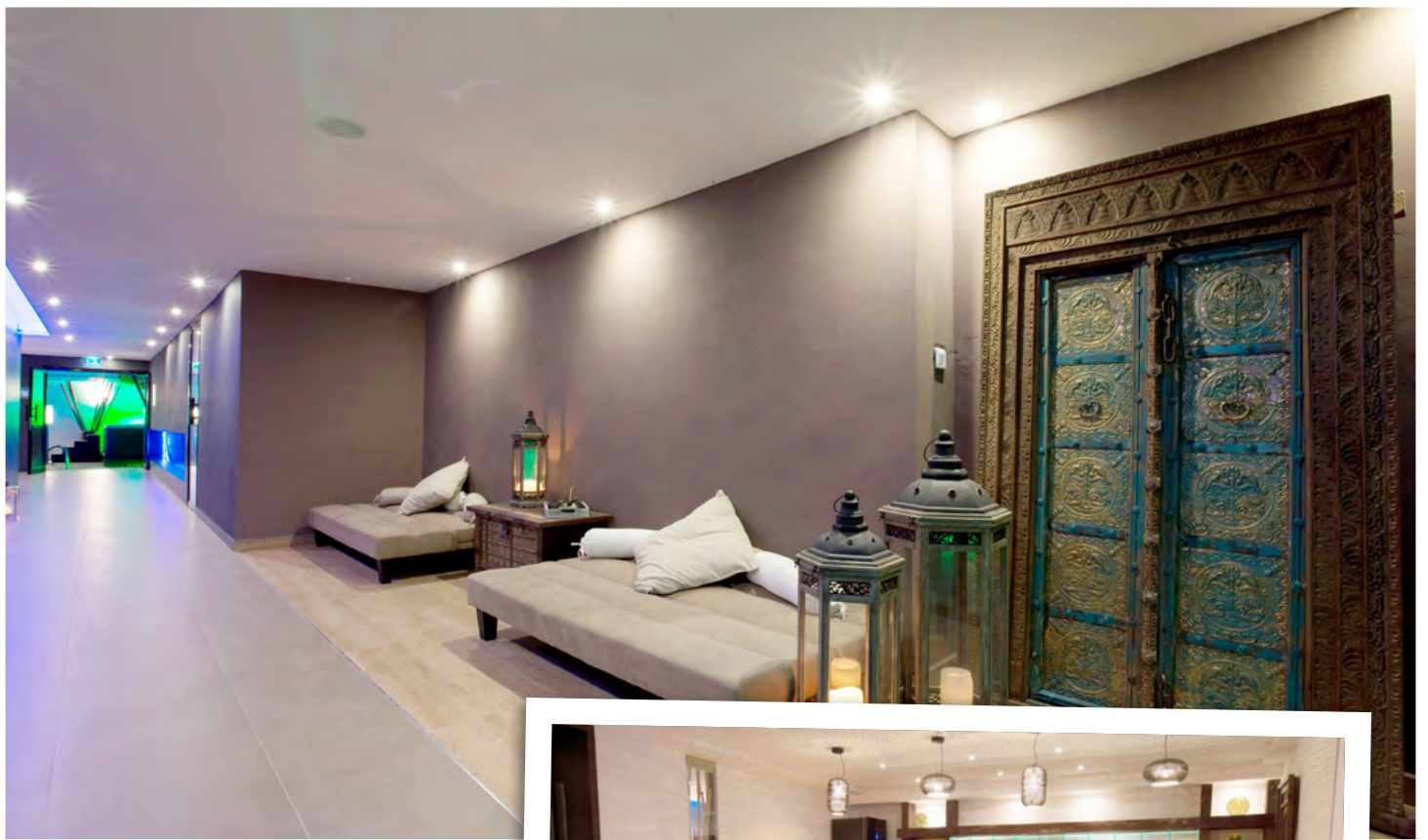


SPA L'Ō

Un SPA ultra
moderne, dédié
au bien-être



Une onde de bien-être et un "je ne sais quoi" indescriptible, nous submergent dès notre première foulée à l'intérieur de cet îlot paradisiaque. Une allée de bambous, des bruissements de cascades, des lumières épurées, une déco fraîche, des fragrances de bougies parfumées... nous arrachent aussitôt à notre "réalité" pour nous transporter dans un univers de quiétude. La promesse d'un voyage sans escale, pour le paradis.

