

Spa marin & détente



SPA MARIN

Accès au Spa Marin

Piscine d’eau de mer chaude, jacuzzi, aquabeds...
Sauna, hammams, salle de fitness, aquagym, réveil aquatique et moments Thalazur

1 ENTRÉE	de 9h à 12h45	de 14h à 19h30
Semaine	40 €	43 €
Week-end	45 €	48 €

Le dimanche fermeture à 18h30

Abonnements

FORMULE SEMAINE	de 9h à 12h45	de 14h à 19h30
5 accès	195 €	210 €
10 accès	380 €	410 €
20 accès	720 €	780 €

FORMULE WEEK-END	de 9h à 12h45	de 14h à 19h30
5 accès	220 €	235 €
10 accès	430 €	460 €

Le dimanche fermeture à 18h30

ABONNEMENT 10 MOIS

SEMAINE accès 2h	de 10h45 à 12h45	1 500 €
SEMAINE accès matin	de 9h à 12h45	1 800 €

LIBRE ACCÈS 12 MOIS

Peignoir fourni. Consultation médicale et sandales offertes lors de l’inscription	Accès illimité à nos installations	2 500 €
---	------------------------------------	---------

Les formules SEMAINE donnent l’accès du lundi au vendredi.
Les formules WEEK-END donnent l’accès le samedi et le dimanche ainsi que les jours fériés et les ponts
Les cartes de 5, 10 et 20 entrées sont valables 12 mois.

PISCINE D’EAU DE MER

Un parcours de 240 m² d’eau de mer chauffée avec jacuzzi, aquabeds.....

SAUNA

Dans l’esprit finlandais. bain de vapeur sèche d’une température de 80°C.

HAMMAMS

Un hammam tiède (37° C) et un hammam chaud (45° C)

SALLE DE FITNESS

Rameur, vélos, vélo assis, elliptique, tapis de marche.
Tenue de sport obligatoire. Appareils en libre-service.

AQUAGYM (30’)

Accessible à tous, cette activité physique en eau combine des exercices doux, tonifiants et efficaces pour renforcer vos muscles, améliorer votre endurance et préserver vos articulations.

RÉVEIL AQUATIQUE (20’)

Des mouvements doux et des étirements dans l’eau de mer chaude pour soulager les tensions, améliorer votre souplesse et retrouver une meilleure mobilité articulaire.

MOMENTS THALAZUR (20’)

Étirements dans l’eau, activité douce en extérieur... découvrez notre programme chaque semaine à l’accueil de la thalassothérapie.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H00 9H20		RÉVEIL AQUATIQUE	RÉVEIL AQUATIQUE	RÉVEIL AQUATIQUE	RÉVEIL AQUATIQUE	RÉVEIL AQUATIQUE	
11H15 11H45	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM
14H00	MOMENT THALAZUR	MOMENT THALAZUR	MOMENT THALAZUR	MOMENT THALAZUR	MOMENT THALAZUR		
17H00 17H30	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM		



Aquagym, Moments Thalazur et Réveil aquatique sont en libre accès, sans réservation.
Pendant les vacances scolaires le réveil aquatique et les moments Thalazur sont supprimés

LES ACTIVITÉS

En complément d'un accès au spa marin.
Sur réservation (25')

- La séance 15 €

AQUABIKE

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

AQUAJOGGING

Un enchaînement de courses dans l'eau et d'exercices d'aquagym pour renforcer votre endurance et tonifier votre corps.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE MARIN

Exercices ciblés d'assouplissement et de renforcement musculaire pour travailler les chaînes musculaires et améliorer votre posture.

AQUA CIRCUIT

Un circuit training complet dans l'eau qui combine aquabike, aquagym et renforcement musculaire marin pour une séance dynamique et complète.

