

Planning des cours

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30/10h Aquagym	9h30/10h Aquagym	9h30/10h Aquagym	9h30/10h Aquagym	9h30/10h Aquagym		
10h/11h Renforcement musculaire	10h/11h Pilates	10h/10h45 Body sculpt	10h/10h45 Biking	10h/10h45 Renforcement musculaire		
		10h45/11h30 Yoga	11h/12h Yoga	10h45/11h Stretching		
11h/11h30 Aquagym	11h/11h30 Aquagym	11h/11h30 Aquagym	11h/11h30 Aquagym	11h/11h30 Aquagym	11h/11h30 Aquagym	11h/11h30 Aquagym
15h30/16h Aquagym	15h30/16h Aquagym	15h30/16h Aquagym	15h30/16h Aquagym	15h30/16h Aquagym	16h/16h30 Aquagym	
17h/17h30 Aquagym	17h/17h30 Aquagym	16h30/17h Initiation Pilates	17h/17h30 Aquagym	17h/17h30 Aquagym		
17h30/18h15 Pilates	17h30/18h15 Renforcement musculaire	17h/17h50 Pilates	17h30/18h30 Renforcement musculaire	17h/17h45 Yogalates		
18h15/19h Yoga	18h15/19h Yoga	18h/19h Biking	18h30/19h Stretching	17h45/18h15 Body sculpt		
19h/19h45 Aqua fitness		18h/18h45 Aqua fitness	19h/19h45 Aqua fitness	18h15/19h Biking		

■ COURS EN PISCINE

■ COURS EN SALLE

Les jours fériés, pas de cours d'aquafitness ni de cours en salle (les cours d'aquagym peuvent être modifiés).

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

Infos pratiques

- Le peignoir et la serviette ne sont pas fournis (location sur place : serviette 4€ peignoir 8€).
- Le port des sandales est obligatoire (en vente sur place 8€).
- 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.

www.thalazur.fr

thalazur
Thalassothérapie ■ Hôtel & Spa

Thalazur Ouistreham

Boulevard du commandant Kieffer ■ 14150 Ouistreham Riva-Bella
Tél. 02 31 96 40 40 ■ ouistreham@thalazur.fr



UVA communication



**PARCOURS
MARIN
&
FITNESS
2019**



Ouistreham

L'EXPÉRIENCE DU MIEUX-ÊTRE

thalazur
Thalassothérapie ■ Hôtel & Spa

Espace marin et détente



2 bassins d'eau de mer

- Parcours marin de 184m² chauffé à 31° : jets sous-marins, geyser, aquabeds, sièges bouillonnants
- Bassin de soins de 45m² chauffé à 34°

Jacuzzi

Sauna et hammam

L'espace cardio-fitness

- Salle cardio : tapis de course, vélos, elliptiques, rameurs...
- Salle fitness : yoga, pilâtes, biking, renforcement musculaire...

Salle de repos / Solarium / Tisanerie



Activités en libre accès

En piscine d'eau de mer chauffée

- **Aquagym** : Exercices qui permettent de renforcer les muscles en utilisant la résistance de l'eau et d'entretenir la mobilité articulaire de notre corps libéré de notre poids corporel.
- **Aquafitness** : Cours aquatique d'intensité soutenue favorisant le travail cardio-vasculaire et musculaire. Raffermissment de tout le corps ! Travail ludique en musique qui permet de brûler les calories et d'auto masser tout votre corps.

En salle

- **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.



Horaires d'ouvertures

Du lundi au vendredi de 9h à 20h / Le samedi de 8h30 à 20h / Le dimanche de 8h30 à 18h

Formule d'accès & abonnements

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

- **Privlège** : 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 18h.

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

19€

Afin de préserver la quiétude et le repos de nos curistes, les enfants de 5 mois à 12 ans ont accès aux installations entre 12h30 et 14h et à partir de 17h, du lundi au samedi et le dimanche de 12h30 à 18h. Chaque enfant doit être accompagné d'un adulte.

ABONNEMENTS 3, 6 et 12 MOIS Couple -20% pour la 2^e personne

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

	Privlège	Semaine	Soirée
1 entrée	36€	—	30€
10 entrées	292€	264€	221€
Abonnement 3 mois*	392€	329€	249€
Abonnement 6 mois*	682€	554€	413€
Abonnement 12 mois*	1075€	854€	724€