



LA CARTE DES SOINS

TREATMENTS MENU

Au coeur du 17^e arrondissement de Paris, le spa de La Fondation offre un havre de sérénité au sein de notre club de sport. En partenariat avec les maisons françaises Ho Karan & Typology, nous proposons des soins naturels et sensoriels pour le corps et l'esprit. Le spa dispose également d'une cabine duo, pour des moments en solo ou à deux. Toutes les prestations sont accessibles sur réservation, par téléphone, ou directement à la réception du spa.

Located in the heart of Paris's 17th arrondissement, La Fondation's spa offers a haven of serenity within our sports club. In partnership with French brands Ho Karan & Typology, we offer natural, sensory treatments for body and mind. The spa also features a duo room for solo or shared moments. All services are available by reservation, by phone, or directly at the spa reception.

Typology.
PARIS

Réputées pour leur savoir-faire, Typology propose une vision pionnière de la beauté avec des ingrédients naturels, conjuguant esthétique, bien-être et santé. Les soins visage et corps Typology sont une véritable invitation à prendre soin de soi.

Renowned for their expertise, Typology offers a pioneering vision of beauty with natural ingredients, blending aesthetics, well-being, and health. Typology's face and body treatments are a true invitation to selfcare.

**HO
KARAN**
STRESS LESS.

Proposant des solutions holistiques aux manifestations du stress de la peau, du corps et de l'esprit, les cosmétiques et protocoles de massages Ho Karan agissent en synergie pour vous apaiser sur la durée. Ho Karan, « Je vous aime » en Breton, c'est une façon de vous dire de mettre moins de stress et plus d'amour dans vos vies.

Offering holistic solutions to skin, body, and mind stress, Ho Karan cosmetics and massage protocols work in synergy to provide lasting calm. "Ho Karan," which means "I love you" in Breton, is a way of encouraging you to invite less stress and more love into your life.



LES SOINS VISAGE

FACIAL TREATMENTS

Typology.

PARIS

ÉCLAT 60 MIN 220 €

Imprégné des bienfaits des plantes et des huiles, ce soin visage Typology associe massage relaxant et masque à l'argile jaune et curcuma bio. Purifiant et apaisant, il illumine le teint et laisse la peau douce, nourrie et éclatante.

RAFFERMISSANT 60 MIN 220 €

Ce soin raffermissant hydrate et repulpe la peau grâce à un masque à l'huile de figue de barbarie bio et un sérum au collagène végétal et vitamine C. Il lisse les rides, restaure l'élasticité et illumine le teint, idéal pour les peaux matures ou en perte de fermeté.

PURIFIANT 60 MIN 210 €

Ce soin purifiant nettoie en profondeur et hydrate intensément. Grâce aux cellules de pivoine bio et à un sérum à l'acide azélaïque et bambou, il réduit imperfections et rougeurs, affine le grain de peau et restaure l'éclat, idéal pour les peaux à tendance acnéique.

RADIANCE 60 MIN 220 €

Infused with the benefits of plants and oils, this Typology facial combines a relaxing massage with a mask of yellow clay and organic turmeric. Purifying and soothing, it brightens the complexion and leaves skin soft, nourished, and radiant.

FIRMING 60 MIN 220 €

This firming treatment hydrates and plumps the skin thanks to a mask with organic prickly pear oil and a serum with plant-based collagen and vitamin C. It smooths wrinkles, restores elasticity, and brightens the complexion — ideal for mature or sagging skin.

PURIFIANT 60 MIN 210 €

This purifying treatment deeply cleanses and intensely hydrates. Thanks to organic peony cells and a serum with azelaic acid and bamboo, it reduces blemishes and redness, refines skin texture, and restores radiance — ideal for acne-prone skin.

L'accès au spa est offert pour tout nos soins du visage - Enjoy complimentary spa access with every facial treatment



LES SOINS CORPS

BODY TREATMENTS



‘WE HAVE YOUR BACK’ 45 MIN 130 €

Soin du dos exclusif qui combine pressions, pétrissages thaïlandais et étirements pour relâcher les tensions, restaurer la souplesse et offrir une sensation de légèreté et d’énergie retrouvée.