RELAXATION AQUATIQUE

Une séance de détente dans l'eau, visant à apaiser les tensions et favoriser la relaxation. Elle permet de libérer le stress et de renouer avec une sensation de bien-être profond.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10H00	RENFORC. MUSCULAIRE MARIN	RELAXATION AQUATIQUE		RELAXATION AQUATIQUE	RENFORC. MUSCULAIRE MARIN	RELAXATION AQUATIQUE	RENFORC. MUSCULAIRE MARIN
10H35	AQUA JOGGING	AQUABIKE		AQUA JOGGING	AQUABIKE	AQUA JOGGING	AQUABIKE
12H00		AQUA- CIRCUIT	RENFORC. MUSCULAIRE MARIN	AQUA- CIRCUIT			
14H40			AQUA- CIRCUIT		AQUA- CIRCUIT	RELAXATION AQUATIQUE	
15H15	RENFORC. MUSCULAIRE MARIN	RELAXATION AQUATIQUE	RENFORC. MUSCULAIRE MARIN	RELAXATION AQUATIQUE	RENFORC. MUSCULAIRE MARIN		
15H50	AQUABIKE	AQUA JOGGING	AQUABIKE	AQUA JOGGING	AQUABIKE		

LES LEÇONS DE NATATION (30')

Pour apprendre à nager ou améliorer votre technique, avec des cours adaptés à tous les niveaux.
Parcours Marin non inclus.

- La leçon individuelle 26 €
- Les 5 leçons 125 €
- Les 10 leçons 240 €
- La leçon collective en mini groupe (3 enfants max). 22 €

SEANCE AQUAPHOBIE (30')

Surmonter la peur de l'eau, grâce à des exercices réalisés dans un environnement sécurisant, visant à restaurer la confiance et à réduire l'anxiété liée à l'eau.
Parcours Marin non inclus.

- La séance 26 €
- Les 5 séances 125 €
- Les 10 séances 240 €

YOGA (1H15)

Pratique qui combine des postures physiques, des techniques de respiration et de méditation, visant à harmoniser le corps et l'esprit, améliorer la flexibilité, la force et le bien-être général.
Parcours Marin non inclus.

- La séance 19 €
- Les 10 séances 180 €



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

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



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.
- Sandales, maillots de bain, boxers et slips de bain en vente à la boutique si nécessaire
- Un drap de bain est fourni.
- Peignoir en location au tarif de 5 €.
- Une tenue et des chaussures de sport propres sont obligatoires pour accéder à l'espace fitness.

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...).
- Spa marin accessible aux enfants de moins de 12 ans uniquement le dimanche après-midi.
- Pour tout achat, nous vous invitons à prendre connaissance du règlement intérieur à l'accueil
- Abonnements nominatifs et non cessibles. La durée des abonnements 10 et 12 mois est consécutive.

- Horaires, prix nets TTC et prestations susceptibles d'être modifiés sans préavis.
- Les offres sont non cumulables avec toute autre promotion ou avantage particulier.
- Pour toute réédition des cartes d'accès, ce service vous sera facturé 5 €.

Lors de votre venue

- Bonnet de bain recommandé ou cheveux longs attachés.
- Le non-respect des règles d'hygiène et de sécurité entraînera l'exclusion du centre de thalassothérapie sans remboursement.
- 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. Des casiers sont mis à votre disposition dans les vestiaires uniquement pendant les heures d'ouverture du centre.

À noter dans votre agenda

VENTES PRIVÉES

Du 9 au 13 mars et du 7 au 11 septembre 2026

Jusqu'à **-25%**

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

Nouveauté 2026

ABONNEZ-VOUS ET BÉNÉFICIEZ D'AVANTAGES EXCLUSIFS !*

Tarifs préférentiels

sur les gammes Thalgo, Payot, et Thalazur.

Des soins bien-être à prix réduits,

pour vous chouchouter en toute saison.

Offres spéciales

tout au long de l'année.

**pour tout achat d'une carte de 10 ou 20 entrées
ou d'un abonnement au spa marin.*



THALAZUR
ARCACHON

9 Avenue du Parc, 33120 Arcachon

Tél. 05 57 72 06 66

arcachon@thalazur.fr