Momenti memorabili

Alberghi
Benessere e bellezza
Attività sportive

2012

visitmonaco.com

PRINCIPALITY OF MONACO

Monaco. Vivere.

Situato fra gli ultimi contrafforti alpini e il mar Mediterraneo, il Principato di Monaco rivela molteplici attrattive. Oltre all'ideale mitezza del clima e ad un'economia dinamica ed esemplare, Monaco offre ai visitatori **un vasto insieme di infrastrutture alberghiere di altissimo livello** con in primo luogo **un'ampia scelta di strutture per il benessere e la messa in forma**, e la possibilità di praticare **numerose attività sportive**.

Rivivere.

Rilassatevi. Prendete il tempo di approfittare intensamente di una località impareggiabile dove ogni cosa è prevista per il vostro benessere, dove tutti i vantaggi sono riuniti per ritrovarvi pienamente in accordo e in armonia con voi stessi. Coccolati in un albergo confortevole, rilassati dopo un trattamento per il corpo o una performance sportiva, vi lascerete gradualmente pervadere dal piacere. Respirate a pieni polmoni. Godetevi questo momento. Siete a Monaco.

Sommario

ALBERGHI 4

Hotel 5 stelle

Hôtel de Paris 6
Hôtel Hermitage 8
Hôtel Métropole Monte-Carlo 10
Monte-Carlo Beach Hotel 12

Hotel 4 stelle

Fairmont Monte Carlo 14
Le Méridien Beach Plaza 16
Monte-Carlo Bay Hotel & Resort 18
Port Palace 20

Hotel 3 stelle

Hôtel Ambassador-Monaco 22
Columbus Monte-Carlo 23
Novotel Monte-Carlo 24
Hôtel Miramar 25
Ni Hotel 26

Hotel 2 stelle

Hôtel de France 27
Hôtel Le Versailles 28

Le informazioni contenute in questa brochure sono suscettibili di modifiche.

BENESSERE E BELLEZZA 30

Benessere 32

Istituti di bellezza 43

ATTIVITÀ SPORTIVE 48

Legenda dei simboli

- Ristorante
- Parcheggio dell'hotel
- Vista mare
- Terrazza o giardino
- Piscina
- Camere adatte ai disabili
- Colazione (a partire da)
- Cani non ammessi
- Prezzo a persona (a partire da)
- Prezzo per due persone (a partire da)
- Connessione Wi-Fi

Alberghi

La certezza di un soggiorno indimenticabile.

Con quattro strutture di categoria 5 stelle e altre quattro a 4 stelle, in fatto di servizio alberghiero il Principato coltiva l'eccellenza. Dai grandi alberghi di sogno carichi di storia fino agli edifici più recenti dal design d'avanguardia, ritroverete tutti gli stili di architettura e di arredamento riuniti sotto una stessa linea direttrice di qualità.
In tutto il Principato sono quasi 2.500 le camere e suite proposte per la massima comodità dei visitatori.

Hôtel de Paris ★★★★★ Ⓐ

Più che centenario, simbolo permanente di prestigio, di lusso raffinato e di eleganza, questo albergo sublime situato sulla celebre Place du Casinò, coniuga il meglio della tradizione con la modernità più sofisticata. Le sue 182 camere, fra cui 81 suite e junior suite, e due "Monte-Carlo Diamond Suites" sono arredate magnificamente e dotate di ogni comfort. Mobili preziosi, tessuti firmati, nessun

dettaglio è lasciato al caso. In questo universo d'eccezione, la gastronomia si apparenta all'alta moda: il Louis XV, bastione mediterraneo di Alain Ducasse, tre stelle Michelin dal 1990, Le Grill, ristorante panoramico, il Côté Jardin e la Salle Empire, mettono in primo piano il prodotto nella sua espressione più pura, per offrire una cucina mediterranea che va all'essenziale.
Accesso diretto alle Terme Marine.

HÔTEL DE PARIS
Place du Casino
Monte-Carlo
Tel. +377 98 06 30 00
Fax +377 98 06 59 56
www.hoteldeparismontecarlo.com

A partire da 435 €

38 €

Hôtel Hermitage ★★★★★ Ⓑ

Questo lussuoso albergo Belle Epoque, classificato monumento storico e ristrutturato di recente, coniuga alla perfezione classicismo e modernità.
Con la sua facciata caratterizzata da balconi e affreschi ispirati al Palazzo del Principe, l'Hotel Hermitage è uno dei fiori all'occhiello del patrimonio della Société des Bains de Mer. Le 280 camere, fra cui 35 suite e junior suite, più le otto "Diamond Suites" dal comfort ineguagliabile, la fantastica vista sul porto di Monaco e la celebre

Rocca, il giardino d'inverno progettato da Eiffel, l'accesso diretto alle Terme Marine, tutto è predisposto per un soggiorno da sogno. Senza dimenticare il ristorante Le Vistamar (una stella Michelin), che presenta un concetto gastronomico originale orchestrato dallo chef Joël Garault: "un pesce, una verdura, una cottura".

HÔTEL HERMITAGE
Square Beaumarchais
Monte-Carlo
Tel. +377 98 06 40 00
Fax +377 98 06 59 70
www.hotelhermitagemontecarlo.com

A partire da 395 €

34 €

HOTEL 5 STELLE

Hôtel Métropole Monte-Carlo ★★★★★ ©

Situato nel cuore del prestigioso Carré d'Or, l'Hotel Métropole Monte-Carlo coniuga modernità e autenticità per offrire un luogo accogliente, che propone prestazioni di grande qualità e un servizio attento.
Le 141 camere e suite, arredate lussuosamente, sorprendono per la raffinatezza e il comfort.
L'Hôtel Métropole è una vera "Destinazione dei sapori".
Il ristorante Joël Robuchon Monte-Carlo (2 stelle della Guida Michelin) propone una cucina con accenti mediter-

ranei, raffinata e accessibile che mette in valore il prodotto. Yoshi, primo ristorante giapponese di Joël Robuchon (1 stella della Guida Michelin) invita a scoprire sapori delicati con una cucina sana e moderna.
Per un'esperienza completa, scoprite il Métropole ESPA Monte-Carlo, un luogo di assoluto relax per rigenerarsi nel Principato (vedere pag. 38).

HÔTEL MÉTROPOLE MONTE-CARLO
4, avenue de la Madone
Monte-Carlo
Tel. +377 93 15 15 15
Fax +377 93 25 24 44
www.metropole.com

A partire da 360 €

34 €

Monte-Carlo Beach Hotel ★★★★★ Ⓓ

Vera leggenda degli anni 30, il Monte-Carlo Beach è stato interamente ripensato per offrire un'esperienza di vita risolutamente moderna, che coniuga lo spirito degli anni folli della Riviera con l'intimità preservata di una villeggiatura di lusso, l'arredamento più attuale con l'anima di un grande albergo eterno. Circondato da un club nautico con piscina d'acqua di mare riscaldata a 24°, l'hotel vi offre la scelta fra 40 camere e suite, che hanno come solo orizzonte il Mediterraneo.
La proposta gastronomica non è da meno. Il ristorante Elsa propone una cucina contemporanea che trae la sua legittimità dalla storia culinaria delle riviere francese e italiana e dall'eccellenza della sua tradizione. In base all'ora e all'umore, potrete scegliere fra l'ambiente rilassato a bordo piscina del Deck, il verde in terrazza a la Vigie, in tête à tête con il Mediterraneo, oppure gustarvi la cornice chic e trendy del Sea Lounge.