‘DEEPPRELAX’ 60 MIN 190 €

Massage aux pressions intenses qui libère en profondeur les tensions musculaires et articulaires. Idéal après l’effort ou en cas de stress persistant, il apporte un soulagement immédiat et une sensation de bien-être absolu.

‘OCYTOLOVE’ 60 MIN 190 €

Massage inspiré du lomi-lomi hawaïen, aux mouvements fluides et enveloppants réalisés avec les mains et les avant-bras. Véritable étreinte sensorielle, il libère le stress et l’anxiété tout en réinstallant une profonde harmonie du corps et de l’esprit.

‘WE HAVE YOUR BACK’ 45 MIN 130 €

Exclusive back treatment combining pressure, Thai kneading, and stretching to release tension, restore flexibility, and offer a sensation of lightness and renewed energy.

‘DEEPPRELAX’ 60 MIN 190 €

A massage with deep pressure that thoroughly relieves muscular and joint tension. Ideal after physical exertion or in cases of persistent stress, it provides immediate relief and a profound sense of well-being.

‘OCYTOLOVE’ 60 MIN 190 €

Massage inspired by Hawaiian lomi-lomi, with fluid, enveloping movements performed with the hands and forearms. A true sensory embrace, it releases stress and anxiety while restoring deep harmony between body and mind.

L'accès au spa est offert pour tout massage de 90 minutes. Pour les autres prestations, un supplément de 30 € peut être appliqué.

Enjoy complimentary spa access with any 90-minute massage. A €30 fee may apply to other treatments.

SOIN VISAGE ET CORPS

FACE AND BODY TREATMENT



‘ANTI BURN OUT’ 90 MIN 270 €

Le soin Anti Burn-out® est le massage emblématique de HO KARAN, conçu pour libérer le stress du corps entier, de la tête aux pieds. Il combine un modelage du visage favorisant le lâcher-prise et un massage du corps ciblant les zones où le stress s’accumule, procurant une détente profonde et durable.

‘ANTI BURN OUT’ 90 MIN 270€

The Anti Burn-out® treatment is HO KARAN's signature massage, designed to release stress from the entire body, from head to toe. It combines a facial massage that promotes letting go with a body massage targeting areas where stress accumulates, providing deep and lasting relaxation.

L'accès au spa est offert pour tout massage de 90 minutes. Pour les autres prestations, un supplément de 30 € peut être appliqué.

Enjoy complimentary spa access with any 90-minute massage. A €30 fee may apply to other treatments.



LES SOINS SUR MESURE

CUSTOMIZED TREATMENTS

MASSAGE SUR MESURE

60 MIN 170 € / 90 MIN 220 €

La Fondation vous invite à découvrir un massage sur mesure aux huiles chaudes, pensé pour répondre à vos besoins spécifiques. Chaque séance est unique, adaptée à votre corps et à vos envies pour une détente profonde et personnalisée. Que vous recherchiez une relaxation totale, un soulagement des tensions musculaires ou un rééquilibrage énergétique, ce soin s'adapte à vous pour un véritable moment de bien-être.

SOIN THAÏ SUR FUTON ÉQUILIBRE & ÉNERGIE

60 MIN 130 € / 90 MIN 180 €

Pratiqué selon la tradition ancestrale, le massage thaï associe pressions rythmées, étirements profonds et mobilisations douces du corps. Installé(e) confortablement sur un futon, vous expérimentez un véritable voyage sensoriel où les tensions se libèrent, la souplesse s'améliore et l'énergie circule à nouveau avec fluidité. Ce rituel, à la fois tonique et relaxant, procure une sensation de légèreté et d'harmonie durable, dans le confort raffiné de notre spa.

Bienfaits : assouplissement musculaire, libération des blocages, regain de vitalité et équilibre corps-esprit.

TAILORED MASSAGE

60 MIN 170 € / 90 MIN 220 €

La Fondation invites you to experience a personalized massage with warm oils, designed to meet your specific needs. Each session is unique, tailored to your body and desires for deep, personalized relaxation. Whether you are seeking total relaxation, relief from muscle tension, or energetic rebalancing, this treatment adapts to you for a true moment of well-being.

