  
Manicure • Hand treatment

Beauté des mains spa  
(avec gommage + enveloppement)  
Handverzorging & spa (met scrub en pakking)  
Spa hand treatment (scrub + wrap)

Beauté des pieds  
Pedicure • Feet treatment

Beauté des pieds spa  
(avec gommage + enveloppement)  
Voetverzorging & spa (met scrub en pakking)  
Spa feet treatment (scrub + wrap)

Pédicure médicale  
Medische pedicure • Medical pedicure

Pose vernis  
Nagellak • Nail varnish

Pose vernis semi permanent main  
Semi-permanente hand nagellak  
Semi-permanent hand nail varnish

Pose vernis semi permanent pieds  
Semi-permanente voet nagellak  
Semi-permanent feet nail varnish

Dépose seule vernis semi permanent  
Verwijderen van semi-permanente vernis  
Removal of semi-permanent varnish

€

45

70

55

80

70

20

75

55

20

**ÉPILATIONS & TEINTURES**  
ONTHARING EN HAARKLEURING • HAIR REMOVAL & TINTING

Sourcils  
Wenkbrauwen • Eyebrows

Menton  
Kin • Chin

Lèvre supérieure  
Bovenlip • Upper lip

Visage (2 zones)  
Gelaat (2 zones) • Face (2 zones)

Demi-jambes  
Onderbenen • Half-leg

Jambes complètes  
Benen volledig • Full-leg

Aisselles  
Oksels • Armpits

Bras  
Armen • Arms

Bikini classique  
Bikini klassiek • Bikini line (classic)

Bikini échancré  
Bikini uitgesneden • Extended bikini line

Bikini intégral  
Bikini integraal • Brazilian

Dos/Torse  
Rug/Buste • Back/Chest

Teinture cils  
Kleuring van de wimpers • Eyelash tint

Teinture sourcils  
Kleuring van de wenkbrauwen • Eyebrow tint

Teinture cils & sourcils  
Kleuring van de wimpers en wenkbrauwen  
Eyelash & eyebrow tint

€

15

15

15

25

35

45

20

30

25

30

45

45

20

20

28

Les mardis et  
mercredis, hors jours fériés,  
bénéficiez de 10% sur tous nos  
soins

(sur demande - offre non cumulable)

Op dinsdag en woensdag, behalve  
feestdagen, geniet van -10% op alle  
behandelingen

(op aanvraag - niet cumuleerbare korting)

On Tuesday and Wednesday, except  
bank holidays, enjoy 10%-off on all  
treatments

(on request - no additional discount  
can be applied)

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

Nous vous demandons de bien vouloir vous présenter 15 minutes avant l'heure de votre rendez-vous. En cas de retard, nous nous verrons obligés pour le respect de notre planning, de réduire la durée de votre soin qui vous sera facturé dans son entièreté.

Un peignoir, des serviettes de bain et des pantoufles sont à votre disposition dans le spa pour tout soin réservé. Si vous séjournez à l'hôtel, vous les trouverez dans votre chambre.

Nous proposons des soins de bien-être et de relaxation n'ayant aucune visée médicale et vous invitons, lors de la réservation du soin, à informer le personnel de vos éventuels problèmes de santé ou si vous êtes enceinte. Certains de nos soins pourraient être contre-indiqués.

Les rendez-vous sont garantis par carte de crédit.

En cas d'annulation de votre soin moins de 24h avant votre rendez-vous, la totalité du soin vous sera facturé.

Nos prix s'entendent TVA et service inclus.

Nous déclinons toute responsabilité en cas de perte ou de vol au sein de notre établissement.

Tous nos soins, massages et arrangements sont disponibles en chèques-cadeaux.

## OM IN ALLE RUST VAN UW BEHANDELING TE GENIETEN

Mogen we u vriendelijk vragen om u ten laatste een kwartier voor uw afspraak aan te bieden aan het onthaal van Martin' Spa. Dan kunnen we uw verzorging volgens plan beginnen. Bij een laattijdige aankomst zien we ons spijtig genoeg genoodzaakt om uw verzorging inkorten, terwijl we toch het volle tarief moeten aanrekenen.

