



# SPA DES ALPES

ALPINTHÉRAPIE®



## NOS MASSAGES

### **Dynamisme des départs - Massage sportif**

30 min. - 70 € | 60 min. - 135 €

Idéal pour préparer ou récupérer, ce massage cible les tensions musculaires et optimise la performance, parfait pour les courbatures des aventuriers des Alpes.

### **Profondeur alpine - Massage deep tissue**

60 min. - 155 €

Ce massage, inspiré par la robustesse des montagnes, cible les couches profondes des tissus musculaires, idéal pour dénouer les tensions ancrées au cœur du système musculaire.

### **Sérénité des vallées - Massage relaxant**

30 min. - 70 € | 60 min. - 135 € | 90 min. - 190 €

Inspiré par le calme des vallées alpines, ce massage relaxant libère le stress et harmonise le corps et l'esprit. Avec des gestes empreints de douceur, chaque manœuvre invite à une profonde détente.

### **Joyau alpin – Massage prénatal**

60 min. - 145 €

Ce massage prénatal est conçu pour soulager les tensions liées à la grossesse et harmoniser corps et esprit. L'utilisation de pierres de quartz blanc renforce cette expérience apaisante.

### **Cristallin des sommets – Signature Alpinothérapie®**

60 min. - 150 €

Un soin complet et revitalisant inspiré par les six éléments essentiels des Alpes — Altitude, Froid, Lumière, Minéraux, Végétaux et Eau. Ce massage unique combine les intrants de l'Alpinothérapie® avec des manœuvres de massage sur-mesure intuitives pour une sensation de bien-être absolu. Une symphonie de nature au service de la sérénité de l'esprit et de la revitalisation profonde du corps.

*Nos soins et massages peuvent être réalisés en duo.*

## OUR MESSAGES

### **Dynamic start - Sports massage**

30 min. - € 70 | 60 min. - € 135

Ideal for preparing or recovering, this massage targets muscular tension and optimises performance, perfect for preventing aches and pains.

### **Alpine depth - Deep tissue massage**

60 min. - € 155

This massage, inspired by the ruggedness of the mountains, targets the deep layers of muscle tissue, ideal for releasing tension rooted at the heart of the muscular system.

### **Serenity of the valleys - Relaxing massage**

30 min. - € 70 | 60 min. - € 135 | 90 min. - € 190

Inspired by the calm of the Alpine valleys, this relaxing massage relieves stress and harmonises body and mind. With gentle strokes, each gesture invites deep relaxation.

### **Alpine jewel - Prenatal massage**

60 min. - € 145

This prenatal massage is designed to relieve pregnancy-related tension and harmonise body and mind. The use of white quartz stones enhances this soothing experience.

### **Crystalline summit - Alpinothérapie® Signature**

60 min. - € 150

A complete, revitalising treatment inspired by the six essential elements of the Alps - Altitude, Cold, Light, Minerals, Plants and Water. This unique massage combines inputs from Alpinothérapie® with intuitive, tailor-made massage gestures for a sensation of absolute well-being. A symphony of nature to calm the mind and deeply revitalise the body.

*Our treatments and massages can be enjoyed as a duo.*

## NOS SOINS VISAGE

### By Spa des Alpes

**Éclat de douceur - Signature Alpinothérapie®** 45 min. - 95 €

Le quartz cristallin associé à un massage facial intensif, détend et tonifie la structure musculaire du visage. Grâce à l'utilisation de pierres de quartz blanc, ce soin unique sculpte les contours du visage tout en apportant une sensation de jeunesse et de fraîcheur. Une expérience de bien-être inégalée.

*Ce soin peut être lié avec « Lumière alpine ».*

**Lumière alpine - Soin visage régénérant** 30 min. - 75 €

Ce soin exclusif est conçu pour illuminer et revitaliser votre peau, parfait pour restaurer son éclat naturel et uniforme.

*Ce soin peut être lié avec « Éclat de douceur ».*

**Soin énergétique du cuir chevelu** 30 min. - 65 €

Promesse d'une expérience revitalisante, notre soin Schirotchampi, massage énergétique du cuir chevelu combine les bienfaits des huiles nourrissantes avec des techniques de massage pour un bien-être holistique.

