

IMMOBILIER L'orage gronde
pour les propriétaires

VÉLO ÉLECTRIQUE
Le chouchou des villes

www.hebdo.ch
L'Hebdo

Fr. 5.90

N° 14 Semaine du 5 avril 2012

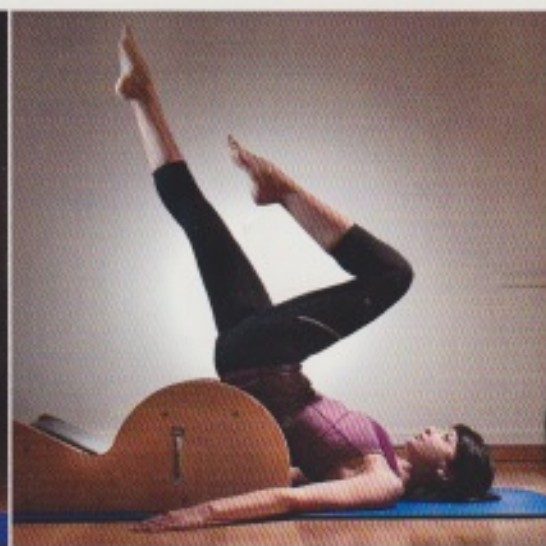
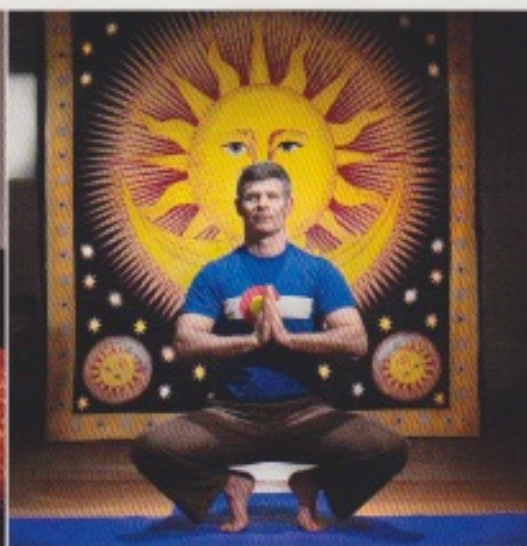
GUIDE 2012

GENÈVE

NOS 50 MEILLEURES ADRESSES

BIEN-ÊTRE

Spas, massages, fitness, yoga



**+ LES BONS PLANS DE 5 PERSONNALITÉS
GENEVOISES TRÈS ZEN**



>>> sant, sans contact humide avec l'eau, qui favorise le drainage lymphatique, l'assouplissement, la santé du dos ou encore l'amin-cissement. Divers abonnements dès 189 francs par mois.

SPAS URBAINS

AFTER THE RAIN

Passage des Lions 4, 1204 Genève
022 819 01 50, www.aftertherain.ch

Fermé le dimanche

Pionnier des spas urbains, After the Rain vient de fêter ses 10 ans et n'a pas pris une ride! Son succès tient au soin des détails (chaises longues, hammam, infusions maison, vestiaires hyper-confortables), à la qualité de la gamme de cosmétiques After the Rain, aux produits maison concoctés chaque matin par les thérapeutes ainsi qu'à la richesse des soins visage, corps et massages qui ciblent tous les besoins des citadins stressés. Même ceux des enfants, un mercredi par mois.

ARMONY 5 SENS

Rue de Monthoux 36, 1201 Genève
022 732 40 00, www.armonyservices.ch

Dans les cabines de soin séparées par d'épais rideaux violets de cet institut des Pâquis, place aux massages du monde (Australie, Japon, Thaïlande), à la réflexologie, seul ou en duo, mais aussi aux soins du corps, du visage et des ongles. Sympa: le massage détente express d'une partie ciblée, dès 15 minutes (mains, pieds, dos, cuir chevelu, visage, jambes) et le fauteuil de massage intelligent qui vient à bout des tensions pour 1 franc par minute.

BG BEAUTE

Rue du Marché 34, 1204 Genève
022 818 10 24, www.bongenie-grieder.ch

Fermé le dimanche

Ouvert en 2010 au rez-de-chaussée de la nouvelle parfumerie de Bon Génie, le BG Beauté a complètement changé sa carte des soins depuis février dernier. La nouvelle responsable, Teresa

Orlandi, travaille notamment avec les protocoles haut de gamme des marques suisses Cellcosmet et Bellefontaine. A tester absolument: le soin cellulaire Cellcosmet, revitalisant et anti-âge, pour s'offrir une longue pause shopping qui illumine le visage (300 francs les 90 minutes).