THAI MASSAGE ON FUTON BALANCE & ENERGY

60 MIN, 130€ / 90 MIN 180€

Practiced according to ancient tradition, Thai massage blends rhythmic pressure, deep stretches, and gentle body mobilizations. Comfortably lying on a futon, you embark on a true sensory journey where tensions dissolve, flexibility improves, and energy flows freely once again. Both invigorating and relaxing, this ritual brings a lasting sensation of lightness and harmony, within the refined comfort of our spa.

Benefits: improved flexibility, release of blockages, renewed vitality, and body-mind balance.

L'accès au spa est offert pour tout massage de 90 minutes. Pour les autres prestations, un supplément de 30 € peut être appliqué.

Enjoy complimentary spa access with any 90-minute massage. A €30 fee may apply to other treatments.

RITUEL SHIATSU HARMONIE & VITALITÉ

60 MIN 150 € / 90 MIN 200 € / 120 MIN 290 €

Inspiré de l'art ancestral japonais, ce rituel associe pressions et étirements pour libérer les tensions, stimuler la circulation énergétique et rétablir l'équilibre intérieur. Dans l'atmosphère apaisante et élégante de notre spa, le corps s'ouvre à une détente profonde, l'esprit s'allège et une nouvelle vitalité se déploie.

Bienfaits : détente intense, apaisement du mental, regain d'énergie et harmonie globale.

SOIN DRAINAGE LYMPHATIQUE LÉGÈRETÉ & ÉCLAT

60 MIN 180 € / 90 MIN 230 €

Inspiré de l'art ancestral japonais, ce rituel associe pressions et étirements pour libérer les tensions, stimuler la circulation énergétique et rétablir l'équilibre intérieur. Dans l'atmosphère apaisante et élégante de notre spa, le corps s'ouvre à une détente profonde, l'esprit s'allège et une nouvelle vitalité se déploie.

Bienfaits : détente intense, apaisement du mental, regain d'énergie et harmonie globale.

SHIATSU RITUAL BALANCE & VITALITY

60 MIN 150 € / 90 MIN 200 € / 120 MIN 290 €

Inspired by the ancestral Japanese art, this ritual combines pressure techniques and stretches to release tension, stimulate energy flow, and restore inner balance. In the serene and elegant atmosphere of our spa, the body opens to deep relaxation, the mind feels lighter, and a renewed vitality unfolds.

Benefits: profound relaxation, mental calm, renewed energy, and overall harmony.

LYMPHATIC DRAINAGE TREATMENT LIGHTNESS & RADIANCE

60 MIN, 180€ / 90 MIN 230€

This expert treatment, using gentle and precise movements, stimulates lymphatic circulation to promote toxin elimination, reduce heaviness, and enhance skin quality. In the elegant atmosphere of our spa, the body feels lighter, contours are refined, and a profound sense of well-being settles in.

Benefits: lighter legs, reduced swelling, radiant complexion, and deep regeneration.

L'accès au spa est offert pour tout massage de 90 minutes. Pour les autres prestations, un supplément de 30 € peut être appliqué.

Enjoy complimentary spa access with any 90-minute massage. A €30 fee may apply to other treatments.

CONDITIONS GÉNÉRALES

Le présent règlement a pour objectif d'assurer le bien-être, la sécurité et le respect de tous les clients et du personnel au sein de notre spa.

HORAIRES ET ACCES

- Le spa est accessible à tous les clients, qu'ils soient extérieurs, membres du club ou hôteliers.
- L'accès aux soins se fait uniquement sur réservation préalable.
- Les horaires d'ouverture du spa sont de 10h00 à 20h00, du lundi au dimanche. Les horaires sont affichés à l'entrée et peuvent être modifiés en fonction des besoins du centre.
- L'accès est interdit aux enfants de moins de 16 ans non accompagnés.
- Toute personne en état d'ébriété ou sous l'influence de substances illicites se verra refuser l'accès.