*Ce soin peut être couplé avec la photobiomodulation du cuir chevelu avec le casque laser et LED Nooance.*

25 min. - 40 €



*Nos soins et massages peuvent être réalisés en duo.*

# OUR FACIAL TREATMENTS

## By Spa des Alpes

### **A soft glow - Alpinothérapie® Signature**

45 min. - € 95

Crystalline quartz combined with an intensive facial massage relaxes and tones the muscular structure of the face. Thanks to the use of white quartz stones, this unique treatment sculpts the contours of the face while leaving it feeling younger and fresher. An unrivalled experience of well-being.

*This treatment can be combined with "Alpine light".*

### **Alpine light - Regenerating facial treatment**

30 min. - € 75

This exclusive treatment is designed to illuminate and revitalise your skin, perfect for restoring its natural radiance and brightness.

*This treatment can be combined with "A soft glow".*

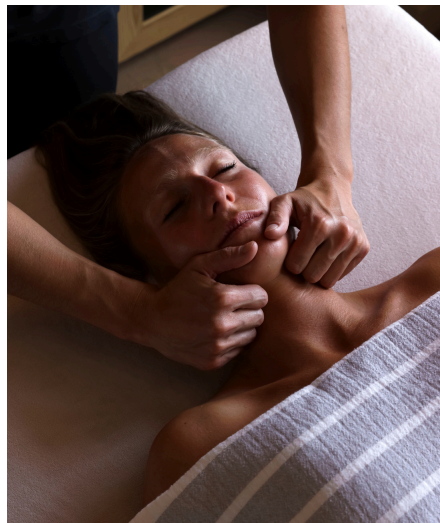
### **Energising scalp treatment**

30 min. - € 65

Promising a revitalising experience, our Schirotchampi treatment, energetic scalp massage combines the benefits of nourishing oils with massage techniques for holistic wellbeing.

*This treatment can be combined with photobiomodulation of the scalp with the Nooance laser and LED headset.*

25 min. - € 40



*Our treatments and massages can be enjoyed as a duo.*

# NOS SOINS VISAGE ET CORPS

## By Gemology

### LES SOINS MINÉRAUX

60 min. - 140 €

#### **Soin Gemology peaux sèches**

L'alliance Jade et Malachite illumine le teint, la peau est confortable et hydratée.

#### **Soin Gemology peaux mixtes**

Le Rubis, par son action régulatrice, et le Jaspe Rouge dévoilent l'éclat d'une peau saine et fortifiée.

#### **Soin Gemology peaux sensibles**

La douceur du Saphir et du Lapis Lazuli apaise et protège la peau. Le teint est éclairci.

#### **Le soin précieux hydratant - Masque gel Diamant**

75 min. - 175 €

Une sensation incroyablement fraîche grâce à la texture d'hydrogel enrichie en 30 ingrédients pour une action lissante, un effet éclat et une hydratation des couches profondes de l'épiderme.

#### **Le soin Diamant et collagène masque box anti-âge**

90 min. - 210 €

Véritable soin restructurant et hydratant grâce à son masque de collagène pur. Il améliore la texture de la peau et apporte une action restructurante et lissante.

#### **Éveil des cimes - Soin Signature by Gemology**

75 min. - 150 €

Ce soin corps et visage inspiré par la pureté des montagnes offre 30 minutes de massage du corps détoxifiant, suivies de 45 minutes de soin du visage hydratant. Pour une expérience revitalisante qui harmonise peau, corps et esprit.

**GEMOLOGY**  
COSMETICS PARIS

*Nos soins et massages peuvent être réalisés en duo.*

# OUR FACIAL AND BODY TREATMENTS

## By Gemology

### MINERAL CARE

60 min. - € 140

#### **Gemology treatment for dry skin**

The combination of Jade and Malachite illuminates the complexion, leaving the skin comfortable and moisturised.

#### **Gemology treatment for combination skin**

The regulating action of Ruby and Red Jasper reveals the radiance of healthy, fortified skin.

