

Spa marin & fitness



2 bassins d'eau de mer

- Parcours marin d'eau de mer de 184 m² chauffée à 31°, équipé de jets sous-marins, aquabeds et de sièges bouillonnants.
- Bassin de soins d'eau de mer de 45 m² chauffée à 34° accessible uniquement en dehors des soins.

Jacuzzi Sauna / Hammam

Pour un bain de chaleur inoubliable, purifiez-vous le corps et l'esprit.

Espace cardio-fitness

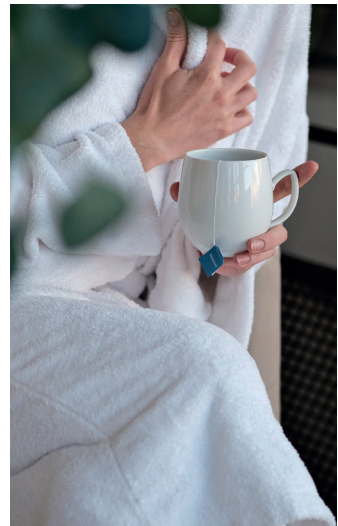
Sous la conduite et les conseils des éducateurs sportifs

- Salle cardio : tapis de course, vélos elliptiques, rameurs...

Salle de repos

Solarium

Tisanerie



INFOS PRATIQUES

- Le port des sandales (en vente sur place 10 €) et du maillot de bain est obligatoire (le caleçon, le string et le burkini sont interdits).
- Sortie des bassins 15 minutes avant la fermeture.
- Tenue et chaussures de sport obligatoires dans les salles de fitness.
- Port des bijoux interdit (nous ne sommes pas responsables de vos pertes, vols ou dégradations).
- Il est interdit d'apporter de la nourriture dans l'enceinte de l'établissement.
- En cas de forte affluence, nous nous réservons le droit de réguler les accès.
- Une photo d'identité vous sera demandée pour vos cartes d'abonnement.



TARIFS

Les formules d'abonnement

à l'espace marin et bien-être
du lundi au vendredi de 17h à 19h45.

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

Libre accès 6 mois	750 €
Libre accès 12 mois	1 350 €

- Drap de bain fourni.
- Location du peignoir tarif préférentiel : 5 € / accès
- Certificat médical de non contre-indication obligatoire.
- Carte nominative avec photo à présenter obligatoirement au vestiaire avant chaque entrée.
- Report possible uniquement pendant notre fermeture annuelle.

Les activités

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

- Aquabiking (45')
- Yoga (45')
- Pilates (45')

1 activité au choix : 24 €/séance

PLANNING DES COURS

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
17h30 - 18h	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM
18h - 18h45	YOGA	PILATES	AQUABIKING	AQUABIKING	

L'AQUAGYM est une activité en libre accès.

Les autres activités se font sur réservation au tarif de 24 € la séance.

Inscription à l'accueil de la thalassothérapie dans le hall de l'hôtel.

ACTIVITÉS PRATIQUÉES EN PISCINE D'EAU DE MER CHAUFFÉE

AQUAGYM (30')

Renforcement du corps en favorisant le travail cardio-vasculaire et musculaire.

AQUABIKING (45')

Cours sur vélo.

Travail cardiovasculaire, masse les jambes, combat la cellulite, active la pompe lymphatique.

ACTIVITÉS PRATIQUÉES EN SALLE DE FITNESS

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 régénérés, détendus, en pleine forme !



THALAZUR
OUISTREHAM

Bd du commandant Kieffer • 14150 Ouistreham
Tél. 02 31 96 40 40 • ouistreham@thalazur.fr