

Time for  
yourself



Massages



# Contents

<b>Coque Kaart</b>	1
<b>Welcome</b>	2
<b>Infusions</b>	4
<b>Introduction</b>	6
<b>Wellness Massage</b>	8
<b>Reflexology Massage</b>	10
<b>Bamboo Massage</b>	12
<b>Head/Face Massage</b>	14
<b>Swedish Massage</b>	16
<b>Honey Massage</b>	18
<b>Sports Massage</b>	20
<b>Energy Massage</b>	22
<b>Herbal Massage</b>	24
<b>Shiatsu Massage</b>	26
<b>Therapy Massage</b>	28
<b>Reservation Desk</b>	30



# Coque Kaart

Enjoy a host of benefits!  
**Up to 15 % discount** with  
the Coque Kaart.



[www.coque.lu](http://www.coque.lu) • tél.: +352 43 60 60-222

www.coque.lu • tél.: +352 43 60 60-555

**BOOK YOUR MASSAGE ONLINE\*:**  
[www.coque.lu](http://www.coque.lu)

Benefit from the free "all in one" Coque Kaart.  
It offers you up to 15% discount on entrances to the Aquatic Centre and Wellness Centre,  
as well as on sports courses (cannot be combined with other reduced rates).  
Also profit from a quicker access and an extension of the opening hours of the Aquatic  
Centre.

The Coque Kaart is also available in form of a bracelet\*\*.

More information at the reception desk or on [www.coque.lu](http://www.coque.lu)

\* Online reservation only possible  
with sufficient balance on the Coque Kaart  
\*\* with a deposit of 15 €



# Welcome



5 saunas with new infusions every day,  
hammam, indoor and outdoor pools,  
snow chamber, fitness room,  
bar, massages and much more...

# Infusions



## **Discover our infusions**

Our sauna specialists will make you discover monthly changing infusions in our saunas, the choice is yours ! Discover the infusion plan on our website.

Our infusions are performed only by our qualified staff.

## **Découvrez nos infusions**

Nos spécialistes du sauna vous offrent chaque mois un large choix d'infusions ! Découvrez notre plan d'infusions actuel sur notre site web.

Nos infusions sont exclusivement réalisées par du personnel formé!

## **Entdecken Sie unsere Aufgüsse**

Sie haben die Wahl zwischen mehreren, monatlich wechselnden Aufgüßen in unserem Saunabereich. Entdecken Sie unseren Aufgussplan auf unserer Webseite.

Unsere Aufgüsse werden ausschließlich von qualifiziertem Saunapersonal durchgeführt!

# Introduction

**The massages at d'Coque help to reduce stress related tensions, to relax and to stimulate your mind, body and soul.**

These massages are not only applied in the field of sports, but are also preventive, relaxing and therapeutic. They help to eliminate toxins, strengthen muscle tone and provide general well-being.

**Les massages de la Coque vous permettent d'alléger les tensions dues au stress quotidien, de vous relaxer et de stimuler votre corps et votre esprit grâce à une action en profondeur sur l'organisme tout entier.**

Appliqués non seulement au domaine du sport, les massages de la Coque sont aussi préventifs, relaxants et thérapeutiques. Ils aident à évacuer les toxines, améliorent la tonicité musculaire et vous procurent un effet relaxant généralisé.

**Die Massagen der Coque ermöglichen es Ihnen Verspannungen zu lösen, sich zu erholen und dank dieser wohltuenden Behandlung sowohl Körper als auch Geist zu stimulieren.**

Neben dem Anwendungsbereich im Sport tragen die Massagen der Coque ebenfalls dazu bei, sich zu entspannen, Verletzungen vorzubeugen und Heilungsprozesse zu beschleunigen. Sie helfen Toxine abzubauen, den Muskeltonus zu verbessern und ermöglichen Ihnen wertvolle Momente kompletter Entspannung.





# Wellness Massage

**Duration**  
25min / 50min

**Intensity**  
Low / High

## Wellness massage

The Wellness massage is ideal to relax and take a step back from the daily stress.

## Massage Wellness

Le massage wellness est idéal pour se détendre du stress quotidien.