MONTE-CARLO BEACH HOTEL
Avenue Princesse-Grace
06190 Roquebrune-Cap-Martin
Tel. +33 4 93 28 66 66
Fax +33 4 93 78 14 18
www.monte-carlo-beach.com

A partire da 320 €

33 €

Fairmont Monte Carlo ★★★★ Ⓔ

Il Fairmont Monte Carlo offre un panorama unico sull'orizzonte azzurro, il celebre Casinò di Monte-Carlo e una delle migliori viste sul circuito di Formula 1. Spaziose, confortevoli e tutte dotate di terrazza privata, le sue 602 camere e suite rappresentano a meraviglia lo stile Riviera. Dal punto di visto gastronomico, l'Argentin Monte Carlo, è una tavola reputata da più di 30 anni per la qualità delle sue carni; l'Horizon-Deck,

Restaurant & Champagne Bar, con vista mozzafiato sul mare, propone una cucina mediterranea raffinata e locale; il Saphir 24, lounge & bar aperto 24 ore su 24 e 7 giorni su 7 offre un servizio di ristorazione non-stop in una cornice confortevole e rilassante di fronte al Mediterraneo. Da scoprire, con la sua superficie di 900m², la Spa Willow Stream (vedere pag. 40).

FAIRMONT MONTE CARLO
12, avenue des Spélugues
Tel. +377 93 50 65 00
Fax +377 93 30 01 57
www.fairmont.com/montecarlo

A partire da 279 €

18 €

Le Méridien Beach Plaza ★★★★ Ⓕ

Situato in riva al Mediterraneo, il Méridien Beach Plaza è l'unico albergo del Principato a disporre di una spiaggia privata. Le sue 403 camere godono di una magnifica vista sul mare o su Montecarlo. Sul Roof Top, delle camere spaziose ancora più lussuose, junior suite e suite da 50 a 100 m^2, dispongono di un servizio personalizzato. Il 12° piano delle due torri ospita le penthouse suite di 250 m^2, accessibili con ascensori privati. Al ristorante bar l'Intempo, aperto 24 ore su 24, potrete avere un servizio di ristorazione a qualsiasi ora. D'estate il Muse, a bordo piscina , vi servirà grigliate, insalate o tapas.
Situato nei pressi del Grimaldi Forum, centro culturale e di congressi, il Méridien Beach Plaza dispone anche di un centro per conferenze di 3.000 m^2, il Sea Club.

LE MÉRIDIEN BEACH PLAZA
22, avenue Princesse-Grace
Tel. +377 93 30 98 80
Fax +377 93 15 79 86
www.lemeridienmontecarlo.com

A partire da 229 €

33 €

Monte-Carlo Bay Hotel & Resort ****

Il Monte-Carlo Bay Hotel & Resort, spettacolare resort di 334 camere e suite, impiantato su una penisola di due ettari di giardini in una cornice idilliaca, è il più californiano degli hotel del Principato. I suoi quattro ristoranti propongono una cucina dai sapori mediterranei che conferma la reputazione culinaria del Principato. Con i suoi tre bar, una Spa Cinque Mondi, una laguna con fondale di sabbia, una piscina interna, questo resort offre un nuovo approccio per una destinazione da leggenda, sotto il segno della leggerezza e del relax. Infine, per delle serate indimenticabili, avrete la scelta fra il casinò, lo spazioso lounge Blue Gin o la famosa Salle des Étoiles, senza dimenticare la rinomata discoteca Jimmy'z.

MONTE-CARLO BAY HOTEL & RESORT
40, avenue Princesse-Grace
Tel. +377 98 06 02 00
Fax +377 98 06 00 03
www.montecarlobay.com

A partire da 335 €

32 €

Port Palace ★★★★ Ⓗ

Il Port Palace si trova in pieno centro del Principato, a pochi passi dal Casinò. Le sue 50 camere spaziose (Superior, Deluxe, Grand Corner e Executive Suite) offrono una fantastica vista sul Porto Hercule e sulla Rocca. Ognuno dei cinque piani di questo albergo recente, costruito nel 2003, evoca un tema diverso (mare, conchiglie, scogli, sole e aria). Sulla terrazza dell'hotel, il ristorante panoramico Le Mandarine, recentemente insignito di una stella dalla

guida Michelin, propone sotto la direzione dello Chef Patrick Raingeard, una cucina gastronomica mediterranea e del mondo.
Per accompagnare questi piatti gustosi, il sommelier guiderà la vostra scelta fra le 20.000 bottiglie conservate nelle due cantine scavate nella pietra.

PORT PALACE
Quai des États-Unis
7, avenue Président J.-F. Kennedy
Tel. +377 97 97 90 00
Fax +377 97 97 90 08
www.portpalace.com

A partire da 365 €

29 €

Hôtel Ambassador-Monaco ***

Situato nel quartiere di La Condamine, nei pressi della stazione, l'albergo è al crocevia delle principali attrazioni turistiche del Principato: la Rocca, il Palazzo del Principe, il Porto Hercule dove si possono ammirare gli yacht più grandi e lussuosi e le impressionanti navi da crociera.
L' Hotel Ambassador-Monaco dispone di 35 camere e junior suite insonorizzate e climatizzate, dotate del massimo comfort, con vasca o doccia, asciugacapelli, televisione via cavo, minibar, cassaforte privata, telefono con una linea modem e Wi-Fi.
Il nuovissimo ristorante P&P vi propone fra l'altro una grande varietà di pizze e tipi di pasta in un'atmosfera moderna stile Pop Art.

HÔTEL AMBASSADOR-MONACO
10, avenue Prince-Pierre
Tel. +377 97 97 96 96
Fax +377 97 97 96 99
www.ambassadormonaco.com

A partire da 160 €

180 €

Inclusa

Columbus Monte-Carlo ***

Situato nel quartiere di Fontvieille, di fronte al Roseto Princesse Grace, a 200 metri dall'eliporto, a 10 minuti dalla Place du Casinò e a pochi passi dal quartiere degli affari, il Columbus Monte-Carlo coniuga la raffinatezza al design, il tutto in un'atmosfera distesa. L'arredamento decisamente contemporaneo e caloroso associa materiali nobili e naturali (legno, cuoio, lino, marmo, ardesia e pietra) e tonalità dolci (cioccolato, caffè, caramello e crema).

Le sue 181 camere e suite offrono una vista sul Mar Mediterraneo, il Roseto Princesse Grace o sulle montagne e sono tutte insonorizzate e climatizzate. Per ristorarvi, la Brasserie, aperta tutti i giorni, vi proporrà una cucina che si accorda alle stagioni, con accenti mediterranei e asiatici. Infine, il Bar Lounge vi conquisterà con la sua creatività e la sua scelta di cocktail.

