

## Planning sport<sup>(1)</sup> à partir du 22 janvier 2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	Atelier 5 tibétaines 9h/9h40 - Cours payant	Atelier du souffle 9h/9h40 - Cours payant	Atelier 5 tibétaines 9h/9h40 - Cours payant	Atelier du souffle 9h/9h40 - Cours payant	
Circuit Training 9h45/10h30	Gym ballon 9h45/10h30	Yoga du dos 9h45/11h	Body Sculpt 9h45/10h30	Lia Latino 9h45/10h30	
Body Sculpt 10h35/11h25	F.A.C. 10h35/11h25		Pilates 10h35/11h25	Gym 10h35/11h25	
Pilates Avancé 11h30/12h30	Stretching 11h30/12h	Atelier du souffle 11h15/12h15	Stretching ballon 11h30/12h	Stretching 11h30/12h	
Aqua form 12h15/12h45	Aqua fit 12h15/12h45	Aqua form 12h15/12h45	Aqua fit 12h15/12h45	Aqua sculpt 12h15/12h45	Aqua form 12h15/12h45
		Atelier Yoga du dos 14h/14h40 - Cours payant			
	Yoga 15h/16h30				
	Qi-Gong 17h/18h30	Aqua form 17h30/18h	Aqua fit 17h30/18h	Yoga 17h15/18h45	Aqua sculpt 17h30/18h
Pilates 17h45/18h30	Aqua fit 18h/18h45	Aqua bottes 18h15/18h45	Aqua sculpt 18h15/18h45	Aqua form 18h15/18h45	Aqua fit 18h/18h45

(1) Horaires et cours sujets à modification qui ne pourront donner lieu à un quelconque dédommagement. Pendant les cours de gym, le coach peut suspendre l'utilisation des machines. Accès restreint au parcours marin pendant les cours d'aquagym.

### En piscine d'eau de mer chauffée à 32°C

**Aqua Form** : cours modéré pour entretenir et améliorer sa condition physique. La résistance de l'eau permet, tout en diminuant les contraintes articulaires, de raffermir et de remodeler le corps.

**Aqua Fit** : cours dynamique. Une dominante cardio-vasculaire associée à un ensemble de mouvements favorisant l'endurance du haut et du bas du corps.

**Aqua Sculpt** : renforcement musculaire pour augmenter sa force et son endurance. Pour ceux qui veulent se sculpter et se défouler.

**Aqua Bottes** : renforcement intense des fessiers, cuisses et abdominaux. Pour améliorer le tonus musculaire et le galbe de la silhouette.

### En salle

**Circuit Training** : Méthode d'entraînement, qui consiste à réaliser plusieurs exercices les uns après les autres, avec pas, ou très peu de temps de récupération, visant à améliorer sa condition physique générale.

**Gym** : exercices de synchronisation bras/jambes et de renforcement musculaire.

**F.A.C.** : renforcement musculaire des fessiers, abdominaux et cuisses.

**Body Sculpt** : renforcement musculaire général avec matériel sur un rythme énergique.

**Gym Ballon** : exercices avec ballon de stabilité pour renforcer les muscles profonds et améliorer la posture.

**Pilates** : méthode douce qui vise à renforcer les chaînes musculaires profondes et à apporter un bien-être intérieur par la respiration.

**Lia Latino** : enchaînements simples chorégraphiés sur de la musique latine rythmée.

**Stretching** : étirements musculaires et assouplissements articulaires généraux.

**Stretching Ballon** : exercices d'entretien, d'assouplissements, de relaxation avec ballon de stabilité, reconnu pour ses effets bienfaits sur le dos.

