



## Surprenez vos papilles

Pour profiter de la thalasso toute la journée, faites une pause gourmande au restaurant « le Riva-Bella »

à partir de **16€** par personne

## Restaurant ouvert 7j/7

de 12h à 14h et de 19h à 21h30



## Retrouvez l'intégralité de nos soins à la carte

dans notre brochure 2020

[www.thalazur.fr](http://www.thalazur.fr)

### Thalazur Oustreham

Boulevard du commandant Kieffer

14150 Oustreham Riva-Bella

Tél. 02 31 96 40 40

thalasso.oustreham@thalazur.fr



## Planning de cours en salle de gym / (planning allégé en juillet/août)

Horaires et cours sujets à modification qui ne pourront donner lieu à un quelconque dédommagement (pas de cours les jours fériés)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	<b>Do in</b> 9h-9h30 <small>ATELIER PAYANT</small>			
<b>Renforcement musculaire</b> 10h-11h	<b>Pilates</b> 10h-11h	<b>Body sculpt</b> 10h-10h45	<b>Biking</b> 10h-10h45	<b>Renforcement musculaire</b> 10h-10h45
		<b>Yoga</b> 10h45-11h30		<b>Stretching</b> 10h45-11h30
<b>Yoga du ventre et mieux-être</b> 11h30-12h/ <small>ATELIER PAYANT</small>			<b>Yoga</b> 11h-12h	<b>Yoga du ventre et mieux-être</b> 11h30-12h/ <small>ATELIER PAYANT</small>
		<b>Initiation Pilates</b> 16h30-17h		<b>Yogalates</b> 17h-17h45
<b>Pilates</b> 17h30-18h15	<b>Renforcement musculaire</b> 17h30-18h15	<b>Pilates</b> 17h-17h50		<b>Body sculpt</b> 17h45-18h15
<b>Yoga</b> 18h15-19h	<b>Yoga</b> 18h15-19h	<b>Biking</b> 18h-19h00		<b>Biking</b> 18h15-19h00

**Biking** : idéal pour ceux qui veulent rapidement perdre du poids, entretenir et développer leur capacité cardiaque ou préparer des sorties en extérieur... Montagne, contre la montre, sprint, récupération... vous vivrez et partagerez un entraînement intense dans une ambiance unique...

**Body sculpt** : accessible à tous, idéal pour renforcer vos muscles et brûler vos graisses ! Charges variables et adaptables à vos objectifs : perte de poids, tonification musculaire, lutte contre l'ostéoporose. Ludique, convivial et efficace.

**Pilates** : cette méthode de renforcement musculaire sollicite les muscles profonds du corps permettant une amélioration de la posture. L'objectif est de ramener le corps dans un alignement idéal, créant ainsi une forte stabilité limitant de ce fait douleurs et blessures permanentes.

**Initiation Pilates** : révision ou apprentissage des règles de base du Pilates.

**Stretching** : le stretching ou étirement est une pratique corporelle destinée à développer la souplesse, la résistance et la force de votre corps.

**Renforcement musculaire** : idéal pour travailler efficacement les chaînes musculaires du corps et renforcer la posture. Vise à augmenter nos qualités physiques et reprendre le contrôle de son corps !

**Yoga** : permet de s'unir avec soi-même. Allie le corps, le souffle et l'esprit, parfait pour décompresser et refaire circuler vos circuits d'énergie. Consiste à enchaîner des postures qui tonifient, assouplissent, réparent votre corps. Vous vous sentirez régénéré, détendu, en pleine forme !

**Yogalates** : un mélange de yoga et de Pilates. Vise à renforcer et à rééquilibrer le corps...

## Planning de cours en piscine d'eau de mer chauffée / (planning allégé en juillet/août)

Horaires et cours sujets à modification qui ne pourront donner lieu à un quelconque dédommagement (pas de cours les jours fériés)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Aqua buste</b> 9h30-10h	<b>Aqua forme</b> 9h30-10h	<b>Aqua silhouette</b> 9h30-10h	<b>Aqua dos</b> 9h30-10h	<b>Aqua tonic</b> 9h30-10h	<b>Aqua biking</b> 9h30-10h <small>ATELIER PAYANT</small>	<b>Aqua biking</b> 9h30-10h <small>ATELIER PAYANT</small>
		<b>Aqua biking</b> 10h15-10h45 <small>ATELIER PAYANT</small>	<b>Marche sur la plage</b> 10h-11h			
<b>Aqua abdos</b> 11h-11h30	<b>Aqua tonic</b> 11h-11h30	<b>Aqua abdos</b> 11h-11h30	<b>Aqua silhouette</b> 11h-11h30	<b>Aqua biking</b> 11h-11h30 <small>ATELIER PAYANT</small>	<b>Aqua tonic</b> 11h-11h30	<b>Aqua tonic</b> 11h-11h30
			<b>Qi gong</b> 11h30-12h <small>ATELIER PAYANT</small>			
<b>Aqua buste</b> 15h30-16h	<b>Aqua jambes</b> 15h30-16h	<b>Aqua silhouette</b> 15h30-16h	<b>Aqua dos</b> 15h30-16h	<b>Aqua buste</b> 15h30-16h	<b>Aqua biking</b> 14h30-15h <small>ATELIER PAYANT</small>	
<b>Aqua forme</b> 17h-17h30	<b>Aqua biking</b> 17h-17h30 <small>ATELIER PAYANT</small>	<b>Aqua biking</b> 17h-17h30 <small>ATELIER PAYANT</small>	<b>Circuit training</b> 17h-17h45	<b>Aqua forme</b> 17h-17h30	<b>Aqua tonic</b> 16h-16h30	
		<b>Aqua fitness</b> 18h-18h45	<b>Aqua biking</b> 18h-18h30 <small>ATELIER PAYANT</small>			
<b>Aqua fitness</b> 19h-19h45			<b>Aqua fitness</b> 19h-19h45			