COLUMBUS MONTE-CARLO
23, avenue des Papalins
Tel. +377 92 05 90 00
Fax +377 92 05 91 67
www.columbusmonaco.com

A partire da 135 €

25 €

Novotel Monte-Carlo ***

Il Novotel Monte-Carlo si trova nel cuore del Principato, a pochi passi dalla stazione, dalla place du Casinò, dalle insegne prestigiose del Carré d'Or e dal Grimaldi Forum.
Le 218 camere (fra cui 11 suite) accoglienti e contemporanee sono dei veri "bozzoli" luminosi propizi al relax.
Una parte delle camere sono dotate di balconi individuali e un quarto di queste offrono una magnifica vista sulla Rocca e il mare.
Il Ristorante "Les Grandes

Ondes", aperto sui giardini e la piscina, propone una cucina contemporanea dagli accenti mediterranei. I più sportivi apprezzeranno la sala fitness e la piscina esterna.
Per distendere i muscoli dopo lo sforzo, sono inoltre accessibili due sale di hammam.

NOVOTEL MONTE-CARLO
16, boulevard Princesse-Charlotte
Tel. +377 99 99 83 00
Fax +377 99 99 83 10
www.accor.com/www.novotel.com

A partire da 118 €

17 €

Hôtel Miramar *** Ⓛ

In posizione dominante sul Porto Hercule, le 11 camere del Miramar, piccolo albergo a misura d'uomo, offrono una vista panoramica sul porto e il Palazzo del Principe. In posizione ideale per assistere al Gran Premio di Formula 1, ammirare l'esposizione di yacht d'eccezione del Monaco Yacht Show o le regate di velieri antichi durante la Classic Week. Tutte le camere sono climatizzate, con TV, telefono diretto, sveglia, doccia, WC, asciugacapelli e dispongono di un balcone.
Al piano terra e sul tetto dell'albergo, un ristorante propone una cucina tradizionale e di tipo fusion.
Un lounge bar, con terrazza panoramica, permette di degustare piccoli piatti durante il giorno e tapas accompagnate da vini o cocktail la sera.

HÔTEL MIRAMAR
1, avenue Président J.-F. Kennedy
Tel. +377 93 30 86 48
Fax +377 93 30 26 33
www.miramarmonaco.com

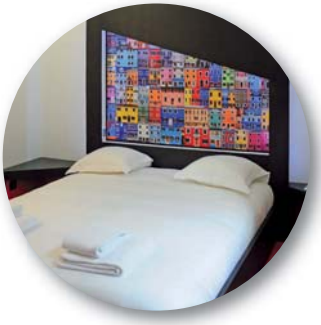
WiFi

A partire da 120 €

A partire da 130 €

9 €

Ni Hotel ★★★ Ⓜ



Idealmente situato ai piedi della Rocca, in un quartiere storico a pochi passi dalla stazione e dal Porto di Monaco, questo piccolo albergo propone un concetto moderno originale che coniuga un arredamento di tendenza con un servizio attento e familiare.
Le sue 17 camere, fra cui due grandi appartamenti duplex con cucina, sono dotate delle ultime tecnologie: schermo LCD, lettore DVD, minibar, cassaforte e connessione internet gratuita.
In serata, il Ni Bar vi accoglie per un drink con gli amici e, nelle giornate di sole, per rilassarsi sulla terrazza con vista mare o al banco del bar all'interno del Ni Hotel.

NI HOTEL
1 bis, rue Grimaldi
Tel. +377 97 97 51 51
Fax +377 97 97 51 52
www.nihotel-nibar.com

P WiFi

A partire da 120 €

A partire da 150 €

13 €

Hôtel de France ** Ⓝ

Idealmente situato nel quartiere dei negozi di La Condamine, a dieci minuti dal Palazzo del Principe e dal Casinò di Monte-Carlo, questo affascinante piccolo albergo di 26 camere, dai colori allegri e calorosi, vi riserverà la migliore accoglienza. Ogni camera coniuga comfort e modernità ed è dotata di bagno con doccia e toilette, televisione via cavo, telefono e asciugacapelli. Sala, bar e parcheggio nei pressi dell'albergo.

HÔTEL DE FRANCE
6, rue de La Turbie
Tel. +377 93 30 24 64
Fax +377 92 16 13 34
www.monte-carlo.mc/france

A partire da 85 €

10 €

Hôtel Le Versailles ** ◎

L'hotel Le Versailles, situato nelle immediate vicinanze del Palazzo del Principe, dello Stadio, della stazione, a pochi minuti dal porto Hercule e dal Casinò, mette a vostra disposizione 15 camere ristrutturate con bagno o doccia, mini-bar, telefono diretto, televisione con canali stranieri e connessione Wi-Fi. Un ristorante piacevole, con terrazza, vi propone una cucina franco-italiana.

HÔTEL LE VERSAILLES
4, avenue Prince-Pierre
Tel. +377 93 50 79 34
Fax +377 93 25 53 64
www.monte-carlo.mc/versailles

Wi Fi

A partire da 70 €

A partire da 100 €

10 €

La Carta "Cercle Monte-Carlo"

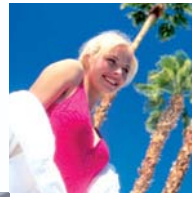
Esclusivamente riservata ai clienti del resort Monte-Carlo SBM, è un passaporto per tutte le strutture del gruppo.
La Carta offre a tutti i suoi detentori:

- l'accesso gratuito al Casinò di Monte-Carlo;
- l'accesso gratuito a tutti i trasferimenti in navetta all'interno del Resort (navette ogni 20 minuti);
- Una riduzione del 50 % sulle tariffe di gioco al Monte-Carlo Golf Club;
- Una riduzione del 50 % sulle tariffe di gioco del Monte-Carlo Country Club (23 campi da tennis);
- La possibilità di mettere tutte le spese effettuate nel Resort Monte-Carlo SBM sulla fattura dell'albergo.

La Carta Métropole Lifestyle: Un ventaglio di privilegi!

Con la carta Métropole Lifestyle, godete di un ventaglio di privilegi e di un'accoglienza personalizzata presso le boutique ed i partner del Principato attentamente selezionati per voi dall'Hôtel Métropole Monte-Carlo.
Questa carta, strettamente personale, è valida per tutta la durata del vostro soggiorno all'Hôtel Métropole Monte-Carlo.

Benessere & Bellezza



Monaco, destinazione del benessere per eccellenza.
Grazie al suo ampio parco alberghiero e alla sua situazione geografica privilegiata, il Principato dispone di numerose strutture dedicate al benessere e alla bellezza. Oltre alle famose Terme Marine di Monte-Carlo, le grandi strutture alberghiere propongono i propri spazi per il relax, con spa, hammam, jacuzzi, trattamenti marini, ecc.
Un'offerta ricca e diversificata completata dai diversi centri d'estetica e saloni di coiffure della città.

Thermes Marins Monte-Carlo F4

Dei programmi esclusivi per preservare il vostro Capitale Salute

Bellezza, salute preventiva, mai un centro ha raggiunto un tale livello di tecnicità per offrirvi una risposta efficace e durevole. Classificato fra i primi 10 del mondo per la sua eccellenza, le Terme Marine di Monte-Carlo vi propone di prendersi cura di voi con un programma su misura, un'azione in profondità e i massimi risultati. L'obiettivo? Il vostro rigeneramento.

L'arte del relax e la serenità dei sensi

Un luogo fuori dal comune, un'architettura luminosa di 6600m^2 rivolta verso il mare. L'eccellenza del personale e una scelta completa di cure adeguate ai vostri bisogni: trattamenti marini, massaggio su misura Monte-Carlo, massaggio Monte-Carlo all'olio d'argan 100 % bio, programma combinato Monte-Carlo bioenergetico, giornate cocooning… Senza dimenticare il centro fitness, un salone estetico, un salone di coiffure, una boutique. Il ristorante l'Hirondelle propone una cucina orientata verso l'alimentazione durevole, la salute e la dietetica.

