



THALAZUR
OUISTREHAM

Parce que l'activité physique est essentielle pour la santé,
pensez à adopter les bonnes habitudes.

Profitez des ateliers sportifs pendant votre séjour.

PLANNING DE COURS

Les horaires pourront être modifiées selon les semaines

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30-10h00 AQUAGYM	9h30-10h00 AQUAGYM	9h30-10h00 AQUAGYM	9h30-10h00 AQUAGYM	9h30-10h00 AQUAGYM	9h30-10h00 AQUAGYM	9h30-10h00 AQUAGYM
	10h00-10h45 PILATES ATELIER PAYANT	10h00-10h45 AQUABIKING ATELIER PAYANT		10h00-10h45 YOGA ATELIER PAYANT		
					15h30-16h00 AQUAGYM	
17h30-18h00 AQUAGYM	17h30-18h00 AQUAGYM	17h30-18h00 AQUAGYM	17h30-18h00 AQUAGYM	17h30-18h00 AQUAGYM		
18h00-18h45 YOGA ATELIER PAYANT	18h00-18h45 PILATES ATELIER PAYANT	18h00-18h45 AQUABIKING ATELIER PAYANT	18h00-18h45 AQUABIKING ATELIER PAYANT			

Aquagym en accès libre et gratuit

Aquabiking, Pilates, Yoga : 24€ par cours, sur inscription

Réservés aux clients hébergés ou aux clients ayant des soins à la journée.

Ateliers offerts pour les cures 6 jours.

Cours en piscine d'eau de mer chauffée :

Aquagym (30') – Renforcement du corps en favorisant le travail cardio-vasculaire et musculaire

Aquabiking (45') – Pratiquée sur un vélo immergé, active le cœur. Travail cardiovasculaire, masse les jambes, combat la cellulite, active la pompe lymphatique. Cette activité complète et efficace permet une dépense calorique importante, entre 300 et 500 par séance.

Cours en salle :

Pilates (45') – 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.

Yoga (45') – 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 régénérer, détendus, en pleine forme !