## Wellnessmassage

Die Wellness-Massage eignet sich für jeden, der Erholung von der Hektik und dem Stress des Alltags sucht.

**Duration**  
25min

**Intensity**  
High

### Reflexology

This foot massage is done by pressuring the reflex zones of the foot arches. Specific parts of the human body are positively stimulated.

### Réflexologie

Il s'agit d'un massage réalisé avec les doigts par pression des zones réflexes de la voûte plantaire. Des points spécifiques du corps humain sont stimulés positivement.

### Fußreflexzonenmassage

Die Massage der Fußsohlen regt gezielt verschiedene Stellen des menschlichen Körpers positiv an.

10

# Reflexology Massage



# Bamboo Massage

A close-up photograph of a person's leg and foot being massaged. Two heated bamboo sticks are being used to apply pressure to the muscles along the leg. The person's skin is a light beige color. In the bottom left corner, there are two white circles: one small circle near the knee and a larger circle overlapping the bottom right corner of the image.

**Duration**  
25min / 50min

**Intensity**  
High

## Bamboo Massage

The use of heated bamboo sticks favours an energetic massage which helps to reduce stress, fatigue and restore vitality.

## Massage au bambou

Les baguettes de bambou chauffées favorisent un massage énergétique dont l'action est bénéfique pour lutter contre la fatigue et les stress.

## Bambusmassage

Der Gebrauch von vorgewärmten Bambusstäben fördert eine energetische Massage, welche Spannungen abbaut und revitalisierend wirkt.

**Duration**  
50min

**Intensity**  
Low

### **Head/Face massage**

This massage involves head, face and neck, releases tensions and leads to overall well-being.

### **Massage du visage et de la tête**

Ce massage qui englobe le cuir chevelu, le visage et la nuque est idéal pour la relaxation, il procure une grande détente et le relâchement de nombreuses tensions.

### **Gesichts- und Kopfmassage**

Diese Massage umfasst die Kopfhaut, das Gesicht und den Nacken. Dadurch löst sie Verspannungen und sorgt für ein allgemeines Wohlbefinden.



# **Head/Face Massage**

# Swedish Massage



**Duration**  
25min / 50min

**Intensity**  
Low

## Swedish Massage

The swedish massage releases tensions, breaks up adhesions and supports total relaxation.

## Massage suédois

Le massage suédois détend et apaise les muscles, enlevant ainsi les douleurs et tensions.

## Schwedische Massage

Die schwedische Massage sorgt für eine Auflockerung der Muskulatur und führt zu einer tiefenwirksamen Entspannung.

Duration  
50min

Intensity  
Low

Detox

### Honey massage

The honey massage is a subtle blend between a soft and sweet product and massage techniques proven to be relaxing and soothing. It is beneficial for the whole body, stimulates blood circulation and detoxifies.

### Massage au miel

Le massage au miel est un subtil mélange entre un produit doux et sucré et des techniques de massage avérées relaxantes et apaisantes. Il active la circulation sanguine et élimine les toxines.

### Honigmassage

Die Honigmassage ist eine subtile Mischung aus einem sanften und süßen Produkt und Massagetechniken, welche sich als entspannend und beruhigend erwiesen haben. Sie regt die Blutzirkulation an und zaubert gleichzeitig eine samig-zarte Haut.



# Honey Massage



# Sports Massage

**Duration**  
25min / 50min

**Intensity**  
High

## **Sports Massage**

This massage uses traditional techniques alongside specific movements to re-energize the body. It is a deep, firm massage enhancing performance and preventing injuries.

## **Massage sportif**

Un massage fort et vital qui procure un effet ré-énergisant. Il est profond, intensif et aide à améliorer les performances en prévenant la douleur et le risque de blessures.

## **Sportmassage**

Eine Kombination aus klassischer Massage sowie speziellen Techniken, die auf die Bedürfnisse des Einzelnen abgestimmt sind. Diese kräftige und zielgerichtete Massage hilft Verletzungen vorzubeugen.

**Duration**  
25min / 50min

**Intensity**  
High

### **Energy massage**

The massage relaxes muscle tensions, improves the blood circulation and the general well-being.

