



ESPACE  
MARIN  
&  
CARDIO-  
TRAINING  
2019



Antibes

UNE ÉVASION MARINE, UN PARFUM DE BIEN-ÊTRE

thalazur  
Thalassothérapie • Hôtel & Spa

# Espace marin et détente



## 5 bassins d'eau de mer

- 3 piscines extérieures d'eau de mer dont une chauffée en saison.
- 1 parcours marin d'eau de mer chauffée (sièges bouillonnants, col de cygne, jets sous-marins ; jacuzzi)
- 1 bassin de soins d'eau de mer chauffée.

## Sauna et hammams

Découvrez un espace privilégié consacré aux bains de chaleur, composé d'un sauna, d'un hammam chaud et d'un hammam tiède dédié aux soins.

Profitez de notre carte de gommages dans notre hammam privatif.

## Détente, repos

Profitez pleinement de vos instants de relaxation dans notre salle de repos face aux piscines extérieures ou au solarium.

## Espace cardio-training

Profitez d'une salle lumineuse comprenant : tapis de course, vélo, elliptique, rameur et vélo semi-allongé.

## Cours d'aquagym

**Le planning hebdomadaire des cours d'aquagym** est disponible à la réception de la thalassothérapie (sur inscription préalable auprès des maîtres-nageurs).





## Infos pratiques :

Pour l'espace marin, prévoir le maillot de bain et les sandales (en vente sur place), le bonnet de bain est obligatoire pour la piscine intérieure (en vente sur place). Une tenue et des chaussures de sport pour la salle de cardio training (obligatoires, sous peine de refus d'accès). Peignoir non fourni (location sur place). Nous ne sommes pas responsables de vos pertes, vols ou dégradations de bijoux ou objets de valeur. Merci de ne pas vous en munir. Interdiction d'apporter de la nourriture ou des boissons dans l'enceinte de l'établissement, ni des produits à utiliser dans les soins. Toute entrée à la carte est valable 1 fois. Vous ne pouvez pas sortir et revenir avec la même entrée. Casiers individuels et coffres-forts sont mis à votre disposition. Tout rendez-vous non décommandé 48h à l'avance, sera considéré comme effectué.

## Formules d'accès à l'Espace marin & détente

	Classique	Demi-journée	Privilège
<b>1 entrée</b>	<b>20€</b>	<b>30€</b>	<b>40€</b>
<b>1 entrée enfant</b> (12 à 18 ans)	<b>18€</b>	<b>25€</b>	<b>30€</b>
<b>1 entrée enfant</b> (- de 12 ans)	<b>15€</b>	–	–
<b>10 entrées</b> (valable 6 mois)	<b>180€</b>	<b>270€</b>	<b>360€</b>
<b>Libre accès 3 mois</b> (nominatif)	<b>250€</b>	<b>350€</b>	<b>420€</b>
<b>Libre accès 6 mois</b> (nominatif)	<b>500€</b>	<b>600€</b>	<b>700€<sup>(1)</sup></b>

<sup>(1)</sup> Peignoir fourni.

## Horaires d'accès toute la semaine

**Le planning hebdomadaire des cours d'aquagym** est disponible à la réception de la thalassothérapie (sur inscription préalable auprès des maîtres-nageurs).

**Accès Privilège :** de 9h à 20h.

**Accès Demi-journée :**  
de 9h à 14h ou de 14h à 20h.

**Accès Classique :**  
de 12h à 14h ou de 17h à 20h.

**Évacuation des bassins à 19h45.**

### Enfants :

Afin de préserver la quiétude et le repos de nos curistes, les enfants de moins de 12 ans ont accès à l'espace marin accompagnés des parents : du lundi au dimanche de 12h à 14h ou à partir de 17h.

<sup>(2)</sup> Horaires susceptibles d'être modifiés.

# Pause détente et gastronomie 60€

Sur réservation, à réaliser sur la même journée

1 accès journée  
à l'espace marin & détente

1 déjeuner (entrée, plat, dessert, hors  
boissons)

## Activités aquatiques

Sur réservation, inscription à  
l'accueil de la thalassothérapie.

### Aquabiking

Activité extrêmement complète et efficace,  
ludique et dynamisante, pratiquée sur un  
vélo immergé dans l'eau. Permet une  
dépense de calories importante, entre  
300 et 500 par séance.

### Leçon individuelle de natation / Aquaphobie



thalazur

Thalassothérapie ■ Hôtel & Spa



www.thalazur.fr

### Jeux aquatiques parents/bébé

Partager des moments d'exception avec votre  
enfant. Activité basée sur l'épanouissement,  
la découverte sensorielle et l'éveil du jeune  
enfant au milieu aquatique (accès à l'espace  
marin uniquement de 12h à 14h).

### Pilates

Soin collectif. Technique basée sur les  
principes de la concentration, la respiration,  
le centrage, la coordination et le contrôle par  
la conscience (neuro-contrologie). Les exer-  
cices proposés ne s'adressent pas qu'aux  
sportifs, ils sont accessibles à toute personne  
désirant une technique plus douce que la  
mouvance «fitness», ainsi qu'aux personnes  
sédentaires. L'objectif de la séance est de  
renforcer les muscles profonds, les muscles  
de maintien pour lutter contre la sédentarisa-  
tion et la posture «sitting worker» à laquelle  
nous sommes tous confrontés. Prévoir une  
tenue décontractée.

#### La séance Les 10 séances

<b>Aquabiking (30')</b>	<b>20€</b>	<b>150€<sup>(3)</sup></b>
Limité à 6 personnes par séance		
<b>Pilates (45')</b>	<b>20€</b>	<b>150€<sup>(3)</sup></b>
Limité à 6 personnes par séance		
<b>Leçon individuelle (30') de natation / Aquaphobie</b>	<b>30€</b>	<b>280€<sup>(3)</sup></b>
<b>Jeux aquatiques (20') parents / bébé</b>	<b>15€</b>	

Limité à 4 couples par séance (accès à l'espace marin  
uniquement de 12h à 14h).

<sup>(3)</sup> Validité 6 mois.

**En complément de vos activités aquatiques,  
nous vous proposons une remise de 50% sur  
nos formules d'accès à la journée ou carte de  
10 entrées.**

### Thalazur Antibes

770, chemin des Moyennes Bréguières ■ 06600 Antibes

Tél. 04 92 91 82 00 ■ antibes@thalazur.fr