



M A S S A G E S



Contents

| | |
|------------------|----|
| Coque Kaart | 1 |
| Welcome | 2 |
| Infusions | 4 |
| Introduction | 6 |
| Massages | |
| Wellness | 8 |
| Reflexology | 10 |
| Bamboo | 12 |
| Head/Face | 14 |
| Swedish | 16 |
| Honey | 18 |
| Sports | 20 |
| Energy | 22 |
| Herbal | 24 |
| Shiatsu | 26 |
| Therapy | 28 |
| Hot Stone | 30 |
| Intensive | 32 |
| Reservation Desk | 34 |



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

Coque Kaart

BOOK YOUR MASSAGE ONLINE:
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

* 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 | Intensity |
| 25min / 50min | 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.



Reflexology Massage



Bamboo Massage

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

A close-up photograph of a woman lying face down, receiving a Swedish massage on her back. A masseuse's hands are visible, applying pressure to the muscles. The background is blurred green foliage.

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.



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 zielgerichtet 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

A close-up photograph showing a person's hands holding a white cloth-wrapped herbal compress against a person's skin. The background is blurred, suggesting a spa or massage setting. Three white circles are overlaid on the image, highlighting the compress and the person's skin.

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.

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 Auswahl:

Bauch-Kolon-Massage

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

Craniosacrale Therapie

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

Die Lymphdrainage

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

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.

Duration
50min

Intensity
Low

Special

Hot Stone

A massage that provides a feeling of well-being and relaxation throughout the entire body.

Hot Stone

Un massage qui procure une sensation de bien-être et de détente dans tout le corps.

Heisser Stein

Eine Massage, die dem ganzen Körper ein Gefühl des Wohlbefindens und der Entspannung vermittelt.



Hot Stone Massage



Intensive Massage

Duration
50min

Intensity
High

Intensive Massage

A vigorous massage that unties knots and tension in the entire back, shoulders, neck and head.

Massage Intensif

Un massage vigoureux qui permet de dénouer noeuds et tensions sur l'ensemble du dos, des épaules, de la nuque et de la tête.

Intensiv-Massage

Eine kraftvolle Massage, die Knoten und Verspannungen im gesamten Rücken, den Schultern, dem Nacken und dem Kopf löst.

Reservation desk

34

Phone :
+352 43 60 60 888

Email :
reservation@coque.lu

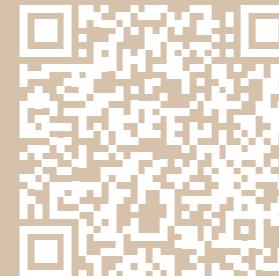
BOOK YOUR MASSAGE ONLINE:
www.coque.lu

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

Find our timetables and rates on www.coque.lu

Scan the QR Code to go directly to the page:





2, rue Léon Hengen • L-1745 Luxembourg
Tél. +352 43 60 60 1 • info@coque.lu • www.coque.lu