### **Massage énergétique**

Le massage permet d'éliminer et de réduire les tensions musculaires tout en favorisant une meilleure circulation sanguine et de retrouver un bon équilibre.

### **Energie Massage**

Die Massage sorgt für eine allgemeine Lockerung der Muskeln und Gelenke sowie für Wohlbefinden und Tiefenentspannung.



# **Energy Massage**

# Herbal Massage



Duration  
50min

Intensity  
Low

Detox

## Herbal Massage

A stimulating massage that provides regeneration and relaxes the body and soul using heated aromatic herb pads.

## Massage aux tampons d'herbes

Un massage stimulant à l'aide de tampons d'herbes aromatiques chauffés qui procure des réactions de régénération et de relaxation du corps et de l'esprit.

## Kräuterstempelmassage

Das Ziel dieser Massage ist vor allem die Entspannung durch wohltuende Wärme. Erreicht wird dies durch gekonnte Massagegriffe und die Wirkung der Kräuterstempel sowie der ätherischen Öle.

Duration  
50min

Intensity  
High

Special

### Shiatsu

The application of pressure on acupuncture points with fingers, palms, elbows and knees helps to revitalize and to stimulate the flow of energy.

### Shiatsu

Une méthode globale qui rééquilibre les énergies du corps, travaille sur les points d'acupuncture et stimule ceux-ci par des pressions avec le pouce, la paume ou le coude.

### Shiatsu

Durch tiefenwirksame Druckausübung mit Handflächen, Fingern, Ellbogen und Knien wird der Energiefluss belebt und verbessert.



# Shiatsu Massage

# Therapy Massage



**Duration**  
25min / 50min

**Intensity**  
Low / High

**Special**

## Choice between 3 therapies:

### **Stomach-colon massage**

Massage that relieves cramps and tensions in the ventral area, restores the digestive system and strengthens the abdominal muscles.

### **Cranio-sacral therapy**

Gentle but efficient therapy in order to stimulate natural processes that lead to well-being and vitality.

### **Lymphatic drainage**

This therapy stimulates the lymphatic drainage, detoxifies and supports the immune system.



## 3 thérapies au choix:

### **Massage du ventre-colon**

Un massage qui évacue le stress, détend l'organisme, renforce le système digestif et tonifie les muscles abdominaux.

### **Cranio-sacral thérapie**

Une thérapie douce et efficace qui stimule les mécanismes naturels de bien-être de notre corps.

### **Drainage lymphatique**

Une thérapie douce destinée à stimuler la circulation de la lymphe et à détoxiquer l'organisme, tout en renforçant le système immunitaire.



## 3 Therapien zur Wahl:

### **Bauch-Kolon-Massage**

Die Massage lindert Krämpfe und Spannungsgefühle im Bauchbereich, stärkt das Verdauungssystem und kräftigt die Bauchmusken.

### **Craniosacrale Therapie**

Die Therapie dient zur Stärkung und Erhaltung der Gesundheit und als Tiefenentspannung um neue Energie zu tanken.

### **Die Lymphdrainage**

Diese Therapie regt den Lymphabfluss an, mildert Schwellungen und bewirkt daher eine Entschlackung und Entgiftung des Körpers.

# Reservation desk

30

Phone :  
+352 43 60 60 888

Email :  
[reservation@coque.lu](mailto:reservation@coque.lu)

**BOOK YOUR MASSAGE ONLINE\*:**  
[www.coque.lu](http://www.coque.lu)

A special desk dedicated exclusively  
to reservations is located at the entrance  
opposite the reception.

- Massages
- Multi-Fit courses
- Aquatic, indoor and climbing courses
- Personal Training
- Coque Hôtel \*\*\*superior

\* Online reservation only possible  
with sufficient balance on the Coque Kaart



d'Coque  
2, rue Léon Hengen • L-1745 Luxembourg  
Tél. +352 43 60 60 - 1 • Fax +352 42 33 15 • [info@coque.lu](mailto:info@coque.lu) • [www.coque.lu](http://www.coque.lu)