

## 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 <b>Aquaboarding</b>			
10h/10h25 <b>Aquaboarding</b>	10h/10h25 <b>Aquaboarding</b>		10h/10h25 <b>Aquapower</b>			
11h/11h30 <b>Aquagym</b>	11h/11h30 <b>Aquagym</b>	11h/11h30 <b>Aquagym</b>	11h/11h30 <b>Aquagym</b>	11h/11h30 <b>Aquagym</b>	11h/11h30 <b>Aquagym</b>	11h/11h30 <b>Aquagym</b>
	11h30/12h30 <b>Longe Cabourg*</b>	11h45/12h45 <b>Marche oxygénante</b>	11h30/12h30 <b>Longe Cabourg*</b>			
12h/12h25 <b>Aquajump</b>	11h45/12h45 <b>Marche oxygénante</b>		11h45/12h45 <b>Marche oxygénante</b>	12h/12h30 <b>Aquastretching</b>	12h/12h30 <b>Aquabiking</b>	11h45/12h45 <b>Marche oxygénante</b>
					12h/12h30 <b>Aquajump</b>	
15h/15h30 <b>Aquagym</b>	15h/15h30 <b>Aquagym</b>	15h/15h30 <b>Aquagym</b>	15h/15h30 <b>Aquagym</b>	15h/15h30 <b>Aquagym</b>	15h/15h30 <b>Aquagym</b>	15h/15h30 <b>Aquagym</b>
16h/16h45 <b>Aquapower</b>		16h/16h30 <b>Aquabiking</b>		16h/16h30 <b>Aquabiking</b>		15h30/16h <b>Aquabiking</b>
	16h30/16h55 <b>Aquajump</b>	16h30/16h55 <b>Aquajump</b>	16h30/16h55 <b>Aquajump</b>	16h45/17h30 <b>Aquapower</b>		
17h/17h45 <b>Aquafitness</b>	17h/17h30 <b>Aquabiking</b>		17h/17h30 <b>Aquabiking</b>			
18h/18h30 <b>Aquabiking</b>	18h/18h45 <b>Aquafitness</b>	18h/18h45 <b>Aquafitness</b>	18h/18h45 <b>Aquafitness</b>	18h/18h30 <b>Aquagym</b>	18h/18h30 <b>Aquabiking</b>	
				18h45/19h30 <b>Aquafitness</b>		

■ 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.

**Aquaboarding (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](http://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](mailto:cabourg@thalazur.fr)



M&A 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 Camylle, 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 290m<sup>2</sup> 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.