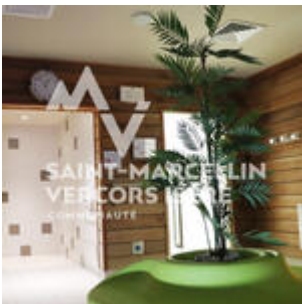


# Espace bien-être

Ouvert 7/7j plus de 320 jours par an, l'espace bien-être regroupe à la fois des équipements et des prestations pour vous relaxer. Sauna, hammam, des massages et du yoga pour vous sentir bien dans votre corps et votre tête.

## Horaires d'ouverture de l'espace bien-être

## L'Olympide / Bien-être



L'Olympide / Bien-être  
1415 route de Saint-Marcellin 38160 Chatte  
[04 76 38 35 38](tel:0476383538)  
[Contacter par mail](mailto:contact@lolympide.fr)  
<http://www.lolympide.fr>  
<http://www.lolympide.fr>  
Relaxation et détente

Le centre aquatique intercommunal compte 3 espaces : piscine, cardio-fitness, bien-être.

**L'espace bien-être**, c'est :

- un sauna
- un hammam
- un tépidarium (un hammam avec température moins élevée)
- une salle de massage et de relaxation
- un solarium
- une fontaine à glace
- une tisanerie

Usages de **l'espace bien-être** :

- détente, relaxation et farniente
- massages (prestation en plus)
- cours de yoga (prestation en plus)

## Horaires d'ouverture publique de l'espace bien-être

> toute l'année (hors été).

Dernière modification le 27/01/2026 10:28:21 -

[Calculer votre itinéraire](#)

# Sauna, hammam, détente...

L'espace bien-être est un îlot de tranquillité, coupé des autres espaces du centre aquatique. Son décor est chaleureux tout comme ses équipements.

## Sauna

Le sauna dispense une chaleur sèche [85°]. A la fois tonique et relaxant, il nettoie la peau en profondeur et lui rend fermeté et élasticité. Il élimine les toxines, améliore la circulation sanguine, apaise l'asthme léger. Il stimule la fonction cardiaque, soulage arthrose et courbatures.

Il est contre indiqué en cas d'hypertension, de troubles cardiaques avérés, d'insuffisances veineuses, de problèmes rénaux, de diabète ou de maladies de peau. N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin.

## Hammam

Le hammam procure une profonde impression de propreté et d'apaisement. Sa chaleur humide [45°] permet au corps de se libérer des tensions musculaires et des toxines. Il nettoie et raffermit la peau et favorise le sommeil.

Bien qu'ayant de nombreux bienfaits, il est contre-indiqué en cas de problèmes cardiaques, de troubles circulatoires ou respiratoires ou de problèmes rénaux. De même, il n'est pas conseillé pour les femmes enceintes.

## Tépidarium

Le tépidarium est un hammam à la chaleur humide moins élevée [35°]. Il permet au corps de se préparer aux températures plus élevées du hammam. Le tépidarium peut aussi être utilisé seul. Il procure les mêmes bienfaits que le hammam : détend et assainit l'organisme, nettoie et raffermit la peau, soulage les courbatures.

Il est également contre-indiqué en cas de problèmes cardiaques ou rénaux, de troubles circulatoires ou respiratoires.

## Solarium

Derrière les grandes baies vitrées qui donnent sur la plage extérieure, sur les transats, profitez du soleil et de la douceur du climat intérieur. Le solarium invite à la détente après ou pendant votre parcours bien-être. Sa tisanerie vous apporte un supplément de chaleur relaxante.

## Salle de massage

Claire, apaisante et intime, elle est le lieu d'exercice des partenaires massages de l'Olympide.

[Les tarifs de l'espace bien-être](#)

# Les petits plus : les massages et le yoga

Pour offrir une offre complète à ses clients, l'Olympide accueille des partenaires massage et yoga.

## Les partenaires massages

### I-Massages / Isabelle Meynier

Praticienne formée aux différentes techniques de massages de confort et de bien-être, auprès de Macadamia, Isabelle Meynier formatrice agréée par l'École Européenne de Bien-être de Paris, vous propose ses services. Divers massages relaxants, apaisants, décontractants, équilibrants, répondent à vos attentes :

- Le Californien-Suédois
- L'Indien Abhyanga
- L'Hawaïen Lomi-Lomi
- Également des massages de détente personnalisés : dos, bras, mains, jambes, pieds, visage, crâne
- Le Drainant Lymphatique manuel selon la méthode du docteur Vodder
- Et pour une plus grande efficacité suivi du remodelant

Jours et horaires de présence à l'Olympide :

- Lundi de 13h à 19h
- Mardi de 13h30 à 20h (semaines impaires)
- Mercredi de 13h30 à 19h
- Jeudi de 10h à 13h (semaines impaires)
- Samedi de 9h à 12h30 (semaines paires) et de 14h à 17h
- Dimanche de 9h à 12h30

Sur Rendez-vous au 06 80 76 86 32.

En savoir + sur les prestations d'Isabelle Meynier

### Instants zen, Patricia Véhier

Patricia Véhier est réflexologue certifiée, membre de la fédération francophone des praticiens et enseignants en réflexologie. Elle pratique la réflexologie sur les pieds, les mains, le visage et le crâne.

La réflexologie est une méthode naturelle douce partant du principe qu'il existe au niveau de ces différentes parties du corps des points et des zones correspondant à l'ensemble des fonctions organiques.

Ainsi, les blocages, sources de tensions et de troubles divers, sont levés et le stress chassé de notre organisme grâce aux stimulations du praticien. Une séance de réflexologie, associée aux huiles essentielles, agit merveilleusement à titre préventif. Elle vous apportera une agréable détente et un bien-être général.

Patricia Véhier pratique aussi des massages de bien être et des soins minceur.

Jours et horaires de présence à l'espace bien être :

- Mardi de 13h à 20h (semaines paires)
- Jeudi de 10h à 13h (semaines paires) et de 13h30 à 20h
- Vendredi de 13h30 à 19h
- Samedi de 9h à 12h30 (semaines impaires)

Sur rendez-vous au 06 10 42 41 90.

En savoir + sur les prestations de Patricia Véhier

# Yoga

## Laura Moncenis

Laura Moncenis est professeure de Hatha Yoga. Le Hatha Yoga, concerne l'éveil spirituel par les postures correctes (āsana), la discipline du souffle (prāṇāyāma) et la méditation (dhyāna).

Le Yoga est l'union entre le corps et l'esprit. Il permet de travailler sur son corps, en douceur, sans violence ni douleur, afin d'accéder à une meilleure santé.

Les bienfaits sont multiples et variés :

- au niveau physique : souplesse, force, équilibre, coordination, agilité, etc.
- au niveau mental : amélioration de la concentration, aide à la gestion du stress et des émotions, amélioration de la confiance en soi, de la sérénité, du calme, etc.

Laura Moncenis propose chaque jeudi un cours de yoga, de 19h30 à 20h30.

Contact et inscription :

- 06 99 45 75 81
- lesmerveillesdelaura@gmail.com

Les tarifs du cours de yoga

## Et aussi...

Dans la famille centre aquatique...



**Piscine**



**Cardio-fitness**



**Les cours**



**Les tarifs**