REGLES D'HYGIENE ET DE COMPORTEMENT

- Une douche est obligatoire avant l'utilisation des installations (sauna, hammam, piscine).
- Le port du maillot de bain et d'une serviette est obligatoire dans les espaces communs.
- Les shorts de bain sont acceptés dans l'enceinte de l'établissement.
- Le port de combinaison ou de burkini n'est pas autorisé dans l'établissement.
- Tout comportement inapproprié (bruit excessif, irrespect du personnel ou des autres clients) peut entraîner une exclusion immédiate.
- L'utilisation des téléphones portables est limitée afin de préserver la tranquillité des lieux ; ils doivent être mis en mode silencieux au sein du spa.

REGLES DE RESERVATION ET D'ANNULATION

- Toute réservation doit être effectuée à l'avance et confirmée par le paiement (espèces, cartes bancaires, Amex).
- Toute annulation doit être signalée au moins 12 heures à l'avance, sous peine de facturation totale du soin.
- En cas de retard, la durée du soin pourra être réduite afin de ne pas perturber les rendez vous suivants. De ce fait, merci de vous présenter 15 minutes avant votre soin à l'accueil du spa.

RESPONSABILITE ET EFFETS PERSONNELS

- Les effets personnels doivent être rangés dans les casiers sécurisés prévus à cet effet. Le spa décline toute responsabilité en cas de perte, de vol ou de détérioration d'effets personnels.
- Les clients sont responsables de tout dommage causé aux installations et au matériel.

CONTRE INDICATIONS ET SANTE

- Les soins et installations du spa ne sont pas recommandés aux personnes souffrant de problèmes de santé sans avis médical préalable.
- Il est demandé aux clients d'informer le personnel de toute condition médicale particulière avant un soin.
- L'utilisation du hammam et du sauna n'est pas recommandée pour les femmes enceintes

Toute personne accédant au spa reconnaît avoir pris connaissance et accepté le présent règlement. En cas de non-respect, la direction se réserve le droit d'exclure temporairement ou définitivement le contrevenant.

TERMS AND CONDITIONS

These regulations aim to ensure the well-being, safety, and respect of all clients and staff within our spa.

ACCESS AND OPENING HOURS

- The spa is accessible to all clients, whether external visitors, club members, or hotel guests.
- Treatments are available by prior reservation only.
- The spa is open from 10:00 a.m. to 8:00 p.m., Monday to Sunday. Opening hours are displayed at the entrance and may be adjusted according to the center's needs.
- Access is prohibited to unaccompanied children under 16 years of age.
- Anyone under the influence of alcohol or illegal substances will be denied entry.

HYGIENE AND BEHAVIOR

- A shower is mandatory before using the facilities (sauna, steam room, pool).
- Swimwear and a towel must be worn in shared spaces.
- Swim shorts are allowed within the premises.
- Wetsuits and burkinis are not permitted in the establishment.
- Any inappropriate behavior (excessive noise, disrespect toward staff or other clients) may result in immediate expulsion.
- The use of mobile phones is limited in order to maintain the tranquility of the space; phones must be set to silent mode within the spa.

BOOKING AND CANCELLATION RULES

- All bookings must be made in advance and confirmed with payment (cash, credit cards, Amex).
- Any cancellation must be made at least 12 hours in advance, otherwise the full cost of the treatment will be charged.
- In case of late arrival, the duration of the treatment may be shortened to avoid disrupting subsequent appointments. Therefore, please arrive at the spa reception 15 minutes before your scheduled treatment.

LIABILITY AND PERSONAL BELONGINGS

- Personal belongings must be stored in the secure lockers provided for this purpose. The spa declines all responsibility in the event of loss, theft, or damage to personal items.
- Clients are responsible for any damage caused to the facilities and equipment.

HEALTH AND CONTRAINDICATIONS

- The spa treatments and facilities are not recommended for individuals with health issues without prior medical advice.
- Clients are requested to inform the staff of any specific medical condition before a treatment.
- Use of the steam room and sauna is not recommended for pregnant women.

By accessing the spa, guests acknowledge and accept these rules. Non-compliance may result in temporary or permanent exclusion.

