

Planning sport⁽¹⁾ à partir du 16 janvier 2017

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Reveil Musculaire 9h45 - 10h30	GYM BALLON 9h45 - 10h30	YOGA DU DOS 9h30 - 10h45	BODY SCULPT 9h45 - 10h30	LIA LATINO 9h45 - 10h30	
BODY SCULPT 10h35 - 11h25	FAC 10h35 - 11h25		PILATES 10h35 - 11h25	GYM 10h35 - 11h25	
PILATES avancé 11h30/12h30	STRETCHING 11h30 - 12h	ATELIER DU SOUFFLE 10h45 - 12h15	STRETCHING BALLON 11h30 - 12h	STRETCHING 11h30 - 12h	
Aqua Forme 12h15/12h45	AQUA SCULPT 12h15 - 12h45	AQUA FORM 12h15 - 12h45	AQUA SCULPT 12h15 - 12h45	AQUA PUNCH 12h15 - 12h45	AQUA FORME 12h15 - 12h45
	YOGA 15h30 - 17h				
PILATES 17h45/18h30	Qi-Gong 17h05/18h30	Aqua Sculpt 17h30/18h	AQUA PUNCH 17h30 - 18h	Aqua Form 17h30/18h	
Aqua Form 18h/18h45	Aqua Bottes 18h15/18h45	AQUA SCULPT 18h15 - 18h45	YOGA 17h45/19h15	Aqua Punch 18h15/18h45	AQUA FORM 18h - 18h45

(1) Horaires et cours sujets à modification qui ne pourront donner lieu à un quelconque dédommagement.

■ en piscine d'eau de mer chauffée à 32°C ■ en salle

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

Aqua Form : entretien et amélioration de la condition physique générale, mêlant exercices de coordination, d'équilibre et d'assouplissements.

Aqua Sculpt : renforcement musculaire général.

Aqua Punch : cours cardiovasculaire et musculaire pouvant mêler techniques pieds-poings.

Aqua Bottes : renforcement musculaire intense des fessiers, cuisses et abdominaux. Amélioration du galbe de la silhouette.

En salle

Réveil musculaire : pour commencer la semaine avec une gymnastique douce pouvant mêler du petit matériel.

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 énergétique.

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 : enchainements 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

Thalazur Royan

6 bis, allée des Rochers ■ CS 50039 ■ 17201 Royan Cedex

Tél. 05 46 39 96 96 ■ E-mail: royan@thalazur.fr

communication / 50000 SFL0

www.thalazur.fr

ESPACES Forme & détente

2017

PORTES OUVERTES 2017
Dimanche 19 mars et dimanche 1^{er} octobre
Jusqu'à 20% de remise
sur certaines prestations

thalazur
Hôtel • Thalassothérapie & Spa

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 **48€**
(à réaliser sur la même journée)

Formule Soirée
entrez à 17h, payez **21€****

Le parcours marin

■ vaste bassin d'eau de mer de 140 m², chauffée à 32°, ouvert sur la mer

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

■ 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

■ Cours de gym (hors juillet et août)

■ Yoga

■ Pilates

■ Qi-Gong

■ Lia Latino

Voir planning au dos, pas de cours du 10/07 au 27/08 inclus)

■ À la carte*

	Classique	Soirée**
1 entrée (Valable 1 fois)	31€	21€
10 entrées	279€	210€
20 entrées	527€	420€
50 tickets « Association »***	1050€	

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

** Valable du lundi au samedi.

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

■ Abonnements*

Libre accès 3 mois	307€
Libre accès 9 mois (achat possible de septembre à octobre)	869€
Libre accès annuel (nominatif)	1049€

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

■ 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

■ 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 ou de 17h à 19h30,
le samedi de 9h à 19h,
le dimanche de 9h à 12h30 ou de 14h30 à 19h.

■ Location linge

Location annuelle
peignoir et
drap de bain **399€**
(échange régulier)

Location journée
peignoir **6€**

Location journée
drap de bain **3€**

Infos pratiques

- Evacuation du bassin 5 minutes avant les horaires de fermeture.
- Le maillot de bain (pas de short), les sandales et le bonnet de bain sont obligatoires en piscine (en vente sur place).
- Une tenue et des chaussures de sport pour la salle de fitness (obligatoires, sous peine de refus d'accès).
- Linge 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.
- La nourriture n'est pas autorisée à l'intérieur de la thalassothérapie ni sur la terrasse extérieure.
- Toute entrée à la carte est valable 1 fois. Vous ne pouvez pas sortir et revenir avec la même entrée.