



**ESPACE
MARIN
&
CARDIO-
TRAINING
2020**



Antibes

UNE ÉVASION MARINE, UN PARFUM DE BIEN-ÊTRE

thalazur
Thalassothérapie • Hôtel & Spa

Espace marin et détente



5 bassins d'eau de mer

- 3 piscines extérieures d'eau de mer dont une chauffée en saison.
- 1 parcours marin d'eau de mer chauffée (sièges bouillonnants, col de cygne, jets sous-marins, jacuzzi)
- 1 bassin de soins d'eau de mer chauffée.

Sauna et hammams

Découvrez un espace privilégié consacré aux bains de chaleur, composé d'un sauna, d'un hammam chaud et d'un hammam tiède dédié aux soins.

Profitez de notre carte de gommages dans notre hammam privatif.

Détente, repos

Profitez pleinement de vos instants de relaxation dans notre salle de repos face aux piscines extérieures ou au solarium.

Espace cardio-training

Profitez d'une salle lumineuse comprenant : tapis de course, vélo, elliptique, rameur et vélo semi-allongé.

Cours d'aquagym

Le planning hebdomadaire des cours d'aquagym est disponible à la réception de la thalassothérapie (sur inscription préalable auprès des maîtres-nageurs).





Infos pratiques :

Pour l'espace marin, prévoir un maillot de bain et des sandales (en vente sur place). Une tenue et des chaussures de sport pour la salle de cardio training (obligatoires, sous peine de refus d'accès). Peignoir non fourni (location sur place). Nous ne sommes pas responsables de vos pertes, vols ou dégradations de bijoux ou objets de valeur. Merci de ne pas vous en munir. Interdiction d'apporter de la nourriture ou des boissons dans l'enceinte de l'établissement, ni des produits à utiliser dans les soins. Toute entrée à la carte est valable 1 fois. Vous ne pouvez pas sortir et revenir avec la même entrée. Casiers individuels et coffres-forts sont mis à votre disposition. Tout rendez-vous non décommandé 48h à l'avance, sera considéré comme effectué.

Formules d'accès à l'Espace marin & détente

	Classique	Demi-journée	Privilège
1 entrée	20€	30€	40€
1 entrée enfant (12 à 18 ans)	18€	25€	30€
10 entrées (valable 6 mois)	180€	270€	360€
Libre accès 3 mois (nominatif)	300€		420€
Libre accès 6 mois (nominatif)	540€		700€⁽¹⁾

(1) Peignoir fourni.

Horaires d'accès toute la semaine ⁽²⁾

Le **planning hebdomadaire des cours d'aquagym** est disponible à la réception de la thalassothérapie (sur inscription préalable auprès des maîtres-nageurs).

Accès Privilège : de 9h à 20h.

Accès Demi-journée :
de 9h à 14h ou de 14h à 20h.

Accès Classique :
de 12h à 14h ou de 17h à 20h.

Évacuation des bassins à 19h45.

(2) Horaires susceptibles d'être modifiés.

**Pause détente
et gastronomie 65€**

Sur réservation, à réaliser sur la même journée

**1 accès journée
à l'espace marin & détente**

**1 déjeuner (entrée, plat, dessert, hors
boissons)**

Activités aquatiques

Sur réservation, inscription à l'accueil de la thalassothérapie.

Aquabiking

Activité extrêmement complète et efficace, ludique et dynamisante, pratiquée sur un vélo immergé dans l'eau. Permet une dépense de calories importante, entre 300 et 500 par séance.

Jeux aquatiques parents/bébé

Partager des moments d'exception avec votre enfant. Activité basée sur l'épanouissement, la découverte sensorielle et l'éveil du jeune enfant au milieu aquatique (accès à l'espace marin uniquement de 12h à 14h).

Pilates

Soin collectif. Technique basée sur les principes de la concentration, la respiration, le centrage, la coordination et le contrôle par la conscience (neuro-contrôle). Les exercices proposés ne s'adressent pas qu'aux sportifs, ils sont accessibles à toute personne désirant une technique plus douce que la mouvance «fitness», ainsi qu'aux personnes sédentaires. L'objectif de la séance est de renforcer les muscles profonds, les muscles de maintien pour lutter contre la sédentarisation et la posture «sitting worker» à laquelle nous sommes tous confrontés. Prévoir une tenue décontractée.

Leçon individuelle de natation Aquaphobie

	Clients hébergés ou abonnés à l'espace marin		Clients externes ou avec accès espace marin en 1/2 journée	
	1 séance	10 séances	1 séance	10 séances
Aquabiking (30') Limité à 6 personnes par séance	20€	150€⁽³⁾	35€	280€⁽³⁾
Pilates (45') Limité à 6 personnes par séance	20€	150€⁽³⁾	35€	280€⁽³⁾
Leçon individuelle (30') de natation / Aquaphobie	30€	280€⁽³⁾	45€	370€⁽³⁾
Jeux aquatiques (20') parents / bébé Limité à 4 couples par séance	15€⁽⁴⁾		25€⁽⁴⁾	

(3) Validité 6 mois.

(4) Accès à l'espace marin uniquement de 12h à 14h.



www.thalazur.fr

Thalazur Antibes

770, chemin des Moyennes Bréguières ■ 06600 Antibes
Tél. 04 92 91 82 00 ■ antibes@thalazur.fr