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau 3
- Sur réservation

**Aqua buste** : renforcement du haut du corps.

**Aqua abdos** : renforcement de la ceinture abdominale.

**Aqua forme** : renforcement de tout le corps.

**Aqua jambes** : renforcement du bas du corps.

**Aqua dos** : renforcement du dos.

**Aqua tonic** : grand travail cardio.

**Aqua silhouette** : renforcement de tout le corps et travail cardio.

**Circuit training** : renforcement de tout le corps sous forme d'ateliers / cours en musique.

**Aqua fitness** : renforcement du corps en favorisant le travail cardio-vasculaire et musculaire / cours en musique.

**Ateliers payants** (sur réservation/25) **57€**

**Clients hébergés à l'hôtel et abonnés 29€**

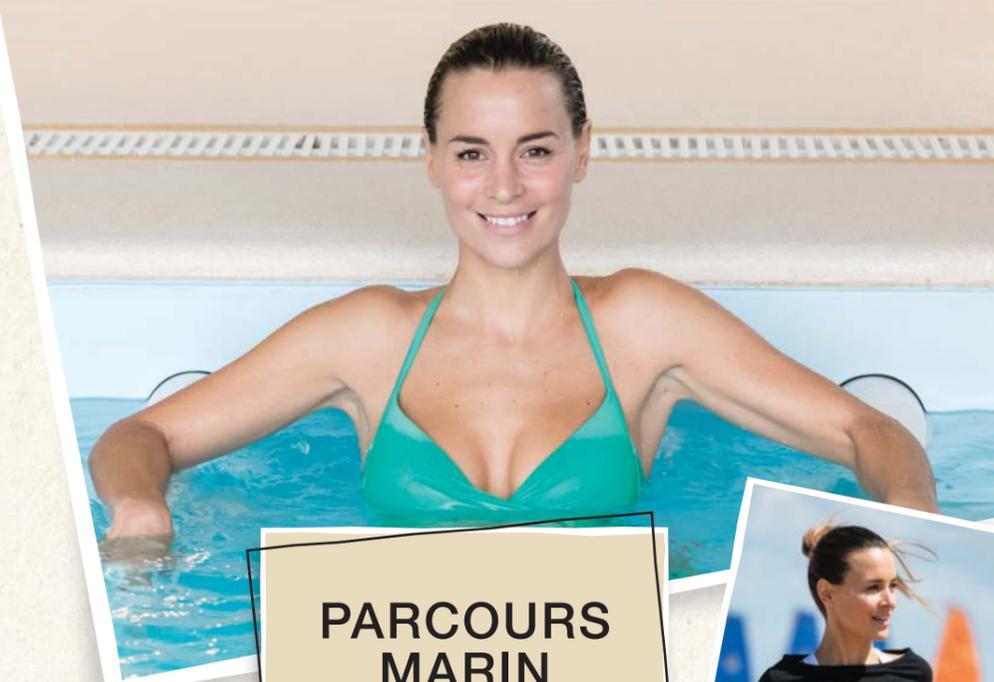
SÉANCE ASSURÉE POUR UN MINIMUM DE 2 PERSONNES

**Do in** : technique d'automassage qui a pour objectif de faire circuler harmonieusement l'énergie du corps.

**Yoga du ventre et mieux-être** : grâce à certaines postures de yoga (appelées ASANAS), nous allons agir sur la digestion, le stress et surtout sur la tonicité musculaire afin de retrouver un ventre plat.

**Qi Gong** : branche de la médecine traditionnelle chinoise. Véritable gym préventive de santé, associant des mouvements doux et lents avec le bénéfice de l'apaisement immédiat de l'eau de mer chauffée à 34°.

**Aqua Biking** : cours sur vélos, active le cœur. Travail cardiovasculaire, masse les jambes, combat la cellulite, active la pompe lymphatique.



**PARCOURS MARIN & FITNESS 2020**



Oustreham

L'EXPÉRIENCE DU MIEUX-ÊTRE

thalazur  
Thalasso-thérapie • Hôtel & Spa

# Espace marin & détente

## 2 bassins d'eau de mer

- Parcours marin d'eau de mer de 184m<sup>2</sup> chauffée à 31°.
- Bassin de soins d'eau de mer de 45m<sup>2</sup> chauffée à 34° accessible uniquement en dehors des soins.