L'area dedicata alla bellezza delle Terme Marine di Monte-Carlo

La bellezza agisce sulla forma e il buonumore, ci trasmette pensieri positivi. Le Terme Marine di

Monte-Carlo la celebrano e le riservano un posto tutto particolare: personalizzazione dei trattamenti, ascolto, attenzione. In uno spazio irrorato di luce, sei cabine di cui tre con vista mare, una cabina UVA, dei trattamenti innovanti e delle marche estetiche di riferimento come la Prairie, Beauty by Clinica Ivo Pitanguy (con trattamenti proposti in esclusiva alle Terme Marine di Monte-Carlo) e Kéraskin. Ciascuna di queste marche propone i propri protocolli di trattamenti uomo e donna per il corpo e il viso. L'area coiffure vi propone i riti di trattamento Kerastase.

THERMES MARINS MONTE-CARLO
2, avenue de Monte-Carlo
Tel. +377 98 06 69 00
Fax +377 98 06 26 26
www.montecarlothalasso.com

Aperto tutti i giorni dalle 8 alle 20.
Espace Beauté dalle 10 alle 19.

Montecarlospa Beach M4

Il Monte Carlo Beach Spa s'ispira all'armonia del Monte Carlo Beach in termini di architettura e atmosfera. Uno spazio di benessere per dei momenti di beatitudine: massaggi, trattamenti, relax, tutto un programma per farvi trascorrere un soggiorno indimenticabile con 80 m^2 dedicati al benessere: 3 cabine per massaggi, un hammam, dei prodotti per i trattamenti e programmi La Prairie. La perfetta espressione di un know-how

firmato Les Thermes Marins
di Monte-Carlo!

MONTE CARLO BEACH HOTEL
Avenue Princesse-Grace
06190 Roquebrune-Cap-Martin
Tel. +377 98 06 51 05
www.monte-carlo-beach.com

Aperto da marzo al 31 ottobre, dalle 10 alle 19, mentre a luglio e agosto, dalle 10 alle 20. Chiuso il martedì, tranne a luglio, agosto aperto 7 giorni su 7.

Lo Spa Cinque Mondi del Monte-Carlo Bay M3

Tradizione, bellezza, autenticità, è intorno a questi valori che il Monte-Carlo Bay Hotel & Resort si è alleato in modo naturale con l'esperienza della spa Cinque mondi, per invitarvi a vivere un viaggio sensoriale unico. I nomi evocatori dei trattamenti vi trasporteranno in Giappone, nel Siam, in Brasile, a Bali, nel Maghreb...

Secondo i desideri del momento, scoprite i benefici effetti di un bagno giapponese agli aromi e fiori, agli oli essenziali e petali di fiori rilassanti, un impacco purificante alla "crema di Rassoul" (ricetta tradizionale marocchina), un gommage Eclat "Purè di papaya" o un rituale di gioventù Ko Bi Do, un trattamento specifico antirughe secondo un rituale di massaggio ancestrale giapponese.

MONTE-CARLO BAY
HOTEL & RESORT
40, avenue Princesse-Grace
Tel. +377 98 06 01 80
www.montecarlobay.com

Aperto tutti i giorni dalle 10 alle 19
(d'estate dalle 10 alle 20)
Centro fitness aperto dalle 7 alle 20.

Métropole ESPA Monte-Carlo G3

Entrate nell'universo di benessere dell'Hôtel Métropole Monte-Carlo e vivete un'esperienza unica. In un ambiente estremamente lussuoso, una parentesi di dolcezza e di armonia vi è offerta per alcuni preziosi momenti d'intimità e di relax.
I trattamenti ESPA, che coniugano tecniche moderne e terapie ancestrali di tutto il mondo, hanno l'obiettivo di procurare ad ognuno momenti eccezionali e indimenticabili. Questo know-how, coniugato con i progressi scientifici in materia di prodotti naturali per la pelle, permette ai trattamenti d'ESPA di offrire un'esperienza totalmente personalizzata con risultati notevoli.

METROPOLE ESPA
MONTE-CARLO
4, avenue de la Madone
Tel. +377 93 15 13 70
www.metropole.com

Aperto dal lunedì al sabato,
dalle 7 alle 21, la domenica
e i giorni festivi dalle 8 alle 20.

Spa Willow Stream G4

Con la sua posizione unica sul Mediterraneo, la Spa Willow Stream del Fairmont Monte Carlo apporta un'energia luminosa e la forza degli spruzzi del mare con i suoi ricchi componenti, i suoi colori e l'eterna bellezza marina. Irrorata di luce naturale, questa spa di 900 m^2 offre 8 spazi intimi dotati di docce con vapore multifunzione (effetto pioggia, cromoterapia e aromaterapia), vasca Jacuzzi semplice o doppia nelle suite,

e una Nail Spa (manicure e pedicure).
Una squadra di professionisti vi aspetta per garantire trattamenti elaborati a base d'ingredienti naturali e autentici, ricercati in tutto il mondo, capaci di apportare energia e vitalità. All'ora di pranzo, delle Bento Box sono proposte per un istante di relax nelle aree lounge uomo e donna. Il risultato? Bellezza fuori e salute dentro.
La Spa Willow Stream può essere privatizzata per mezza giornata o una giornata intera con trattamenti à la carte

FAIRMONT
MONTE CARLO
12, avenue des Spélugues
Tel. +377 93 50 66 00
www.fairmont.com/montecarlo

Aperto tutti i giorni dalle 9 alle 21.

Fleur de Peau al Port Palace E3

Al Port Palace, il relax è totale per gli adepti del massaggio. Avrete la scelta fra diverse formule: un massaggio a quattro mani o in simultanea in coppia, e persino un corso di massaggio impartito da un professionista. Sauna, hammam, sala fitness e anche dei preziosi consigli dietetici sono a vostra disposizione.

Port Palace
7, av. du Président J.-F. Kennedy
Tel. +377 97 97 90 00
Fax +377 97 97 90 08
www.portpalace.com

Carol Joy London Spa B5

Trattamenti per il viso, il cuoio capelluto, coiffure, manucure, pedicure, trattamenti per il corpo, posa di ciglia finte, depilazione, maquillage.
Aperto dal lunedì al sabato dalle 10 alle 19.

Carol Joy London Spa
32-34, quai Jean-Charles Rey
Tel. +377 93 30 15 06
Fax +377 93 25 01 07

Espace Beauté delle Terme Marine F4

Le Terme Marine celebrano la bellezza riservando ad essa un'area apposita, con un accompagnamento, un ascolto e un'attenzione personalizzati in uno spazio immerso nella luce. Sono a vostra disposizione sei cabine di cui tre con vista mare, una cabina UVA e dei trattamenti innovanti. Oltre ai classici trattamenti per il viso e il corpo, con la gamma dei prodotti La Prairie, un trattamento "after sun" è appositamente dedicato alle persone che si sono esposte ad un sole intenso. L'accento è posto sull'idratazione, il rigeneramento e il rilassamento in un programma ideato per riparare e compensare gli effetti del sole e del mare. L'area coiffure vi propone i rituali di trattamento personalizzati Keraskin. Aperto tutti i giorni dalle 10 alle 19.