Par Lilia Ben

SPA L'O a ouvert ses portes en septembre dernier et déjà, il est "la" référence, en matière de bien-être avec son cadre idyllique, ses équipements high-tech, ses aménagements futuristes et son personnel affable expérimenté. À la tête de ce temple du bien-être, un couple de passionnés : Kamel et Yasmine DEHILI. « *Il a fallu cinq longues années de travail acharné et de sacrifices, avant de donner naissance à ce projet* », confient-ils.

SPA L'O propose un large éventail de formules. Le bien-être et la détente sont au cœur des préoccupations dans ce site unique. Hammam, sauna, jacuzzi, waterbike, endermologie, luxomassage, yoga, épilation, manucure, pédicure... un véritable sanctuaire entièrement dédié à la relaxation et à la remise en forme.

PARCOURS ZONE HUMIDE : LE DAY SPA

Ce parcours thérapeutique commence au choix, par un hammam à vapeur d'eucalyptus, ou un sauna finlandais équipé de pierres volcaniques et recouvert de pins. Juste le temps de chasser les toxines qui polluent notre corps et hop : direction la fontaine à glace. Inutile de jouer les frileuses ! Alternier le chaud et le froid va donner un coup de fouet à notre circulation sanguine et raffermir notre peau. Visage, bras, cuisses, ventre, jambes... avec de simples petites frictions, on se masse tout le corps avec ces glaçons pillés avant de nous affaler sur un sofa moelleux et prendre le temps de siroter une citronnade mentholée, bio.

Et c'est reparti ! Le bassin sensoriel nous fait les yeux doux et nous invite à plonger dans son eau cristalline à température idéale. Ses jets tourbillonnants et autres blowers nous massent agréablement le dos et la nuque, nous débarrassant comme par enchantement, de toutes les mauvaises tensions accumulées. Autre vrai bonheur sensoriel, le jacuzzi... C'est le nec plus ultra !

La cerise sur le gâteau de ce circuit humide, est sans aucun doute, la cascade chromothérapie. Une pluie d'eau, en arc en ciel. Puis, comme un bonheur ne vient jamais seul, l'espace de relaxation nous tend ses bras. Tisane, sophrologie, ambiance feutrée et suave... pour un atterrissage tout en douceur.

LE WATERBIKE : UNE EXCLUSIVITÉ DU SPA L'O

Le waterbike est une cabine individuelle où l'on pédale pendant 30 à 45 minutes, avec la possibilité d'écouter de la musique via un casque ou de regarder une vidéo. Avec ses 16 buses d'hydro-massage, le waterbike élimine la cellulite, relance la circulation sanguine et aide à renforcer le système cardio vasculaire. L'on peut également, perdre plus de 500 calories au bout d'une demi-heure à peine de pédalage. Idéal pour retrouver une silhouette fine !

LA LUXO

La luxo, c'est un peu ce qui est venu remplacer l'acupuncture, avec, les aiguilles et les picotements en moins. Il s'agit d'une technique réflexe infrarouge, utilisée pour venir à bout des kilos superflus, des problèmes de ménopause, d'insomnie, de stress, d'addiction au tabac...

PARTIE SÈCHE

Cette zone est dédiée aux soins du corps et du visage. Des cabines à l'ambiance feutrée, d'où se dégagent des senteurs de musc et d'encens, vous invitent à vous laisser chouchouter. Massages classiques (*relaxant, décontractant, amincissant*) ou massages spécifiques (*californien, thaïlandais, réflexologie plantaire, pierres chaudes*), il

suffit de choisir. D'autres cabines sont réservées à l'endermologie (*endermolift, lipomassage*), à l'épilation, onglerie... et pour tous ces traitements, SPA L'O utilise exclusivement des produits de beauté de la gamme Germaine de Capuccini.