## Jacuzzi

## Sauna /hammam

Pour un bain de chaleur inoubliable, purifiez-vous le corps et l'esprit avec notre programme quotidien d'aromathérapie « Brume de Hammam » proposé par notre partenaire Camylle.

## Espace cardio-fitness

Sous la conduite et les conseils des éducateurs sportifs

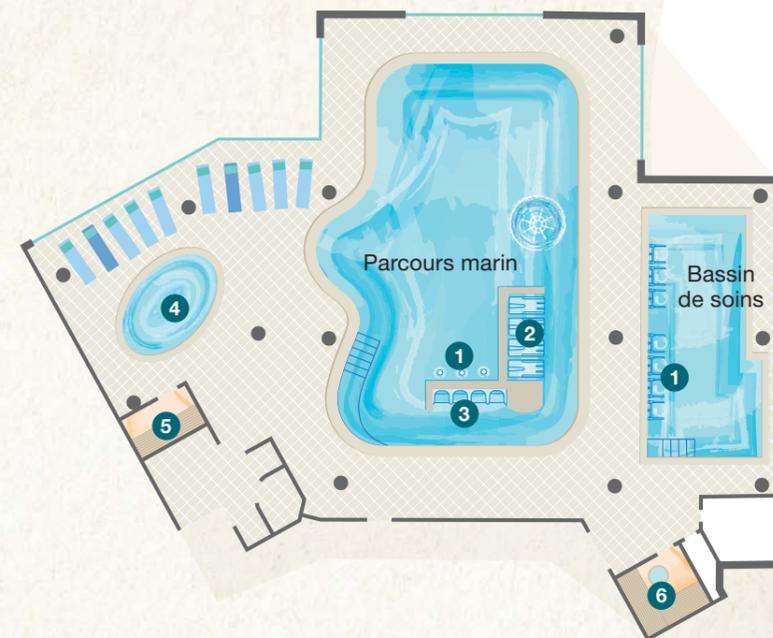
- Salle cardio : tapis de course, vélos, elliptiques, rameurs...
- Salle fitness : yoga, pilâtes, biking, assouplissements articulaires, renforcement des chaînes musculaires, dépenses caloriques...



## Salle de repos / Solarium / Tisanerie

## Parcours marin et bassin de soins

1. Jets sous-marins
2. Aquabeds
3. Sièges bouillonnants
4. Jacuzzi
5. Sauna
6. Hammam



## Formule d'accès & abonnements

Horaires d'accès à l'espace marin et détente :

- **Privilege** : accès libre tous les jours pendant les heures d'ouverture
- **Semaine** : accès du lundi au vendredi pendant les heures d'ouverture
- **Soirée** : accès du lundi au vendredi à partir de 17h et le dimanche de 14h à 18h45.

### Infos pratiques :

- Le peignoir et la serviette ne sont pas fournis\* (location sur place : serviette 4€ peignoir 8€).
- Le port des sandales (en vente sur place 8€) et du maillot de bain sont obligatoires (le caleçon, le string et le burkini sont interdits).
- Sortie des bassins 15 minutes avant la fermeture.
- Tenue et chaussures de sport obligatoires dans les salles de fitness.
- Port des bijoux interdit (nous ne sommes pas responsables de vos pertes, vols ou dégradations).
- 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.
- En cas de forte affluence, nous nous réservons le droit de réguler les accès.
- Une photo d'identité vous sera demandée pour vos cartes d'abonnement.

\* Fournis uniquement avec 1 entrée individuelle.

## ABONNEMENTS 3, 6 et 12 mois

Couple -20% pour la 2<sup>e</sup> personne

- Certificat médical de non contre-indication de moins de 3 mois obligatoire.
- Carte nominative à présenter obligatoirement au vestiaire avant chaque entrée.
- Les offres ne sont pas cumulables.
- Pas de report possible.

	Privilege	Semaine	Soirée
<b>1 entrée</b> (le peignoir et la serviette sont fournis)	45€	-	39€
<b>10 entrées</b>	350€	317€	265€
<b>Abonnement 3 mois*</b>	470€	395€	299€
<b>Abonnement 6 mois*</b>	818€	665€	496€
<b>Abonnement 12 mois*</b>	1 290€	1 025€	869€

**1 entrée enfant : 23€** (de 5 mois à 12 ans)

Afin de préserver la quiétude et le repos de nos curistes, les enfants de moins de 13 ans ont accès aux installations entre 12h30 et 14h et à partir de 17h, du lundi au samedi et le dimanche de 12h30 à 18h45. Chaque enfant doit impérativement être accompagné d'un adulte.



## Ouvert 7j/7 >

Du lundi au vendredi de 9h à 19h45

Samedi de 8h30 à 19h45

Dimanche de 8h30 à 18h45

### Accès enfants :

Afin de préserver la quiétude et le repos des curistes, l'accès à l'espace détente ne sera autorisé aux enfants de moins de 13 ans qu'entre 12h30 et 14h et à partir de 17h du lundi au samedi et de 12h30 à 18h45 le dimanche.