Les Thermes Marins
de Monte-Carlo
Tel. +377 98 06 69 00
Fax +377 98 06 69 69
www.montecarlothalasso.com

Istituto e profumeria Fragrance G4

Trattamenti classici per il viso e il corpo, massaggi rilassanti, svedesi, sportivi, drenanti, ayurvedici, riflessologia, trattamenti specifici per il dimagrimento e il rassodamento, impacchi, cera orientale, permanente delle ciglia, unghia finte... Aperto dal lunedì al sabato dalle 9.30 alle 20 e la domenica su appuntamento.

Fairmont Monte Carlo
12, avenue des Spélugues
Tel. +377 93 15 93 96
Fax +377 93 50 82 52
www.fairmont.com/montecarlo

Le Saint-André
20, boulevard de Suisse
Tel. +377 93 25 04 95
Fax +377 93 25 31 75

Beauty Angels D2

Centro di bellezza, trattamenti viso, corpo e dimagrimento, LPG Cellu M6 Integral, Cryolift, Proellixe, Outliner ML 36…
Aperto dal lunedì al sabato dalle 9 alle 19.

23, rue Grimaldi
Tel. +377 93 30 14 10
www.beautyangels.mc

Beauty Spa Daniela Steiner G3

Microderma, peeling, abrasione, trattamenti viso e corpo, manicure, pedicure, U.V., depilazione, massaggi, shiatsu e altri trattamenti estetici classici dispensati con i prodotti Daniela Steiner.
Aperto dal lunedì al sabato dalle 9 alle 19.

1, av. de Grande-Bretagne
Tel. +377 97 77 13 66
www.steinercosmetics.com

Carol Joy London G4

Salone di coiffure: trattamenti per il cuoio capelluto, coiffure, manicure, pedicure, depilazione, trucco.
Aperto il lunedì dalle 14 alle 19 e dal martedì al sabato, dalle 9 alle 19.

Fairmont Monte Carlo
12, av. des Spélugues, piano 1
Tel. +377 93 30 80 21
Fax +377 97 97 63 70
www.caroljoylondon.uk

Cristal Esthétique B4

U.V., modelage, trucco permanente, gel unghie, depilazione con luce pulsata e trattamenti estetici classici per il corpo e il viso.
Aperto dal lunedì al sabato dalle 9 alle 19.30.

8, avenue des Papalins
Tel. +377 92 05 25 17

Dessange Paris F3

Questo salone di coiffure propone "Portraits de Femmes".
Le colorazioni a base di olio, dal biondo glamour al bruno intenso sublimato di luminosità, lavorato a mano e senza prodotti chimici, la sua specializzazione nelle estensioni naturali e le lisciature naturali. E sempre il caratteristico stile "pettinato/spettinato" Dessange. Nell'istituto: trattamenti dei quattro angoli del mondo e prodotti ancora più naturali. Aperto il lunedì dalle 10 alle 19 e dal martedì al sabato dalle 9 alle 19.

24, avenue de la Costa
Tel. +377 97 77 02 02

Éric Stipa E2

Tecniche di taglio su misura dopo un attento esame personalizzato, estensioni, pettinature e colpi di sole esclusivi Éric Stipa. Per il relax, tutta una panoplia di modelage, alla cera, svedese, ayurvedici, massaggi linfatici per l'eliminazione delle tossine e anche tutti i trattamenti classici: bellezza delle mani e dei piedi. Aperto il lunedì dalle 9 alle 18 e dal martedì al sabato dalle 9 alle 19.

57, rue Grimaldi
Tel. +377 93 50 92 29

Eric Zemmour G2

Coiffure e cabina di trattamenti capillari con i prodotti giapponesi "Shu Uemura art of hair". Area bellezza: trattamenti per il viso e il corpo, depilazione, bellezza delle mani e dei piedi, massaggi…
Aperto il lunedì dalle 9 alle 18 e dal martedì al sabato dalle 9 alle 19.

6, boulevard des Moulins
Tel. +377 97 70 01 91
www.ericzemmour.com

Esthé Coach F3

Fotodepilazione con luce intensa pulsata, depilazioni, LPG, Vela Smooth, cavitazione con ultrasuoni, mesoterapia, radiofrequenza bipolare, coaching sportivo, trattamenti per il viso, microdermoabrasione, aquarejuvenation, LEDS, maquillage minerale, dermografia, trattamenti per le mani (biogel), trattamenti per i piedi, prodotti Skinceuticals, Dermalogica, Environ, Jane Iredale.
Aperto dal lunedì al sabato dalle 9 alle 19.30.

Park Palace
27, avenue de la Costa
Tel. +377 97 98 18 58
www.esthecoach.fr

L'Institut de Charlotte G3

Questa bolla di benessere propone tutti i trattamenti per il viso e il corpo con i prodotti bio "Les Fermes de Marie", endermologie, massaggi, depilazione, solarium, manicure e pedicure con Biogel e trattamenti di dimagrimento personalizzati.
Aperto dal lunedì al sabato dalle 9 alle 19.

20, boulevard Princesse-Charlotte
Tel. +377 97 70 43 63

Loft Institut F3

Trattamenti per il viso e il corpo, massaggi rilassanti, depilazione all'orientale.
Aperto dal lunedì al sabato dalle 9 alle 19.

1, avenue Henry-Dunant
Tel. +377 93 50 12 76

Margy's Monte Carlo G3

Situato nella prestigiosa Galerie du Métropole da più di 20 anni, l'istituto di bellezza vi invita a scoprire i suoi trattamenti unici: trattamenti per il viso, trattamento laser innovante, massaggi del mondo personalizzati.
Aperto dal lunedì al sabato, dalle 10 alle 19.30.

Galerie du Métropole - Niveau 1
17, avenue des Spélugues
Tel. +377 93 30 15 05
Fax +377 93 30 71 44
www.margys.com

Menard Institute Monte Carlo G2

Dei trattamenti di qualità in un'atmosfera zen e raffinata, che combinano gesti tradizionali e prodotti d'eccezione. Basati su 50 anni di know-how giapponese, ciascuno dei trattamenti Menard è un'esperienza sensoriale unica per rilassarsi in bellezza. Aperto dal martedì al sabato dalle 10 alle 19.

5, avenue Saint-Michel
Tel. +377 93 25 04 70
www.menard.fr

Nail Tech H2

Una gamma completa di trattamenti estetici Carita: manicure, spa dei piedi, depilazione, modelage, Cellu M6 LPG. Aperto dal lunedì al venerdì, dalle 9 alle 19 e il sabato dalle 10 alle 18.

12, avenue Saint-Laurent
Tel. +377 97 70 47 45
www.nailtech.mc

New Look C3

Coiffure, estetica, posa di unghie finte, solarium, estensioni dei capelli, cellu M6.
Aperto dal martedì al sabato dalle 9 alle 19.

8, avenue Prince-Pierre
Tel. +377 93 30 35 30

Odyssée 2003 D3

Coiffure, trattamenti estetici classici, protesi ungueali, estensione delle ciglia e dermo-pigmentazione. Gioielli fantasia.
Aperto dal lunedì al sabato dalle 9 alle 19.