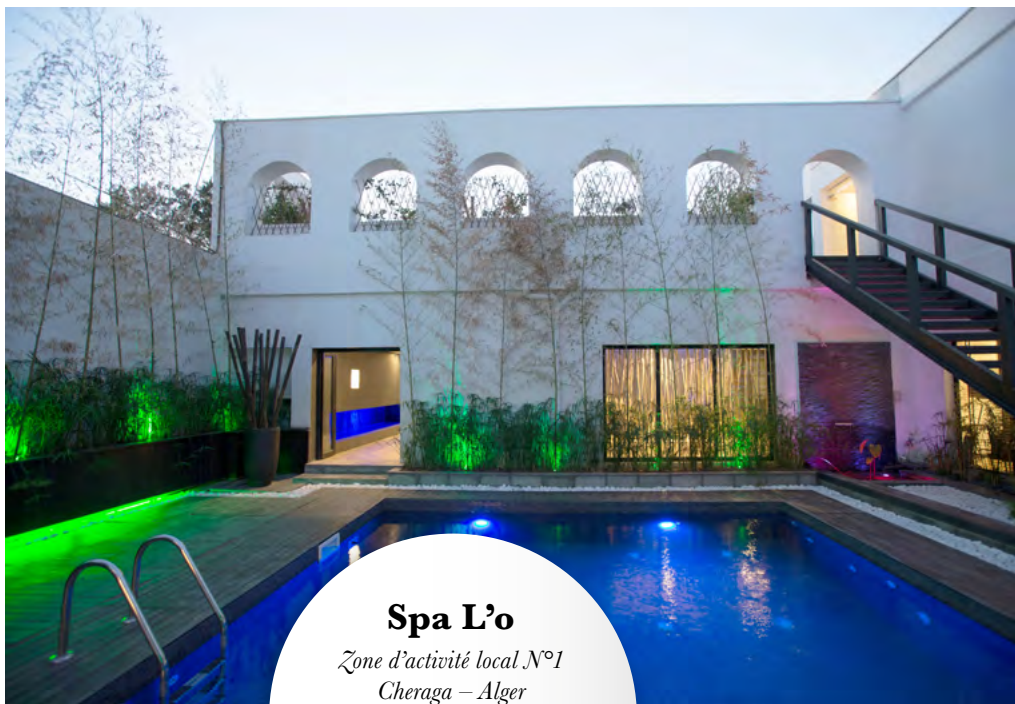
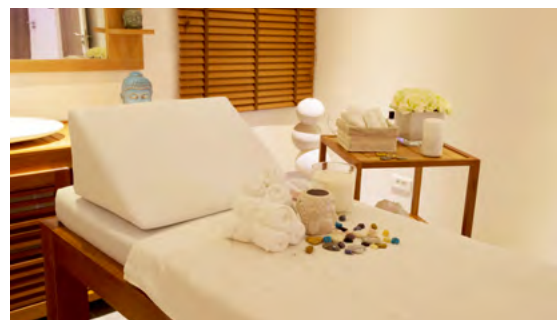
SALLE DE SPORT

En attendant l'ouverture prochaine d'un espace de 300 m², exclusivement réservé à l'activité physique, deux salles sont actuellement mises à la disposition

des abonnés. Ils peuvent ainsi s'entraîner en solo ou avec l'aide d'un coach.

Toutes les séances au SPA L'O se font sur réservation. Les femmes entre : 9h30 et 17h et les hommes de 17 h à 21 h.

Ce site unique allie à la perfection, bienfait thérapeutique et bien-être physique et spirituel. Il est digne des meilleurs spa ouverts à travers les plus grandes capitales du monde. Incontestablement, SPA L'O est simplement divin !



