espace
LOISIRS & FORME



THALAZUR
ROYAN

ÉDITION 2026





espace LOISIRS & FORME

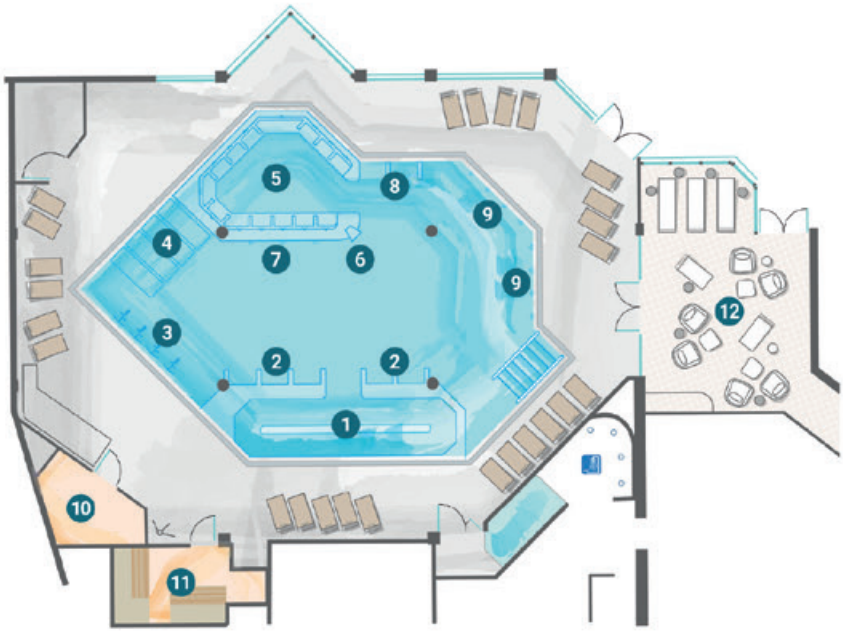
ouvert 7j/7

DU LUNDI AU VENDREDI
de 9h à 12h15
et de 13h30 à 19h30

LE SAMEDI & LE DIMANCHE
de 9h à 12h30
et de 13h30 à 19h

découvrez notre Spa Marin

Vaste bassin d'eau de mer de 140m², ouvert sur la mer. Le solarium et la tisanerie viennent compléter les lieux.



1. Couloir de marche à contre-courant
2. Massages debout
3. Aquabikes en libre accès
4. Lit détente à bulle d'air
5. Sièges massants
6. Lame d'eau « cobra »
7. Pedi jets
8. Massages multi jets
9. Jets sous-marins
10. Sauna
11. Hammam
12. Salle de relaxation





Espace cardio-fitness et espace forme

POUR VOTRE CONFORT : DEUX ESPACES INDÉPENDANTS

Une première salle pour profiter des appareils de cardio-training : tapis de course, vélos, elliptiques, rameur, stepper... et une seconde salle pour suivre les cours de nos professeurs de gym.

Hammam Sauna

Par un bain de chaleur bienfaisant, purifiez votre corps et votre esprit avec notre programme quotidien d'aromathérapie « brume de hammam » et « voile de sauna ».







ma journée « LUNCH & SPA »

en semaine 94 €, le week-end 99 €

Ne vous occupez de rien, on s'occupe de tout...

1 soin individuel thalasso*

+ 1 déjeuner formule « Le Fâ »
(1 plat, un thé ou café gourmand, une boisson)

+ accès à l'espace marin et détente toute la journée *(serviette et peignoirs fournis).*

formule « LOISIRS & SAVEURS »

en semaine 66 €, le week-end 71 €

(à réaliser sur la même journée)

Accès à la journée à l'espace marin et détente *(serviette fournie)*

+ 1 déjeuner formule « Le Fâ »
(1 plat + 1 café ou thé gourmand + 1 verre de vin ou 1/2 eau plate ou gazeuse).

TARIFS
LOISIRS & FORME

Accès espace loisirs et forme*

SPA MARIN, SAUNA, HAMMAM, SOLARIUM, TISANERIE, ESPACE CARDIO-FITNESS

	Accès SEMAINE		Accès WEEK-END	
	matin	après-midi	matin	après-midi
1 entrée	35 €	41 €	45 €	45 €
carte 10 entrées	349 €		383 €	

** En cas de forte affluence, nous nous réservons le droit de réguler les accès. Cartes 10 entrées non nominatives, valable 12 mois. Toute sortie est définitive. Drap de bain inclus / Location peignoir : 5 €*

Abonnement Privilège**

ACCÈS 7J/7J SPA MARIN, SAUNA, HAMMAM, SOLARIUM, TISANERIE, ESPACE CARDIO-FITNESS. COURS DE FITNESS ET AQUA (SUR RÉSERVATION).