15, rue Princesse-Caroline
Tel. +377 97 77 56 46

Pascal Coste F2

Salone di coiffure. Manicure, pedicure.
Aperto dal lunedì al sabato dalle 9 alle 19.

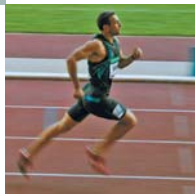
15, avenue Saint-Michel
Tel. +377 93 50 29 70

TECHNOGYM

Attività sportive

L'impegno sportivo: un aspetto dominante del Principato.

All'unisono con la sua fama sportiva internazionale, Monaco ha saputo dotarsi di infrastrutture e di attrezzature moderne per favorire la pratica dello sport in tutte le sue forme.
L'immediata vicinanza del mare e della montagna permettono l'accesso ad un grande e svariato numero di attività: da un lato gli sport nautici e dall'altro le escursioni e gli sport sulla neve.



Fitness Willow Stream G4

Ideale per rigenerarsi e prendersi cura del corpo in una cornice idilliaca, questo centro fitness è dotato di attrezzature moderne e sofisticate Technogym con ampie pareti vetrate che permettono di godere pienamente della luce del giorno. À la carte: aerobica, stretching e yoga, hammam e sauna. Possibilità di corsi personalizzati con coach

sportivi esperti.
Aperto tutti i giorni, dalle 6.30 alle 22.

Fairmont Monte Carlo
12, avenue des Spélugues
Tel. +377 93 50 65 00
www.fairmont.com/montecarlo

Fitness delle Terme Marine F4

Le Terme Marine dispongono di una grande area Aquafitness dedicata alla forma, con una sala dotata di attrezzature di punta Technogym, con vista sul mare, una piscina d'acqua di mare riscaldata a 29°C che si apre su un solarium immerso nella luce, hammam, sauna e cardio fitness.
Aperto tutti i giorni dalle 7 alle 21.

Les Thermes Marins
de Monte-Carlo
2, avenue de Monte-Carlo
Tel. +377 98 06 69 20
www.montecarlothalasso.com

Larvotto Gym Center K3

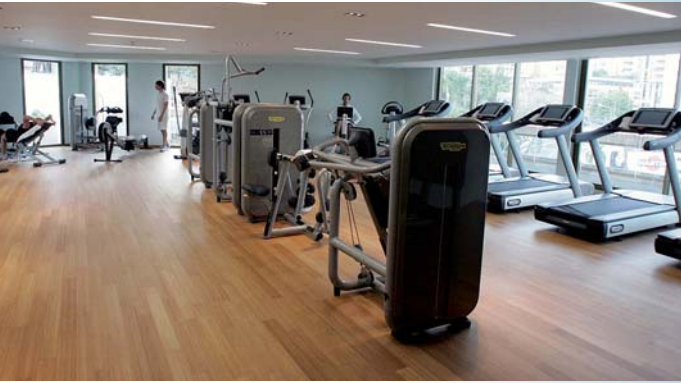
Parco macchine cardio con 20 apparecchi e parco muscolazione con 20 postazioni. Corsi collettivi di yoga, pilates, bike spining, due power plates e sauna negli spogliatoi.
Aperto dal lunedì al venerdì dalle 7 alle 21.30 e il sabato e domenica dalle 9 alle 18.

Plage du Larvotto
Tel. +377 97 98 15 93
Fax +377 97 98 15 94
www.larvottogymcenter.com

Il Sea Club Spa & Fitness L3

Il centro di rimessa in forma Sea Club Spa & Fitness dell'hotel Le Méridien Beach Plaza propone, su due piani, delle attrezzature Technogym, una piscina interna riscaldata a 30°C aperta tutto l'anno, una sala di cardio-training e di muscolazione con apparecchi ultramoderni, saune, corsi di ginnastica e d'aquagym.
Aperto tutti i giorni dalle 6.30 alle 22.30.

Le Méridien Beach Plaza
22, avenue Princesse-Grace
Tel. +377 93 15 78 67
www.lemeridien.com/montecarlo



My Fitness du Port Palace E3

Il Port Palace mette a vostra disposizione una sala nella quale potrete praticare i vostri esercizi di rilassamento: yoga, stretch o muscolazione. Su richiesta, possibilità di essere seguiti da un coach. Aperto tutti i giorni dalle 9 alle 21.

Port Palace
7, av. du Président J.-F. Kennedy
Tel. +377 97 97 90 00
Fax +377 97 97 90 08
www.portpalace.com

Monaco Fitness Center D3

Corso di muscolazione, sala cardio, corsi di fitness. Trattamenti estetici e massaggi.
Aperto dal lunedì al venerdì dalle 8 alle 21 e il sabato dalle 10 alle 18.

Stade Nautique Rainier-III
Quai Albert-Ier
Tel. +377 93 30 23 35

Monte-Carlo Gym G2

Centro di muscolazione e cardio. Otto corsi di ginnastica collettivi giornalieri: stretching, pilates, bikes spining, body sculpt, esercizi addominali-glutei. Aperto tutto l'anno, salvo giorni festivi, dal lunedì al venerdì, dalle 9 alle 21, sabato e domenica mattina, dalle 9.45 alle 12.

Le Montaigne, piano 2
6, boulevard des Moulins
Tel./fax +377 93 25 85 58
www.montecarlogym.com

Monte-Carlo Golf Club K1

Situato a 800 metri d'altitudine, il golf del Mont Agel vi offre una fantastica vista panoramica sul Principato. Percorso 18 buche, par 71. Un handicap massimo di 35 è richiesto per poter prenotare una partenza. Ristorante aperto a mezzogiorno, tutti i giorni, tranne il lunedì. Il bar è aperto tutti i giorni. Boutique e noleggio di materiale.

Route du Mont-Agel
06320 La Turbie
Tel. +33 4 92 41 50 70

Golf Miniature 18 buche C2

Per rilassarvi in famiglia, questo golf miniatura di 18 buche, situato nel Parco Princesse Antoinette, conquisterà grandi e piccoli. Dalle 9 alle 19 dal 1° maggio al 30 settembre, dalle 8.30 a mezzanotte dal 1° al 31 ottobre e dal 1° al 30 aprile, dalle 8.30 alle 22 al più tardi dal 1° novembre al 31 marzo.
Chiuso tutti i lunedì (tranne durante le vacanze scolastiche). Accessibile a partire da 6 anni.

Parc Princesse-Antoinette
54 bis, bd du Jardin-Exotique
Tel. +377 93 30 63 87
www.monaco-mairie.mc

Pista da jogging H3 > L3

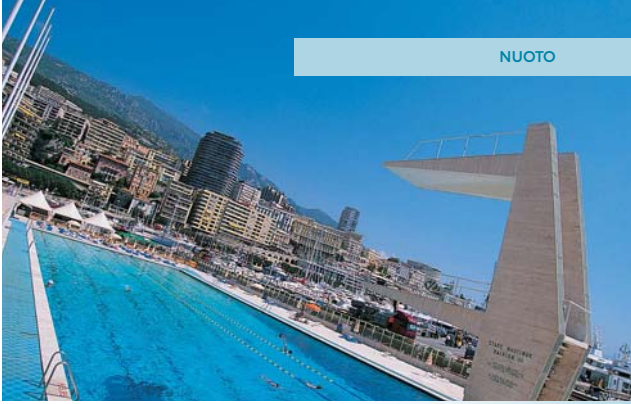
Sopra l'avenue Princesse Grace e in posizione dominante sul litorale, una pista da jogging segnalata di 1,3 km di lunghezza, con rivestimento elastico, vi permetterà di mantenervi in forma.