#### **Gemology treatment for sensitive skin**

The softness of Sapphire and Lapis Lazuli soothes and protects the skin. The complexion is brightened.

#### **Hydrating Diamond gel mask**

75 min. - € 175

An incredibly fresh sensation thanks to a hydrogel texture enriched with 30 ingredients for a smoothing action, a radiance effect and hydration of the deepest layers of the epidermis.

#### **Diamond and collagen anti-ageing box mask**

90 min. - € 210

A genuine restructuring and moisturising treatment thanks to its pure collagen mask. It improves skin texture and has a restructuring and smoothing action.

#### **Summit awakening - Gemology Signature treatment**

75 min. - € 150

This body and face treatment inspired by the purity of the mountains offers 30 minutes of detoxifying body massage, followed by 45 minutes of moisturising facial treatment. For a revitalising experience that harmonises skin, body and mind.

**GEMOLOGY**  
COSMETICS PARIS

*Our treatments and massages can be enjoyed as a duo.*

## NOS SOINS DE CRYOTHÉRAPIE

L'exposition au froid induit une sécrétion immédiate d'endorphines qui procure détente et diminution du niveau de stress, calme les douleurs et améliore la qualité du sommeil.

### **CRYOTHÉRAPIE CORPS ENTIER**

3 min. - 65 €

Action « coup de fouet » revitalisante et une diminution immédiate du stress. En utilisation régulière, elle améliore la qualité du sommeil et booste le moral.

*3 séances (175 €) — 6 séances (330 €) — 12 séances (620 €)*

### **CRYOTHÉRAPIE CORPS LOCALISÉE**

20 min. - 60 €

Vertus anti-inflammatoires et antalgiques, obtenues en un minimum de temps.

### **CRYOTHÉRAPIE VISAGE**

20 min. - 60 €

Vertus relaxantes, bienfaits immédiats et résultats à long terme : elle apaise l'esprit comme un retour au calme immédiat procuré par le froid. En utilisation régulière, elle réduit les signes de l'âge.

*3 séances (165 €) — 6 séances (310 €) — 12 séances (590 €)*





## OUR CRYOTHERAPY TREATMENTS

Exposure to the cold induces an immediate secretion of endorphins, which relaxes the body, reduces stress levels, soothes pain and improves sleep quality.

### FULL BODY CRYOTHERAPY

3 min. - € 65

A revitalising 'kick-start' action and an immediate stress reduction. Regular use improves sleep quality and boosts mental health.

*3 sessions (€ 175) – 6 sessions (€ 330) – 12 sessions (€ 620)*

### LOCALISED BODY CRYOTHERAPY

20 min. - € 60

Anti-inflammatory and analgesic properties, obtained in the shortest possible time.

### FACIAL CRYOTHERAPY

20 min. - € 60

Relaxing virtues, immediate benefits and long-term results: it soothes the mind with an immediate return to calm provided by the cold. Regular use reduces the signs of ageing.

*3 sessions (€ 165) – 6 sessions (€ 310) – 12 sessions (€ 590)*



## NOS SOINS DE LUMINOTHÉRAPIE

La thérapie par la lumière, également connue sous le nom de photobiomodulation, a un impact positif sur le processus de réparation cellulaire, réduit l'inflammation et accélère la cicatrisation.

### PHOTOBIMODULATION CORPS

25 min. - 65 €

Immersion dans un cocon de douceur pour une expérience de traitement holistique et immersive avec un masque de relaxation guidée 3D.

3 séances (175 €) — 6 séances (330 €) — 12 séances (620 €)

### PHOTOBIMODULATION VISAGE

15 min. - 40 €

Une détente profonde dans notre cocon massant avec musique relaxante ou méditation guidée. L'expérience ultime de la beauté cosmétique rendue possible grâce au pouvoir de la lumière.

3 séances (110 €) — 6 séances (200 €) — 12 séances (380 €)

Prix de vente masque LED Nooānce : 599 €

### PHOTOBIMODULATION CUIR CHEVELU

25 min. - 40 €

La lumière infrarouge et rouge booste l'énergie apportée à vos bulbes pileux pour lutter contre la perte des cheveux, stimuler la repousse et accélérer la croissance.