Aan het onthaal krijgt u een badmantel, een handdoek en slippers te leen. Als u in het hotel verblijft, dan vindt u deze in uw kamer.

Onze verzorgingen zijn van relaxerende, esthetische en therapeutische aard, maar ze boegen geen medisch of paramedisch doel. Hebt u gezondheidsklachten, allergieën, hoge bloeddruk of bent u zwanger? Gelieve ons dit dan vooraf te melden. Zo kunnen we u een aangepaste verzorging voorstellen.

Bevestig uw boeking eenvoudig met uw kredietkaart. Annuleren kan tot 24 uur voor uw afspraak. Daarna zullen we uw verzorging spijtig genoeg volledig moeten aanrekenen.

Alle onze prijzen zijn service en btw inbegrepen.

Martin' Spa is niet aansprakelijk voor eventuele diefstal of verlies.

Wist u dat al onze verzorgingen en arrangementen ook verkrijgbaar zijn als cadeaubon?

## GENERAL INFORMATION

Please arrive 15 minutes before your treatment is scheduled to begin so that you have time to relax. Late arrivals will reduce the precious treatment time and be invoiced to you in full.

A bathrobe, towel and slippers are handed to you at the spa.

If you are a hotel guest, please change in your room before going to the spa, and leave your valuables in your safe.

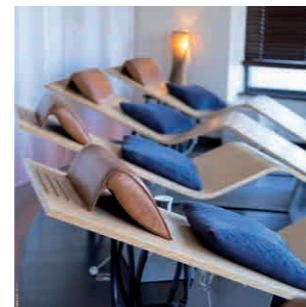
These treatments are of a personal care and beauty essence - and not medical.

Please advise your therapist should you have any health problems (allergies, high blood pressure, etc.) or if you are pregnant.

Please note that your reservation must be guaranteed (credit card or full payment), and that appointments not cancelled 24 hours ahead will regrettably be charged in full.

Martin' Spa declines all responsibility in case of theft or loss.

All our treatments and packages are available as gift vouchers to delight your loved ones.



## CONTENU - INHOUD - CONTENTS

<b>Centre de fitness</b> - Fitnesscenter - Fitness centre	2
<b>Coaching physique</b> - Fysieke coaching - Physical coaching	3
<b>Fitness</b> (TARIF • TARIEF • RATE)	3
<b>Les thermes</b> - De thermen - Wellness area	4
—	
<b>SOINS MARTIN' SPA</b> - MARTIN' SPA BEHANDELINGEN - MARTIN' SPA TREATMENT	5
<b>THEMAE</b>	6
Soin Lift 3D - 3D Lift Verzorging - 3D Lift Treatment	7
Soin Myosculpt - Myosculpt Behandeling - Myosculpt Treatment	8
Visage - Gelaat - Face (TARIF • TARIEF • RATE)	9
Cérémonies Visages & Corps - Gelaats- & Lichaamsverzorging	
Body Face & Treatments (TARIF • TARIEF • RATE)	9
<b>REVEEL Visage</b> - Gelaat - Face (TARIF • TARIEF • RATE)	11
<b>Massages</b> (TARIF • TARIEF • RATE)	13
<b>Massages</b> (EN DÉTAIL - IN HET KORT - MORE DETAILS)	14
<b>Petits Plus Détente</b> - Klein Plus Ontspanning - Small Plus Relaxation (TARIF • TARIEF • RATE)	17
<b>Escapades &amp; Rituels</b> - Escapades & Rituelen - Escapes & Rituals (TARIF • TARIEF • RATE)	19
<b>Soins Beauté</b> - Schoonheidsbehandelingen - Beauty Treatments (TARIF • TARIEF • RATE)	21
—	
<b>Informations générales</b> - Algemene informatie - General information	22
<b>Heures d'ouverture</b> - Openingsuren - Opening's hours	24