FLOAT SPA

Rue des Voisins 11, 1205 Genève
022 328 06 08, www.floatspa.ch

Fermé le dimanche

Ici, les soins du corps s'enrichissent de notes gourmandes de chocolat, canneberges ou gingembre et la relaxation absolue s'associe à une expérience intense: la flottaison. Le principe est simple, on s'allonge une heure dans l'obscurité, en suspension dans 25 cm d'une solution chaude de sel d'Epsom, si concentrée que le corps flotte sans le moindre effort. Les bienfaits sur l'esprit? Une joie intense, des pensées claires, une créativité stimulée... rien que ça, et pour seulement 100 francs l'heure.

OOSMOSIS

Boulevard Helvétique 31, 1207 Genève
022 301 77 00, www.oosmosis.ch

Fermé le dimanche

Dans ce spa au décor blanc futuriste qui se positionne dans le haut de gamme, on s'allonge volontiers sur le lit aquatique *coconing bed* pour faire flotter le corps et l'esprit en apesanteur, tout en étant bercé par des ondes musicales qui apaisent le rythme cardiaque. Le lieu offre également un large éventail de soins visage et corps dispensés sur une table en marbre ou des matelas chauffants avec fonction de massage intégrée. Prix sur demande.

LES BAINS DE CRESSY

Route de Loëx 99, 1232 Confignon
022 727 15 15, <http://bainsdecressy.hug-ge.ch> Ouvert 7/7

Ce temple du bien-être rassemble, sous une immense verrière tropi-

cale, toute une infrastructure aquatique avec piscine chauffée de façon écologique, jacuzzis, hammam, sauna, bassin d'eau froide, espace de relaxation, odorium et cours d'aquagym. Mais aussi un fitness, un espace de soins esthétiques, une quinzaine de massages à tous les prix et une consultation de podologie. Les bains sont accessibles au grand public de 17h à 21h en semaine et de 9h à 20h le week-end (entrée: 20 francs). La journée est réservée aux seniors.

NATURAL FISH SPA

Rue du Tir 1 bis, 1204 Genève
022 557 45 55, www.naturalfishspa.ch

Fermé dimanche et lundi

Fraîchement arrivé en Suisse romande, le concept des pédicures naturelles prodiguées par les petits poissons *Garra rufa* connaît un important succès. On y va pour l'expérience originale qui consiste à les regarder grignoter nos peaux mortes, même si le résultat n'est pas toujours aussi efficace qu'un soin des pieds classique. Le Natural Fish Spa propose différentes formules à partir de 65 francs les 30 minutes (tarif régressif pour les groupes). Ainsi que d'autres types de soins du corps et massages.

SPATIO

Rue de la Madeleine 13, 1204 Genève
022 819 40 30, www.spatio.ch

Fermé le dimanche

Avec ses cabines individuelles de repos, meublées de confortables méridiennes, le Spatio offre un cadre idéal pour oublier la routine urbaine. L'espace privilège réservé aux couples (hammam, jacuzzi et bassin de nage) aussi. On y accède en réservant l'un des soins proposés en tandem, dès 290 francs pour deux. A l'occasion des 9 ans du spa, tous les massages du monde sont proposés à 99 francs jusqu'en août prochain. Le meilleur pour déstresser? Le massage balinaï qui transporte les sens jusqu'en Asie.

VITAM'PARC LOISIRS

Route des Envignes 500, 74160 Neydens, France

0033 4 50 84 66 85, www.vitam.fr

En plus des vastes espaces de plaisirs aquatiques et sportifs, le nouveau centre de bien-être de France voisine abrite un spa sous son immense toiture transparente (entrée 3 heures, 27 euros). Original: les quatre types de parcours (romano-irlandais, hammam, sauna et bainéoforme) pour se détendre dans les règles de l'art, ainsi que quelques soins à petit prix pour découvrir l'expérience du spa (dès 55 francs, 45 min).

FITNESS

12 A

Rue Jean-Charles Amat 12, 1202 Genève
022 735 12 12, www.12a.ch

Ouvert 7/7

Le décor de loft new-yorkais, agrémenté de son immense mur végétal, et l'ambiance city chic du 12A fidélisent une clientèle urbaine plutôt *hype*. Elle s'adonne au coaching, au *plate process* et à la Kinésis sous l'œil attentif d'une équipe de professionnels du sport. Au rez inférieur, le spa boisé comprend sauna, hammam et jacuzzi ainsi que des cabines de soins disponibles sur rendez-vous. Prix: dès 850 francs par trimestre, 1250 francs avec six heures de coaching privé.

COUNTRY CLUB GENEVA

Route de Collex 47, 1293 Bellevue
022 959 79 00, www.countryclubgeneva.ch Ouvert 7/7

Tel un country club des Hamptons, cette adresse située à Bellevue est devenue l'un des lieux de rendez-vous de la Genève des beaux quartiers (le droit d'entrée coûte 1000 francs et l'abonnement annuel 3255 francs, avec tennis et squash). L'infrastructure est à la hauteur: tennis, squash, fitness, golf, natation, aquagym, spa, avec des cours dispensés par les meilleurs professionnels. Mais aussi un restaurant bio et des activités >>>