3 séances (110 €) — 6 séances (200 €) — 12 séances (380 €)

Prix de vente casque laser et LED Nooānce : 1 090 €



## OUR LIGHT THERAPY TREATMENTS

Light therapy, also known as photobiomodulation, has a positive impact on the cell repair process, reducing inflammation and accelerating healing.

### **BODY PHOTOBIOIODULATION**

25 min. - € 65

Immerse yourself in a cocoon of softness for a holistic and immersive treatment experience with a 3D guided relaxation mask.

*3 sessions (€ 175) — 6 sessions (€ 330) — 12 sessions (€ 620)*

### **FACIAL PHOTOBIOIODULATION**

15 min. - € 40

Deep relaxation in our massage cocoon with relaxing music or guided meditation. The ultimate cosmetic beauty experience made possible by the power of light.

*3 sessions (€ 110) — 6 sessions (€ 200) — 12 sessions (€ 380)*

Retail price Nooānce LED mask: € 599

### **SCALP PHOTOBIOIODULATION**

25 min. - € 40

The infrared and red light boosts the energy supplied to your hair bulbs to combat hair loss, stimulate regrowth and accelerate growth.

*3 sessions (€ 110) — 6 sessions (€ 200) — 12 sessions (€ 380)*

Retail price Nooānce laser and LED helmet: € 1,090



# L'ALPINTHÉRAPIE®

## L'Alpinothérapie®, une expérience de bien-être unique que seule la montagne procure

Concept unique développé et pratiqué exclusivement par Grandes Rousses Hotel & Spa à l'Alpe d'Huez, l'Alpinothérapie® invite à vivre une expérience de bien-être exclusive, à la découverte des vertus de la montagne. C'est à 1 830 mètres d'altitude, qu'a été imaginée l'Alpinothérapie®. Un concept exclusif qui s'inspire des pratiques bien connues de la thalassothérapie à la mer, appliquées à la montagne. Celle-ci capitalise sur cinq éléments fondamentaux : l'altitude, le froid, la lumière, les minéraux et les plantes. Forte d'un territoire où foisonnent flore et minéraux, l'Alpinothérapie® s'inspire des ressources naturelles de l'Oisans pour une expérience de bien-être unique.

### BAIN D'ALPINTHÉRAPIE®

30 min. - 65 €

Un monde de tranquillité et de bien-être, loin du stress quotidien pour un moment de pure évasion alpine.

Ce rituel débute par un bain chaud dans une baignoire de cuivre, connue pour ses propriétés conductrices et apaisantes. Le bain est enrichi d'huile d'Alpinothérapie® réputé pour ses vertus hydratantes et antioxydantes, et d'huile essentielle d'épicéa, qui éveille les sens et détend profondément le corps. Le bain est accompagné d'une dégustation d'eau de sapin, une eau aromatique qui capte l'essence de la forêt, et d'une tisane d'Alpinothérapie®. Le soin se conclut avec une planche de mignardises aux saveurs alpines, soigneusement préparées pour éveiller les papilles et prolonger la sensation de bien-être.



*Nos soins et massages peuvent être réalisés en duo.*

# ALPINTHÉRAPIE®

## **Alpinothérapie®, a unique wellness experience that only the mountains can provide**

A unique concept developed and practised exclusively by Grandes Rousses Hotel & Spa in Alpe d'Huez, Alpinothérapie® invites to enjoy an exclusive wellness experience, discovering the virtues of the mountains.

Alpinothérapie® was conceived at an altitude of 1,830 metres. An exclusive concept inspired by the well-known practices of thalassotherapy at sea, applied to the mountains. It capitalises on five fundamental elements: altitude, cold, light, minerals and plants. With a territory teeming with flora and minerals, Alpinothérapie® draws on the natural resources of the Oisans to offer a unique experience of well-being.

### **ALPINTHÉRAPIE® BATH**

30 min. - € 65

A world of tranquillity and well-being, far from the stresses of everyday life, for a moment of pure Alpine escape.