Percorso salute B2 > C2

Nei pressi del Giardino Esotico, in un uliveto di 6.600 m^2, è a vostra disposizione un percorso salute di 2,5 km punteggiato da venti postazioni con accessori di cultura fisica. Il suo accesso è libero e aperto tutti i giorni.

Pista ciclabile M3

La pista costeggia il litorale del Principato per 2,5 km (andata e ritorno) dal Portier all'Hôtel Monte-Carlo Bay.



Piscina Saint-Charles H2

Piscina sorvegliata da istruttori di nuoto diplomati. Acqua dolce riscaldata fra 28 e 30°C. Dimensioni della vasca: 18x12 m. Dispone anche di una palestra.
Aperta tutto l'anno, tranne in agosto e fra Natale e Capodanno:
Il lunedì dalle 13.30 alle 17.30, il martedì dalle 11 alle 17.30, il mercoledì dalle 9 alle 12.30 e dalle 16.30 alle 21, il giovedì dalle 10 alle 17.30, le il venerdì dalle 12 alle 15, il sabato dalle 13 alle 17, la domenica dalle 8.30 alle 16.

7, avenue Saint-Charles
Tel. +377 92 16 04 22
www.mairie-monaco.mc

Stadio Nautico Rainier III D3

Piscina olimpionica di 3.000 m^3 d'acqua di mare trattata, riscaldata a 26°C. Dimensioni della vasca: 50x25 m, con scivolo di 45 m di lunghezza e un trampolino di 5 m di altezza. Piscina sorvegliata da istruttori di nuoto diplomati.
Periodo d'apertura nel 2012 dal 28 aprile al 14 ottobre, tranne il lunedì.
Aperto dalle 9 alle 18 fino al 10 giugno, dalle 9 alle 20 dall'11 giugno all'11 settembre, dalle 9 alle 18 fino al 16 ottobre.
Lo Stadio Nautico Rainier III si trasforma in pista di pattinaggio da inizio dicembre a fine febbraio.

Quai Albert-Ier
Tel. +377 93 30 64 83

Piscina olimpionica Prince Albert II B4

Piscina olimpionica sorvegliata. Aperta lunedì, martedì, giovedì, venerdì dalle 7.15 alle 14.30, il sabato dalle 13 alle 18 e la domenica dalle 8.15 alle 13.15. Chiusa il mercoledì e il mese di agosto.

Stade Louis-II
Tel. +377 92 05 42 13

Piscina del Monte-Carlo Beach M4

Una piscina olimpionica con acqua di mare – riscaldata e filtrata all'ozono – in pasta di vetro blu, profonda da 0,80 m. fino a 3.50 m., con due trampolini per gli appassionati di tuffi. Vicina a questa, quasi in riva al mare, una vasca per i bambini sotto il controllo di istruttori di nuoto. Una spiaggia di sabbia fine con capanne farà la gioia degli adepti del farniente o dei tuffi nelle acque azzurre del Mediterraneo.
Il complesso balneare è aperto da maggio ad ottobre, tutti i giorni dalle 9 alle 18 e fino alle 19 in stagione.

Monte Carlo Beach
Av. Princesse-Grace - Saint-Roman
06190 Roquebrune-Cap-Martin
Tel. +377 98 06 54 54

Piscina del Méridien Beach Plaza L3

Vedere dettagli nella rubrica "fitness".

Piscina e Solarium del Fairmont Monte Carlo G4

L'area della nuova piscina riscaldata sopra il tetto è stata ripensata per integrare un tocco contemporaneo che usufruisce di un panorama straordinario sul Mediterraneo, la famosa curva a gomito del circuito di Formula 1 e la leggendaria Opera di Monte-Carlo.
Piscina riscaldata tutto l'anno a 30°C. Solarium. Bar.
Aperta tutti i giorni dalle 6.30 alle 22.

Fairmont Monte Carlo
12, avenue des Spélugues
Tel. +377 93 50 65 00
www.fairmont.com/montecarlo

Piscina del Monte-Carlo Bay M3

Il Monte-Carlo Bay Hotel & Resort comprende una magnifica laguna con cascate, jacuzzi e vaste terrazze-solarium. Un'innovazione e una prima in Europa, questa laguna con fondale di sabbia chiara vuole essere un luogo di

beatitudine, di gioco e di relax. In inverno, potete approfittare della piscina coperta che si prolunga in una piscina esterna a sfioro, riscaldata tutto l'anno a 28°C con jacuzzi, hammam, fitness.
Aperto tutto l'anno.

Monte Carlo Bay Hotel & Resort
40, avenue Princesse-Grace
Tel. +377 98 06 01 80

Spiaggia del Larvotto K3

Spiaggia pubblica. Sorveglianza assicurata dalla Divisione della Polizia Marittima e Aeroportuale da metà maggio a metà settembre. Spogliatoi pubblici accessibili tutti i giorni, dalle 9 alle 19.

Plage du Larvotto
Avenue Princesse-Grace
Tel. +377 93 30 63 84
www.monaco-mairie.mc

Spiaggia attrezzata per disabili al Larvotto K3

Questo sito è accessibile gratuitamente alle persone a mobilità ridotta da 10 a 90 anni. Queste persone possono accedere facilmente alla spiaggia con sedie a rotelle, in particolare elettriche, direttamente dai parcheggi pubblici attrezzati allo scopo.
L'accompagnamento comincia sin dal loro arrivo sulla spiaggia.
Le persone sono accompagnate sulla diga della spiaggia del Larvotto. Ogni persona è aiutata in base alle sue richieste, per entrare nell'acqua o per usare uno dei tre dispositivi con ruote per l'acqua messi a disposizione. L'accompagnamento comprende il ritorno sulla sedia a rotelle, dopo il bagno.
Da fine giugno agli inizi di settembre, tutti i giorni dalle 10 alle 17.

Plage du Larvotto
Avenue Princesse-Grace
Tel. +33 4 93 78 50 22
www.monaco-mairie.mc

Monte-Carlo Beach Club M4

Sin dai primi raggi del sole, il Monte-Carlo Beach Club vi propone tutti gli sport nautici: wake-board, flyfish, donuts, sci nautico, paracadute ascensionale o ancora jet-ski.

Monte-Carlo Beach Hotel
Av. Princesse-Grace - Saint-Roman
06190 Roquebrune-Cap-Martin
Tel. +33 4 93 28 66 66
Fax +33 4 93 78 14 18

L'École Bleue, l'Accademia del mare K3

Sotto il controllo del campione del mondo di apnea Pierre Frolla, l'École Bleue permette ai bambini – a partire da 8 anni – e ai subacquei principianti di scoprire la fauna e la flora sottomarine del Mediterraneo e di sensibilizzarli alla protezione dell'ambiente.

