



ESPACE
MARIN
&
BIEN-ÊTRE
2022



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 290 m² 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. Éviter 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 entrainera l'exclusion du centre de thalassothérapie.
- Les installations doivent être libérées 15 min avant l'heure de fermeture.
- L'établissement n'est pas responsable 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 vendredi de 11h à 13h et de 17h à 19h45 ; le dimanche de 11h à 13h et de 14h 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 13h.

Pas d'accès les samedis, dimanches et jours fériés.

Les formules d'accès à l'espace marin et bien-être du lundi au vendredi de 9h à 13h.

1 entrée*

49€

Carte 10 entrées*

450€

(non nominative, validité 12 mois)

* Peignoir fourni.

Les formules d'abonnement à l'espace marin et bien-être du lundi au vendredi de 9h à 13h.

Libre accès 6 mois

840€

Libre accès 12 mois

1 440€

- Drap de bain fourni.
- Location du peignoir tarif préférentiel : 5€ / accès
- 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.

Les activités

En complément d'une formule d'accès, d'un abonnement ou d'une formule de soins.

- Aquabiking (30')
- Aquapower (45')
- Aquajump (25')
- Aquaboarding (25')

1 activité au choix :

25€/séance

**Marche oxygénante
sur la plage (1h) :**

15€/séance*

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.

* En fonction des conditions météorologiques.

Planning des cours

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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h30/9h Aquabording	8h30/9h Aquabiking	8h30/9h Aquabording	8h30/9h Aquabiking	8h30/9h Aquabording
	10h/10h30 Aquajump		10h/10h45 AquaPower	10h/10h30 Aquajump
11h/11h30 Aquagym	11h/11h30 Aquagym	11h/11h30 Aquagym	11h/11h30 Aquagym	11h/11h30 Aquagym
	11h45/12h45 Marche oxygénante*		11h45/12h45 Marche oxygénante*	

■ COURS EN LIBRE ACCÈS

■ COURS SUR RÉSERVATION au tarif de 25€ la séance (15€ la séance pour la marche oxygénante), inscription à l'accueil de la thalassothérapie.

* La marche oxygénante est pratiquée en extérieur (sur réservation, selon conditions météorologiques)

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.

Aquabording (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.

Marche oxygénante sur la plage (1h)

Marche sportive avec bâtons. Travail de l'ensemble du corps. Les jambes en coordination avec les bras sollicitent 80% des muscles.

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

