

Spa marin & détente

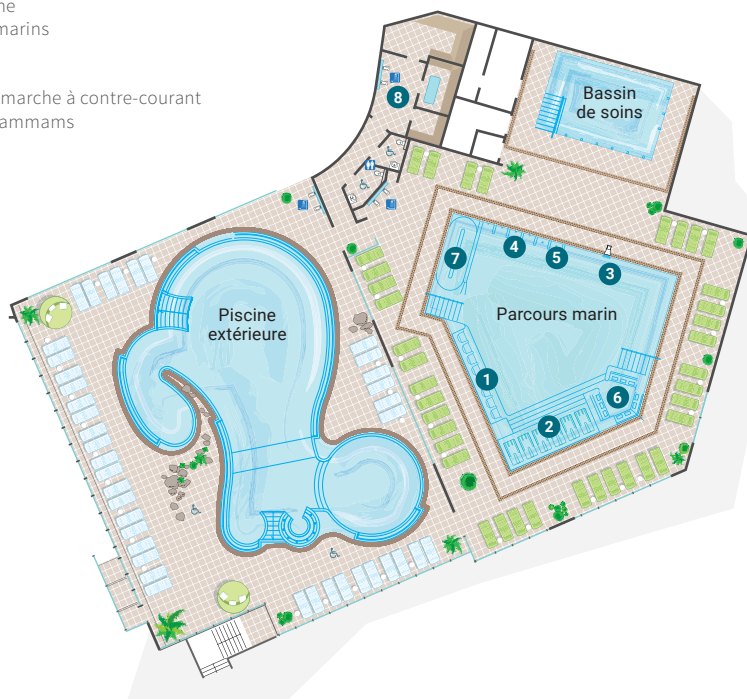




Découvrez notre SPA MARIN

Un parcours de 240m² d'eau de mer chauffée

1. Fauteuils massants
2. Aquabeds
3. Col de cygne
4. Jets sous-marins
5. Pedijets
6. Jacuzzi
7. Couloir de marche à contre-courant
8. Sauna et hammams





OUVERT 7J/7

Du lundi au samedi

De 9h à 12h45 et de 14h à 19h30

Le dimanche

De 9h à 12h45 et de 14h à 18h30

TARIFS

Accès au Spa Marin & Détente*

Piscine d'eau de mer chaude, jacuzzi.
Sauna, hammams et salle de fitness.

L'accès SEMAINE

Du lundi au vendredi

De 9h à 12h45 ou de 14h à 19h30

• 1 entrée	40 €
• 10 entrées	380 €
• 20 entrées	720 €

L'accès WEEK-END

Samedi, dimanche, ponts et jours fériés

De 9h à 12h45 ou de 14h à 19h30

(fermeture à 18h30 le dimanche)

• 1 entrée	45 €
• 10 entrées	430 €
• 20 entrées	820 €

**En cas de forte affluence, nous nous réservons le droit de réguler les accès. Toute sortie est définitive.*

Drap de bain fourni / Location peignoir : 5€

Les enfants de moins de 12 ans sont acceptés uniquement le dimanche après-midi.

À prévoir :

- Des sandales ou des tongs pour se déplacer dans le centre (obligatoires)
- Pour les messieurs : slip de bain ou boxer (bermudas et shorts interdits).

Abonnements

Libre accès 10 mois	Du lundi au vendredi de 9h à 12h45 (hors juillet-août)	1 800 €
Libre accès PRIVILÈGE*	Accès illimité à nos installations	2 500 €

*Abonnement nominatif. * Peignoir fourni. Consultation médicale, sandales offertes lors de l'inscription.*



LES ACTIVITÉS

- Une séance (25')
- Les 5 séances
- Les 10 séances

SEMAINE WEEK-END

47 € 52 €
230 €
450 €

L'accès au Spa Marin & Détente est inclus sur 1/2 journée de l'activité.

RÉVEIL AQUATIQUE

Mouvements doux et étirements réalisés dans l'eau de mer chaude pour dénouer vos tensions et retrouver une mobilité articulaire.

MOMENT DOUCEUR

Marcher pieds nus dans le sable et l'eau.

MOMENT FIT

Activités sportives en extérieur ou intérieur selon la météo.

MOMENT SOUPLESSE

Étirements en douceur en extérieur ou intérieur selon la météo.

MOMENT OFF

Coupure avec le monde, silence et respiration.

MOMENT NATURE

Marche et respiration en pleine nature.



Les activités aquatiques

Dans l'eau de mer, nous ne pesons que 10% de notre poids. L'apesanteur permet à la fois de limiter les impacts au sol, de préserver son dos et ses articulations.