Local AMAMM
Esplanade du Larvotto
Avenue Princesse-Grace
Tel. 06 78 63 50 52
www.ecolebleue-monaco.com

Club di esplorazione sottomarina di Monaco B4

Situato all'ingresso del Porto di Fontvieille, questo club d'immersione vi fa scoprire le meraviglie del mondo sottomarino locale.
Il Club è aperto tutti i giorni da maggio a fine ottobre dalle 8.30 alle 17.
Il resto dell'anno, possibilità di fare immersioni il sabato, la domenica e il lunedì, la mattina (minimo 3 immersioni per uscita).

Scalo di alaggio, Porto di Fontvieille
Tel. +377 99 99 99 60 o 06 78 63 04 24
www.cesmm.com
Riservazioni:
communication-cesmm@monaco.mc

Ski Vol K3

Dal primo fine settimana di giugno a fine settembre, Ski Vol vi propone un'ampia scelta di sport nautici: moto d'acqua, paracadute ascensionale, galleggianti trainati (siluro, fly fish, sonar), sci nautico, wakeboard.
Aperto a partire dalle 9 a luglio e agosto e dalle 10 a giugno e settembre.

Plage du Larvotto
Avenue Princesse-Grace
Tel. 06 98 73 59 60 o 06 62 08 69 47 o 06 62 12 27 85
www.skivol.net

Société Nautique de Monaco E3

Club di canottaggio per giovani e adulti, il sabato mattina alle 9.30. Corsi di gruppo o individuali. Uscite accompagnate per canottieri esperti.
Stage di canottaggio per seminari d'azienda o enti nella baia di Monaco o sul lago di Saint Cassien.

3, av. du Président J.-F. Kennedy
Tel. +377 92 16 03 03
www.aviron-monaco.com

Monte-Carlo Country Club M3

Magnificamente situato di fronte al Mediterraneo, con una superficie di 33.400 m² in una cornice incantevole, il Monte-Carlo Country Club vi propone una moltitudine di attività. I 21 campi in terra battuta, di cui due coperti e nove illuminati, sono praticabili tutto l'anno. Possibilità di prenotazioni sul posto per le persone di passaggio. A disposizione inoltre, un campo da squash, una sala fitness di 170 m² dotata di una trentina di macchine ultramoderne, sauna, jacuzzi, massaggi prodigati da un massaggiatore chinesiterapeuta, e una piscina riscaldata di 25 metri dotata di idromassaggi, cascate e un dispositivo di nuoto controcorrente. Aperto dal lunedì alla domenica dalle 8 alle 20.30 (le 21 in estate).
Piscina aperta da maggio a settembre dalle 10 alle 18 e da fine giugno a fine agosto dalle 10 alle 19.

155, avenue Princesse-Grace
Saint-Roman
06190 Roquebrune-Cap-Martin
Tel. +33 4 93 41 30 15
Fax +33 4 93 78 95 02
www.mccc.mc

Tennis-Club di Monaco

Quattro campi in terra battuta e un minicampetto. Sala di muscolazione e ristorante.
Aperto tutti i giorni dalle 8 alle 20.30.

5, av. Prince-Rainier-III-de-Monaco
06320 Cap-d'Ail
Tél. +33 4 92 15 16 92

Sunshine Yoga M3

All'interno della Spa Cinque Mondi del Monte-Carlo Bay, ogni tipo di yoga: hatha yoga dolce, power vinyasa yoga, yoga pilates fusion, yoga prenatale (o yin yoga) e yogaflex.

Monte-Carlo Bay Hotel & Resort
40, avenue Princesse-Grace
06190 Roquebrune-Cap-Martin
Tel. 06 64 91 96 42
+377 97 77 78 01
www.yogamontecarlo.com

Monte-Carlo Squash Rackets Club A4

4 campi da squash, di cui uno centrale (vetri dietro e laterali), apparecchi di muscolazione, saune, docce con getti.
Aperto in settimana dalle 10 alle 21 e i fine settimana dalle 10 alle 13 e dalle 15 alle 19.

3, avenue des Castelans
Tel. +377 92 05 42 22
www.squash.asso.mc

Escursioni

Grazie ai sentieri pedonali esistenti, la Via Alpina collega il Principato di Monaco con la città di Trieste in Italia. Questo itinerario attraversa 8 paesi dell'arco alpino: la Francia, la Germania, l'Austria, l'Italia, il Principato del Liechtenstein, la Svizzera, la Slovenia e il Principato di Monaco.
Sul territorio monegasco, la partenza e l'arrivo si fanno sulla Place du Palais.
Il tracciato, chiaramente segnalato, prosegue nei Jardins Saint-Martin e lungo l'avenue de La Porte Neuve, attraversa la Place d'Armes per finire al Giardino Esotico e continua in territorio francese verso La Turbie.
Questo tracciato comprende 8 tappe nelle Alpi Marittime, dal Col de La Lombarde a La Turbie.

Sci

La montagna, molto vicina al Principato, permette la pratica di uno sport di discesa completamente invernale: lo sci. A due ore di strada, scegliete le stazioni francesi di Peira Cava (57 km), Gréolières (68 km), La Colmiane (89 km), Valberg (103 km), Isola 2000 (110 km) o Auron (116 km), o le stazioni italiane di Limone (82 km) o Monesi (123 km).

Club Alpin Monégasque
12, avenue des Castelans
Tel. +377 97 70 53 99

A.S. Monaco A4

Nello Stadio Louis II di Monaco, in ogni momento dell'anno, potrete praticare il vostro sport preferito iscrivendovi ad una delle diciannove federazioni:

Aïkido, Atletica, Basket-ball, Beach-volley, Bobsleigh, Boxe, Calcio, Alterofilia, Handball, Karaté Do & Taekwondo, Lotta Greco-romana, Nuoto Sportivo, Nuoto sincronizzato, Pentathlon Moderno, Tuffi, Rugby, Ping pong, Triathlon, Volley-ball, Pallanuoto, Yoga, danza sportiva.

Informazioni:
Stadio Louis-II
Segretariato generale
7, avenue des Castelans
Tel. +377 92 05 40 60
Fax +377 92 05 97 05
www.asm.asso.mc

Sport di combattimento A4

Accademia internazionale di autodifesa e sport di combattimento di Monaco (Autodifesa, Kick-Boxing, ecc.), autorizzata del Governo del Principe.
Corsi collettivi o individuali.

Stade Louis-II
Avenue des Castelans
Tél. +377 6 07 93 31 36
www.monaco-arts-martiaux.com

monaco.
Principato

visitmonaco.com

Direction du Tourisme et des Congrès
de la Principauté de Monaco
2a, boulevard des Moulins
Montecarlo - 98030 Monaco CEDEX
Tel. +377 92 166 166

Uffici di Rappresentanza:
Italia - Germania - Regno Unito
Australia - U.S.A. - India - Russia
Brasile - E.A.U. - Giappone - Cina

125 000 - ITA 10 000 - 12/2011 - *Stampato su carta ecologica FSC Freelife* *11134* ***www.epi.mc***

Foto: Bazzoli, Almondo, Ambassador-Monaco, AMPE, Columbus Monaco, Comité Régional du Tourisme Riviera Côte d'Azur, Cuvillier, Darrasse, Fairmont Monte Carlo, Gardette, Hotel de Versailles, Jolibois, L'Héritier, Liégeois, Méridien Beach Plaza, Mille, Miramar, Monte-Carlo Golf Club, Monte-Carlo Squash Racket Club, Ni-Hotel, Novotel, Palomba, Port Palace, Thermes Marins, Société des Bains de Mer.