This ritual begins with a warm bath in a copper tub, known for its conductive and soothing properties. The bath is enriched with Alpinothérapie® oil, renowned for its moisturising and antioxidant properties, and spruce essential oil, which awakens the senses and deeply relaxes the body. The bath is accompanied by a tasting of fir water, an aromatic water that captures the essence of the forest, and an Alpinothérapie® herbal tea. The treatment concludes with a platter of Alpine-flavoured mignardises, carefully prepared to tantalise the taste buds and prolong the feeling of well-being.



*Our treatments and massages can be enjoyed as a duo.*

# L'ALPINTHÉRAPIE®

## ÉVASION MONTAGNARDE - DÉCOUVERTE D'ALPINTHÉRAPIE®

90 min. - 145 €

Ce voyage commence par une détente aqua-sensorielle, dans un environnement apaisant qui prépare le corps et l'esprit à l'expérience (45 min). Le cœur de ce soin est un massage intuitif utilisant l'huile d'Alpinothérapie®, spécialement formulée pour libérer les tensions tout en nourrissant la peau en profondeur. Ce massage (45 min.) assure une relaxation optimale et une harmonie parfaite avec l'état physique et émotionnel.

## RÉSONANCE DES CIMES - BULLES SONORES D'ALPINTHÉRAPIE®

45 min. - 120 €

Les bols chantants de quartz produisent des fréquences sonores qui résonnent à travers le corps, et pénètrent chaque cellule pour une relaxation profonde. Cette pratique est reconnue pour sa capacité à réaligner les énergies et à stimuler la guérison intérieure. Les vibrations sont spécifiquement dirigées vers les chakras, centres énergétiques du corps, afin de rétablir l'équilibre et de renforcer le bien-être physique et émotionnel.

## POUR ALLER PLUS LOIN

L'immersion se poursuit dans l'univers de l'Alpinothérapie® avec des expériences énergétiques et méditatives pratiquées exclusivement au Spa des Alpes :

- **La Méditation des Alpes** 30 min. — 90 €
- **La Balade d'Alpinothérapie®** 150 min. — 185 €
- **Le Voyage d'Alpinothérapie®** 180 min. — 335 €



*Nos soins et massages peuvent être réalisés en duo.*

# ALPINTHÉRAPIE®

## MOUNTAIN ESCAPE - ALPINTHÉRAPIE® DISCOVERY

90 min. - € 145

This journey begins with aqua-sensory relaxation, in a soothing environment that prepares the body and mind for the experience (45 min). The heart of this treatment is an intuitive massage using Alpinothérapie® oil, specially formulated to release tension while deeply nourishing the skin. This massage (45 min.) ensures optimal relaxation and perfect harmony with your physical and emotional state.

## RESONANCE FROM THE PEAKS - ALPINTHÉRAPIE® SOUND BUBBLES

45 min. - € 120

Quartz singing bowls produce sound frequencies that resonate throughout the body, penetrating every cell for deep relaxation. This practice is renowned for its ability to realign energies and stimulate inner healing. The vibrations are specifically directed at the chakras, the body's energy centres, to restore balance and enhance physical and emotional well-being.

## TO GO FURTHER

Continue the immersion in the world of Alpinothérapie® with energetic and meditative experiences practised exclusively at the Spa des Alpes :

- **Alpine Meditation** 30 min. - € 90
- **Alpinothérapie® Walk** 150 min. - € 185
- **Alpinothérapie® Journey** 180 min. - € 335



*Our treatments and massages can be enjoyed as a duo.*

## NOS JOURNÉES SIGNATURE

À partir de 16 ans.

### ACCÈS AU SPA DES ALPES

clients extérieurs 60 € | clients hôtels 25 €

Un accès semi-privatif de 45 min. à l'espace aqua-sensoriel du Spa des Alpes (bassin sensoriel, douches à expériences, fontaine à glace, sauna avec vue, hammam grotte) avec un cocktail d'Alpinothérapie®.