Spa L'o
 Zone d'activité local N°1
 Cheraga – Alger
 Tél : 021 38 66 01
 021 38 66 03 – 021 38 65 83
 Email : contact@spalo-dz.com
www.spalo-dz.com



Le Waterbike

débarque à Alger !

L'aquabiking, ce sport aquatique récent, on connaissait déjà. Mais voilà qu'une autre nouvelle activité sportive, aux multiples bienfaits, qui consiste à pédaler dans l'eau, débarque à Alger sous le nom de Waterbike. Pas besoin d'avoir une licence d'anglais pour piger le sens : Water comme eau et Bike comme vélo. En les associant, ça nous donne : pédaler dans l'eau.



Par Lilia Ben

Alors que l'aquabiking se pratique en collectivité dans une piscine, le waterbike vous propose le confort d'une cabine individuelle pour pédaler jusqu'à perdre haleine. Idéal lorsqu'on est du genre timide et qu'on a honte d'exposer sa cellulite aux yeux des autres, non ?

Cabines individuelles

Au Spa L'O à Chéraga, nous avons fait connaissance avec ces attrayantes petites baignoires-jacuzzi. Il y en a deux, installées côte à côte dans le cas où l'envie de nous muscler les gambettes en compagnie de notre meilleure amie, de notre maman ou de notre fille nous prenait. Le tout est de passer un moment, fun. Une hôtesse vous aide à crapahuter dans la cuve, vous installez sur

le siège à vélo, en attendant que la cabine se remplisse d'eau à hauteur de votre nombril. À vous de programmer l'ordinateur de bord selon votre âge, votre poids, la durée de la séance (*Entre 30 à 45 minutes*)... Et go! C'est parti. À vos pédales ! Libre à vous de fredonner, « *Quand on partait de bon matin. Quand on partait sur les chemins, à bicyclette... Nous étions quelques bons copains, à bicyclettes...* » Chanson d'Yves Montand. Autre option, mettre un casque pour écouter un cd ou voir un film sur l'écran plat vous faisant face. L'avantage du waterbike c'est qu'on peut faire plusieurs choses à la fois. Pédaler, mater une toile ou lire le dernier roman de Guillaume Musso. Et surtout, pas besoin d'être une grande championne pour s'y coller. On pédale dans l'eau à notre rythme, doucement, l'air de rien, sans gros efforts et pourtant, l'on se muscle les cuisses, les jambes, le fessier et le ventre tout en donnant un coup de balai

à notre peau d'orange. À la fin de la séance, on sent ses jambes si légères qu'on a envie d'aller danser. Même un twist endiablé, ne nous ferait pas peur, tellement notre circulation sanguine semble bien relancée.

Bulles d'o

Le vélo aquatique permet ainsi de pédaler dans l'eau, bien installée dans une cabine privée équipée de nombreuses buses d'hydro-massage, réglables, qui renforcent le drainage lymphatique. L'eau est dépourvue de chlore, comme c'est le cas dans les piscines. La présence d'ozone dans la flotte aide parfaitement à chasser les toxines de notre organisme. Le nec plus ultra, c'est sans doute la chromothérapie. De belles couleurs sont diffusées dans votre jacuzzi durant toute la séance. De quoi voir la vie en

rose, en vert, en bleu, en jaune... Bref, en arc en ciel. Effet positif garanti sur le moral. Bye-bye la morosité et le spleen. Et puis, last but not least, l'hygiène y est absolue. Pour les maniaques de la propreté, pas de souci, l'eau y est changée après chaque utilisation et la cabine bien nettoyée. En attendant de voir le waterbike se généraliser en Algérie, soyez les premières à le tester. Vos galbes vous diront : « *merci* » !

Spa L'o
 Zone d'activité local N°1
 Cheraga, Alger
 Tél. 021 38 66 01
 021 38 66 03
 021 38 65 83
 contact@spalo-dz.com
 www.spalo-dz.com