AQUAGYM

Accessible à tous. Activité physique pratiquée dans l'eau combinant des exercices doux, toniques et efficaces pour renforcer les muscles, améliorer l'endurance et préserver les articulations.

AQUABIKE

Pratiqué sur un vélo immergé dans l'eau. Idéal pour booster votre cardio et sculpter votre silhouette.

AQUAJOGGING

Alternance de course dans l'eau et d'exercices d'aquagym.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE MARIN

Exercices d'assouplissement et de renforcement des chaînes musculaires.

TRI ACT

Circuit training dans l'eau combinant 3 activités : aquabike, aquagym et renforcement musculaire marin.

PLANNING DES ACTIVITÉS

ACTIVITÉS PAYANTES, sur réservation

ACTIVITÉS OFFERTES à tout client hébergé, en soins ou muni d'un accès au Parcours Marin

Nombre de places limitées.

Planning susceptible d'être modifié sans préavis. Consulter le planning à l'accueil.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H00 9H25		RÉVEIL AQUATIQUE	RÉVEIL AQUATIQUE	RÉVEIL AQUATIQUE	RÉVEIL AQUATIQUE	RÉVEIL AQUATIQUE	
10H00 10H25	RENFORCEMENT MUSCULAIRE MARIN	AQUABIKE			RENFORCEMENT MUSCULAIRE MARIN	RENFORCEMENT MUSCULAIRE MARIN	AQUABIKE
10H35 11H00	AQUABIKE			AQUABIKE	AQUA JOGGING	AQUA JOGGING	RENFORCEMENT MUSCULAIRE MARIN
11H15 11H45	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM
12H00 12H25	AQUA JOGGING		AQUA JOGGING	RENFORCEMENT MUSCULAIRE MARIN			
14H00 14H30	MOMENT DOUCEUR*	MOMENT FIT*	MOMENT SOUPLESSE*	MOMENT OFF*	MOMENT NATURE*		
14H40 15H05	RENFORCEMENT MUSCULAIRE MARIN		RENFORCEMENT MUSCULAIRE MARIN			RENFORCEMENT MUSCULAIRE MARIN	
15H15 15H40			AQUA JOGGING	AQUA JOGGING	RENFORCEMENT MUSCULAIRE MARIN	AQUA JOGGING	
15H50 16H15	AQUA JOGGING	RENFORCEMENT MUSCULAIRE MARIN	TRI ACT	RENFORCEMENT MUSCULAIRE MARIN	TRI ACT		
16H25 16H50	AQUABIKE		AQUABIKE	AQUABIKE	AQUABIKE		
17H00 17H30	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM		

*hors vacances scolaires

LES LEÇONS DE NATATION

Pour apprendre à nager, vous perfectionner
ou simplement vaincre la peur de l'eau.

Parcours Marin non inclus. Mini groupe : 3 enfants max.

- La leçon individuelle (30') **26 €**
- Les 5 leçons **125 €**
- Les 10 leçons **240 €**
- La leçon collective en mini groupe **22 €**



INFOS PRATIQUES ET CONDITIONS D'ACCÈS

Ce qu'il faut prévoir

- Pour les messieurs : slip de bain ou boxer (bermudas et shorts interdits).
- Pour les femmes : maillot de bain une ou deux pièces (string, maillot jupe, monokini, burkini sont interdits).
- Sandales obligatoires.
- Tous ces articles sont en vente à la boutique.
- Un drap de bain est fourni.
- Peignoir en location au tarif de 5 €.

Conditions générales

- Aucune réduction ni remboursement ne sera consenti en cas de panne ou de dysfonctionnement d'une de nos installations (parcours marin, hammams, sauna...).
- Espace marin et détente accessible aux enfants de moins de 12 ans uniquement le dimanche après-midi.

Lors de votre venue

- Bonnet de bain recommandé ou cheveux attachés dans la piscine intérieure.
- Le non-respect des règles d'hygiène et de sécurité entraînera l'exclusion du centre de thalassothérapie.
- Les installations doivent être libérées 15 min avant l'heure de fermeture.
- Pour des raisons de sécurité, nous nous réservons la possibilité de vous refuser l'entrée sur des journées de forte affluence.
- Nous ne sommes pas responsables de vos pertes, vols ou dégradations de bijoux ou objets de valeur. Merci de ne pas vous en munir.

À noter dans votre agenda

VENTES PRIVÉES

Du 10 au 14 Mars et du 8 au 12 Septembre

Jusqu'à **-25%**

sur une sélection de prestations
Accès, soins, produits...



THALAZUR
ARCACHON

9 Avenue du Parc, 33120 Arcachon

Tél. 05 57 72 06 66

arcachon@thalazur.fr