### PETIT-DÉJEUNER GOURMAND ET ACCÈS AU SPA DES ALPES

120 € pour 2 personnes

Un petit-déjeuner composé d'une boisson chaude et d'un buffet de produits sucrés et salés sourcés avec soin, et de recettes chaudes et froides préparées maison

Un accès semi-privatif de 45 min. au Spa des Alpes

Une boisson à déguster Aux Grands Rouges

### ACCÈS AU SPA DES ALPES ET DÎNER À LA FERME D'HUBERT

220 € pour 2 personnes

Un accès semi-privatif de 45 min. au Spa des Alpes

Un dîner en trois plats à la découverte de la cuisine alpine de La Ferme d'Hubert

Une boisson à déguster Aux Grands Rouges





## OUR SIGNATURE DAYS

From 16 years old.

### ACCESS TO THE SPA DES ALPES

external guests € 60 | hotel guests € 25

45-minute semi-private access to the Spa des Alpes (aqua-sensory area sensory pool, solid copper baths, experience showers, ice fountain, sauna, steam room, tea room) with an Alpinothérapie® cocktail.

### GOURMET BREAKFAST AND ACCESS TO THE SPA DES ALPES

€ 120 for 2 person

A breakfast consisting of a hot drink and a buffet of carefully sourced sweet and savoury products and home-made hot and cold recipes

45-minute semi-private access to the Spa des Alpes aqua-sensory area

A drink to enjoy at Aux Grands Rouges

### ACCESS TO THE SPA DES ALPES AND DINNER AT LA FERME D'HUBERT

€ 220 for 2 person

45-minute semi-private access to the Spa des Alpes aqua-sensory area

A three-course dinner to discover the alpine cuisine of La Ferme d'Hubert

A drink to enjoy at Aux Grands Rouges



# CHARTRE SPA DES ALPES

## Réservations

Le Spa des Alpes vous invite à réserver vos soins à l'avance afin de pouvoir vous assurer le plus de disponibilité possible. Nous vous remercions de respecter les horaires de vos rendez-vous. Il vous est demandé d'arriver 15 minutes avant le début de votre soin. Tout retard impactera votre temps de soins, et l'équipe du Spa des Alpes ne pourra vous garantir une prestation de la durée initiale prévue. Les durées indiquées incluent l'installation en cabine. Les soins visages incluent un diagnostic de peau. Les clients de l'hôtel sont invités à venir directement au Spa en peignoir et chaussons depuis leur chambre.

## Modifications et annulations

Pour tout changement ou annulation de soin, il vous est demandé de contacter uniquement Le Spa des Alpes et ce, dans un délai minimum de 24h avant le début du soin. Au-delà de ce délai, tout soin annulé sera facturé dans sa totalité. De même, toute absence à un soin réservé vous sera facturée. Toute réservation prise sous moins de 24 heures est non annulable.

## Respect des autres

Le Spa est un univers de tranquillité, d'harmonie et de bien-être. Pour cela, il n'est pas autorisé de faire usage de téléphones portables au sein du Spa. Les enfants de moins de 16 ans ne peuvent pas accéder au Spa. Pour des raisons d'hygiène, l'intérieur du Spa est une zone non-fumeur. Nous vous recommandons de déposer tous les objets de valeur et bijoux dans le coffre de votre chambre ou dans votre casier. La Direction ne peut être tenue pour responsable en cas de perte, de vol, d'oubli ou de détérioration d'objets au sein du Spa.

## État de santé

Les soins prodigués au sein du Spa sont réservés exclusivement à des personnes en bonne santé. Un questionnaire obligatoire vous sera remis avant le soin afin de personnaliser au mieux votre moment. Merci de nous aviser de tout problème de santé, allergie ou blessure qui pourrait gêner le bon déroulement de votre prestation bien-être, ou l'usage des équipements du Spa. En cas de doute, veuillez consulter votre médecin traitant avant toute réservation. Le Spa est un univers non médicalisé et tous les soins qui y sont dispensés ont pour seul but votre bien-être. Afin de protéger les futures mamans et leurs bébés, les massages bien-être ne pourront être réalisés qu'entre le 3ème et le 8ème mois de grossesse.