**Yoga** : pratique posturale qui a pour objectif de renforcer et d'assouplir le corps. Le travail du souffle harmonise le système nerveux et les facultés mentales

**Qi-Gong** : discipline énergétique basée sur la synergie « respiration, mouvements lents et concentration » qui accroît la souplesse corporelle et l'énergie vitale.



l'art de prendre soin de vous

[www.thalazur.fr](http://www.thalazur.fr)

**Thalazur Royan**

6, allée des Rochers ■ 17200 Royan

Tél. 05 46 39 96 96 ■ E-mail: [royan@thalazur.fr](mailto:royan@thalazur.fr)

EBC communication / 50006 STL-D



[www.thalazur.fr](http://www.thalazur.fr)

ESPACES

Forme  
& détente

2018

**PORTES OUVERTES 2018**  
Dimanche 18 mars et dimanche 7 octobre  
Jusqu'à 20% de remise  
sur certaines prestations



Royan

UN FACE À FACE AVEC L'OCÉAN



# Un face à face avec l'Océan

Bien-être naturel, harmonie sensorielle avec le milieu marin...  
laissez votre corps et votre esprit profiter de ces moments d'exception.



## ■ Formule Loisirs et Saveurs

Accès sur une demi-journée aux espaces loisirs

+ formule repas «Le Fâ»

1 plat + 1 café gourmand + 1 verre de vin **49€**  
(à réaliser sur la même journée)

Formule Soirée  
entrez à 17h, **22€\*\***  
payez

## ■ À la carte\*

	Classique	Soirée**
1 entrée (Valable 1 fois)	32€	22€
10 entrées	288€	220€
20 entrées	544€	440€
50 tickets «Association»***	1100€	

\* Formules à la carte, non nominative, validité 1 an.

\*\* Valable du lundi au samedi.

\*\*\* Achat possible sur présentation d'un justificatif.

## ■ Séance individuelle (30 minutes) **30€\***

**Aquaphobie, leçons de natation, perfectionnement adultes ou enfants, coaching aquabike.**

\* Ne comprend pas l'entrée aux Espaces Forme et Détente

## ■ Abonnements\*

<b>Libre accès 3 mois</b>	<b>314€</b>
<b>Libre accès 9 mois</b> (achat possible de septembre à octobre)	<b>886€</b>
<b>Libre accès annuel</b>	<b>1069€</b>

\* Abonnement nominatif, certificat médical de non contre-indication obligatoire (aucune carte ne sera délivrée sans certificat).

**Notre avantage abonné**  
**Espace Forme\***

**Nouveauté 2018**

\*abonnement 3, 9 et 12 mois en cours de validité

**15% de remise**  
**toute l'année**  
**sur vos achats**  
**de soins !**

## ■ Horaires d'accès

### Adultes

Du lundi au vendredi de 9h à 19h30,  
le samedi de 9h à 19h,  
le dimanche de 9h à 12h30 ou  
de 14h30 à 19h.

### Enfants

Afin de préserver la quiétude et  
le repos de nos curistes, les enfants  
de moins de 12 ans ont accès  
au parcours marin accompagnés  
des parents.

Du lundi au vendredi de 12h à  
13h45 et de 17h à 19h30,  
le samedi de 9h à 19h,  
le dimanche de 9h à 12h30  
et de 14h30 à 19h.

## ■ Location linge

<b>Location annuelle</b> <b>peignoir et</b> <b>drap de bain</b> (échange régulier)	<b>399€</b>
<b>Location journée</b> <b>peignoir</b>	<b>6€</b>
<b>Location journée</b> <b>drap de bain</b>	<b>3€</b>

## Le parcours marin

### ■ vaste bassin d'eau de mer de 140 m<sup>2</sup>, chauffée à 32°, ouvert sur la mer

- aquabeds
- jets sous-marins
- marche à contre courant
- cols de cygne
- jacuzzi
- geysers

### ■ Cours d'aquagym

### ■ Sauna

### ■ Hammam

### ■ Spa d'eau de mer froide

### ■ Aquabikes en libre accès

## L'espace Fitness

### ■ salle équipée avec vue mer

- tapis de course
- vélos
- elliptiques
- mur d'escalier
- rameur

**Nouveauté 2018**

### ■ Cours de gym (hors juillet et août)

### ■ Circuit Training

### ■ Yoga

### ■ Pilates

### ■ Qi-Gong

**Nouveaux**  
**appareils**  
**cardio fitness**

- step
- vélo Recline

Voir planning au dos, pas de cours du 9 juillet au 2 septembre 2018 inclus

