



NOS SPAS PRÉFÉRÉS

BAIN DE SOI

Pour le calme

C'est où ? Dans le Vieux Lille, dans une petite rue à deux pas de l'avenue du Peuple-Belge où se trouve un parking payant.

Pourquoi on aime ? Les soins se réservent en fonction de la durée souhaitée : de 15 minutes à 3 heures. Le jour venu, on opte selon son humeur pour un massage relaxant, un gommage ou un hammam.

L'équipement. Trois cabines de soins, dont l'une avec un hammam individuel. Décoration avec des fleurs fraîches et des bougies.

Notre coup de cœur. Le massage aux huiles essentielles individualisé. La masseuse s'attarde sur les zones les plus tendues. Dans les mois à venir, un bain balinais aux pétales de roses sera proposé.

Le plus. Le calme absolu durant les soins.

Le moins. Pas de salle de repos. La configuration des lieux évoque davantage un centre esthétique.

Quelques prix. 15 € pour 15 min de soin (hammam), 75 € pour 1 h (massage sportif). 12 ter, rue des Tours, Lille. Tél. : 03 20 40 00 18. www.baindesoi.fr

Le spa est à la mode, tant mieux ! On s'y laisse droloter, on y chasse toxines et soucis grâce à des soins à base d'eau. Nos meilleures adresses dans et autour de Lille.

FANNY BERTRAND

Nördikspa

Le plus personnel

C'est où ? A Marcq-en-Baroeul, à l'écart du centre-ville, et pas loin d'un accès par l'autoroute. Sur place, un petit parking où stationner gratuitement.

Pourquoi on aime ? Le concept est original : on loue un espace privatif de 50 m² avec un sauna et un bain hydromassant (1h30) et on en profite dans le calme ou entre copines. Possibilité de massages sur réservation. Idéal pour ceux qui travaillent tard : le centre est ouvert jusqu'à 23h.

L'équipement. Trois espaces comprenant chacun un sauna, une baignoire d'eau froide en forme de tonneau en bois, un bain hydromassant, deux douches et un

vestiaire. Deux cabines de massage. Sandales plastiques et serviettes fournies.

Notre coup de cœur. Les explications détaillées sur les installations permettent de profiter au maximum de la séance. On en ressort détendue mais dynamique. La propreté est irréprochable.

Le plus. La possibilité de créer sa propre ambiance musicale en apportant un CD ou une clé USB.

Le moins. L'endroit est victime de son succès : il faut réserver à l'avance pour louer un espace le soir.

Quelques prix. 50 € la location d'un espace pour une personne seule (1h30), 80 € pour 4 personnes (1h30), 38 € le massage relaxant du dos (30 min). 115, rue du Fort, Marcq-en-Baroeul. Tél. : 03 20 83 65 11. www.nordikspa.com



Nördikspa

TOUT SUR LE SPA

L'origine du mot spa proviendrait du latin « Sanitas per aquas », la santé par les eaux, ou de la ville belge de Spa, une station thermale datant de l'époque romaine. Les romains ont en effet diffusé dans toute l'Europe leurs pratiques des bains. A cette époque, des thermes ont été construits dans les villes qui possédaient des sources chaudes. Aujourd'hui, le terme spa désigne plus généralement des soins à base d'eau, accompagnés de massages.

toit ouvrant pour l'été. L'hiver, il permet de profiter de la pénombre naturelle de la fin de journée.

Le plus. Les massages sont prodigués par un kinésithérapeute.

Le moins. Impossible d'y aller entre deux rendez-vous pour profiter d'un massage. Les responsables ne proposent que les parcours incluant spa, massage et salle de repos. Durée minimum : 2h30.

Quelques prix. 50 € le parcours découverte avec spa et massage des pieds ou du visage. 99 € le parcours complet avec spa, massage californien et massage des pieds ou du visage.

21, rue Charles-Quint, Lille. Tél. : 03 20 12 99 37.

La Maison bleue

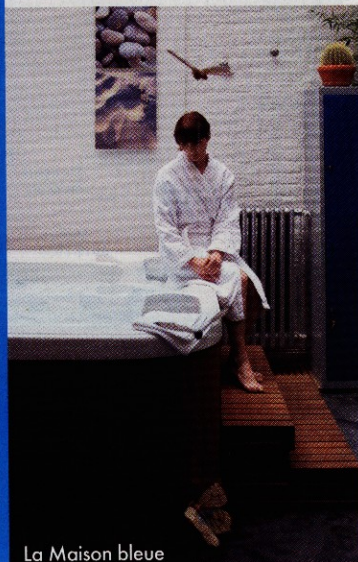
Le plus familial

C'est où ? Au cœur du quartier de Wazemmes, au rez-de-chaussée d'une maison qui dispose également de trois chambres d'hôtes.

Pourquoi on aime ? Ce centre de bien-être, créé par un couple, est calme, intime. Il n'y a jamais plus de trois personnes à la fois.

L'équipement. Un Jacuzzi, une salle de massage et une salle de repos.

Notre coup de cœur. La cour qui accueille le Jacuzzi dispose d'un



La Maison bleue