## Hygiène et sécurité

Le port du maillot de bain est obligatoire dans l'ensemble de nos installations. En cas d'oubli, des maillots de bain sont disponibles à la vente à la réception du Spa. Le port du maillot de bain intégral n'est pas autorisé au sein du Spa. La douche est obligatoire avant d'accéder aux installations, les personnes ayant les cheveux longs sont priées de les attacher avant l'accès au bassin. La plage du bassin peut être glissante, nous vous recommandons la plus grande vigilance.

## Droit d'accès au spa

Les clients ne résidant pas à l'hôtel bénéficient d'un droit d'accès de 45 minutes au spa avant leur soin, pour toute prestation bien-être hors cryothérapie. Le spa comprend bassin sensoriel, sauna, hammam, douche à expériences, fontaine de glace, vestiaires.

## LES HORAIRES

Ouvert tous les jours de 10h00 à 20h00\*  
Réservation possible depuis votre chambre en composant le 106 ou sur notre site :

**hotelgrandesrousses.com**

**Tél.** +33 4 58 19 20 02

**E-mail** spa@hotelgrandesrousses.com

\*Susceptible d'évoluer d'une saison à l'autre.

# SPA DES ALPES CHARTER

## Reservations

Spa des Alpes invites you to book your treatments in advance to ensure maximum availability. Please respect our appointment times. You are asked to arrive 15 minutes before the start of your treatment. Any delay will have an impact on your treatment time, and the Spa des Alpes team cannot guarantee that your treatment will last as long as initially planned. The times indicated include installation in the cabin. Facial treatments include a skin diagnosis.

Hotel guests are invited to come directly to the Spa in their bathrobe and slippers from their room.

## Changes and cancellations

If you wish to change or cancel a treatment, please contact Le Spa des Alpes at least 24 hours before the treatment is due to start. After this time, any treatment cancelled will be invoiced in full. Similarly, you will be billed for any no-shows. Bookings made less than 24 hours in advance cannot be cancelled.

## State of health

Spa treatments are reserved exclusively for people in good health. A compulsory questionnaire will be given to you before the treatment in order to personalise your experience as much as possible. Please inform us of any health problem, allergy or injury that could interfere with your well-being treatment or the use of the Spa's facilities. If in doubt, please consult your doctor before booking. The Spa is a non-medical environment and all the treatments it offers are aimed solely at your well-being. In order to protect expectant mothers and their babies, well-being massages may only be performed between the 3rd and 8th months of pregnancy.

## Hygiene and safety

Swimwear must be worn at all our facilities. If you forget to wear one, swimwear is available for sale at the Spa Reception. Full swimming costumes are not permitted in the Spa. People with long hair are asked to tie it up before entering the pool. The pool deck can be slippery, so please be careful.

## Respect for others

The Spa is a world of tranquillity, harmony and well-being. For this reason, the use of mobile phones is not permitted in the Spa. Children under the age of 16 are not permitted in the Spa. For reasons of hygiene, the Spa is a non-smoking area. We recommend that you leave all valuables and jewellery in your room safe or locker. The management cannot be held responsible for lost, stolen, forgotten or damaged items within the Spa.

## Spa access

Guests not staying at the hotel are entitled to 45 minutes' access to the spa before their treatment, for all well-being services from 60 minutes' except cryotherapy. The spa includes a sensory pool, sauna, steam room, experience showers, ice fountain and changing rooms.

## OPENING HOURS

Open every day from 10am to 8pm\*. Bookings can be made from your room by dialling 106 or on our website :

**hotelgrandesrousses.com**

**Phone** +33 4 58 19 20 02

**E-mail** spa@hotelgrandesrousses.com

To purchase a gift voucher, you can directly book by e-mail, phone or visit our online shop at: **hotelgrandesrousses.com**.

\*Subject to change from season to season.

## Grandes Rousses Hotel & Spa des Alpes

425, route du Signal, 38750 Alpe d'Huez — France

+33 4 58 19 20 02 — [spa@hotelgrandesrousses.com](mailto:spa@hotelgrandesrousses.com)

[hotelgrandesrousses.com](http://hotelgrandesrousses.com)

