

Planning des cours

Horaires et cours sujets à modifications qui ne pourront donner lieu à quelconque dédommagement.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			9h/9h25 Aquabording			
10h/10h25 Aquabording	10h/10h25 Aquabording		10h/10h25 Aquapower			
11h/11h30 Aquagym	11h/11h30 Aquagym	11h/11h30 Aquagym	11h/11h30 Aquagym	11h/11h30 Aquagym	11h/11h30 Aquagym	11h/11h30 Aquagym
	11h30/12h30 Longe Cabourg*	11h45/12h45 Marche oxygénante	11h30/12h30 Longe Cabourg*			
12h/12h25 Aquajump	11h45/12h45 Marche oxygénante		11h45/12h45 Marche oxygénante	12h/12h30 Aquastretching	12h/12h30 Aquabiking	11h45/12h45 Marche oxygénante
					12h/12h30 Aquajump	
15h/15h30 Aquagym	15h/15h30 Aquagym	15h/15h30 Aquagym	15h/15h30 Aquagym	15h/15h30 Aquagym	15h/15h30 Aquagym	15h/15h30 Aquagym
16h/16h45 Aquapower		16h/16h30 Aquabiking		16h/16h30 Aquabiking		15h30/16h Aquabiking
	16h30/16h55 Aquajump	16h30/16h55 Aquajump	16h30/16h55 Aquajump	16h45/17h30 Aquapower		
17h/17h45 Aquafitness	17h/17h30 Aquabiking		17h/17h30 Aquabiking			
18h/18h30 Aquabiking	18h/18h45 Aquafitness	18h/18h45 Aquafitness	18h/18h45 Aquafitness	18h/18h30 Aquagym	18h/18h30 Aquabiking	
					18h45/19h30 Aquafitness	

■ COURS EN LIBRE ACCÈS

■ COURS SUR RÉSERVATION au tarif de 23€ (10€ pour la marche oxygénante), inscription à l'accueil de la thalassothérapie.

*Longe Cabourg d'avril à octobre, le reste de l'année Aquabiking de 11h45 à 12h15.

Aquajump (25') – Pratiquée sur un trampoline immergé, cette activité ludique et rythmée permet un renforcement en profondeur de tous les muscles. Améliore l'équilibre, la motricité et le système cardio-vasculaire.

Aquagym (30') – Douce ou tonique, basée sur des exercices d'assouplissements, de renforcement des chaînes musculaires ou d'augmentation des amplitudes articulaires.

Aquabiking (30') – Pratiquée sur un vélo immergé, cette activité complète et efficace permet une dépense calorique importante, entre 300 et 500 par séance.

Aquabording (25') – Pratiquée sur une planche en mousse, cette activité permet un renforcement musculaire en profondeur, un travail du système cardio-vasculaire ainsi qu'une amélioration de l'équilibre et de sa posture.

Aquapower (45') – Optimise le travail musculaire et cardio-vasculaire en associant aquabiking, aquabuilding et aquajump.

Longe Cabourg (1h) – Randonnée aquatique qui permet un travail très complet du corps, immergé jusqu'au ventre dans la mer. Une découverte conviviale et originale du littoral normand. De mai à octobre

www.thalazur.fr

thalazur
Thalassothérapie ■ Hôtel & Spa

Thalazur Cabourg

44, avenue Charles de Gaulle ■ 14390 Cabourg

Tél. 02 50 22 10 20 ■ cabourg@thalazur.fr



thalazur communication



**ESPACE
MARIN
&
BIEN-ÊTRE
2020**

Cabourg

CHARME ROMANTIQUE ET BIEN-ÊTRE

thalazur
Thalassothérapie ■ Hôtel & Spa

Espace marin et bien-être



Saunas/Hammams

Découvrez un espace privilégié dédié aux bains de chaleur. Composé de deux saunas et de deux hammams, il vous permet à l'aide de notre programme quotidien d'aromathérapie by Camille, de purifier corps et esprit.

Espace cardio-fitness*

Tapis de marche/course, vélos, elliptiques, rameur et banc multi-fonctions sont à votre disposition dans une salle offrant une vue dégagée sur la piscine et sur la mer.

Cours d'aquagym

Salle de repos / Tisanerie

* Salle privatisée pour les curistes sur certaines périodes de la journée.



Parcours marin d'eau de mer de 290m² chauffée à 32°

Parcours marin ludique avec jets sous-marins, geyser, lame d'eau «Cobra», aquabeds, jacuzzi, sièges massants, pedijets, marche à contre-courant.

Infos pratiques

- Le port des sandales est obligatoire.
- Le short de bain est interdit. Eviter le port de maillot de bain en coton.
- Tenue et chaussures de sport obligatoires dans la salle de fitness.
- Le non respect des règles d'hygiène entraînera l'exclusion du centre de thalassothérapie.
- Les installations doivent être libérées 15 min avant l'heure de fermeture.
- Nous ne sommes pas responsables de vos pertes, vols d'objets de valeur ou dégradations de bijoux. (Coffres et casiers individuels mis à votre disposition).
- Afin de préserver la quiétude et le repos des curistes, les enfants hébergés à l'hôtel, jusqu'à 14 ans ont accès au parcours marin du lundi au samedi de 11h à 14h et de 17h à 19h45 ; le dimanche de 11h à 19h45. **Accès non autorisé pour les enfants de moins de 15 ans non hébergés à l'hôtel.**
- Fermeture possible du parcours marin en cas de forte affluence.
- Il est interdit d'apporter de la nourriture dans l'enceinte de l'établissement.
- Toute entrée à la carte est valable 1 fois, toute sortie est définitive.

L'espace marin et bien-être est ouvert
du lundi au vendredi de 9h à 19h45 et le dimanche de 13h à 19h45.
Pas d'accès le samedi et le dimanche matin.

Les formules d'accès

En fonction de votre abonnement

- La formule «Classique» donne accès aux installations du dimanche 13h au vendredi 19h45 pendant les heures d'ouverture.
- La formule «Soirée» donne accès aux installations du dimanche au vendredi de 17h à 19h45.

	Classique	Soirée
1 entrée*	45€	35€
Carte 10 entrées* (non nominative, validité 6 mois)	370€	280€
Libre accès 3 mois**	460€	354€
Libre accès 6 mois**	820€	620€
Libre accès 12 mois**	1 130€	880€

** Drap de bain fourni.

Abonnements 3, 6 et 12 mois

- Certificat médical de non contre-indication obligatoire.
- Carte nominative à présenter obligatoirement au vestiaire avant chaque entrée.
- Report possible si absence de plus de 15 jours sur présentation d'un certificat médical

Activités au choix

- Aquabiking (30')
- Aquapower (45')
- Aquajump (25')
- Aquaboarding (25')
- Longe Cabourg* (1h)

1 activité au choix 23€**
Carte 10 activités au choix (validité 6 mois) 205€**

Marche oxygénante sur la plage (1h) 10€

Sur la plus longue digue de Normandie, cette activité de marche sportive avec bâtons permet de travailler l'ensemble du corps, les jambes en coordination avec les bras sollicitent 80% des muscles.

* D'avril à octobre, en fonction des conditions météorologiques, mise à disposition de l'équipement.

** En complément d'une formule d'accès, d'un abonnement ou d'une formule de soins.