	Abonnement PRIVILÈGE
1 mois	205 €
12 mois	1 947 €

vos avantages :

- 10% de remise sur les soins à la carte.
- 20% de remise sur les journées thalasso.
- 15% de remise sur les produits

(hors promotion et offre en cours).

Nominatif, certificat médical de non-contre-indication obligatoire. Serviette et peignoirs fournis. Sandales offertes (le jour de l'inscription).* ***Aucun report ne sera consenti.

Abonnement Premium FIT ou AQUA**

ACCÈS DU LUNDI AU VENDREDI AU SPA MARIN, SAUNA, HAMMAM, SOLARIUM, TISANERIE, ESPACE CARDIO-FITNESS. COURS DE FITNESS OU AQUA (SUR RÉSERVATION).

	Abonnement PREMIUM FIT ou AQUA
1 mois	146 €
12 mois	1 406 €

vos avantages :

- 5% de remise sur les soins à la carte.
- 15% de remise sur les journées thalasso.
- 10% de remise sur les produits

(hors promotion et offre en cours).

*** Toute annulation des cours ne peut entrainer un quelconque dédommagement. Nominatif, certificat médical de non contre indication obligatoire. Serviette fournie.* ***Aucun report ne sera consenti.***

PLANNING AQUA-SPORT

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
12h30 - 13h	AQUAGYM	AQUA TRAINING	AQUAGYM	AQUA TRAINING	AQUAGYM
13h - 13h30	AQUAGYM				
17h30 - 18h	AQUADOUX	AQUA BALANCE		AQUA BALANCE	AQUA BALANCE
18h15 - 18h45	AQUA BALANCE	AQUADOUX	AQUA BALANCE	AQUADOUX	AQUADOUX
18h50 - 19h20	AQUADOUX		AQUADOUX	AQUADOUX	

PLANNING FITNESS

Du 02/09/2026 au 01/01/2027

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h45 - 10h30	CIRCUIT TRAINING	GYM	MORNING POWER YOGA		POSTURAL
10h - 10h45				POSTURAL	
10h45 - 11h30	FESSES ABDOS CUISSES	COORDINATION	PRANAMAYA		FESSES ABDOS CUISSES
11h - 11h45				BODY SCULPT	
11h45 - 12h15					STRETCHING BALLON
11h45 - 12h30			YOGA NIDRA		
11h45 - 12h45	HATHA YOGA	PILATES			
12h - 12h30				STRETCHING RELAX	
16h - 16h45		YOGA DYNAMIQUE		YOGA RENFO	
17h - 17h45		YOGA DOUX		YIN YOGA	
18h - 18h45		YOGA NIDRA ET VOYAGE SONORE		RELAXATION SONORE	
18h15 - 19h			MOBILITÉ		ÉQUILIBRE ET PROPRIOCEPTION

Cours sur réservation 15 jours à l'avance.

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



AQUA TRAINING

Séance d'aquagym sous forme d'ateliers pour améliorer sa condition physique générale, son système cardio-vasculaire et son endurance. Les exercices sont réalisés en groupes et enchaînés sur un temps défini en ciblant certaines zones musculaires.

AQUA GYM

Séance dynamique qui mixe le renforcement musculaire et cardio-vasculaire en profitant des bienfaits de l'eau. L'apesanteur permet à la fois de limiter les impacts au sol, de préserver le dos et d'améliorer la posture grâce au renforcement des muscles profonds.

AQUA DOUX

Séance réalisée à base de mouvements doux en vue d'améliorer la mobilité corporelle. Les exercices sont adaptés à chacun et la température du bassin de soins permet de prolonger les situations d'étirements et de détente.

AQUA BALANCE

Séance pour développer et améliorer sa maîtrise du mouvement et ses muscles profonds au travers d'exercices d'équilibre. Les postures sont enchaînées de manière contrôlée grâce au placement de la tête, à l'organisation du corps et à la respiration.

CIRCUIT TRAINING

Méthode d'entrainement, 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 coordination bras/jambes et de renforcement musculaire.

FESSES ABDOS CUISSES

Renforcement musculaire des fessiers, abdominaux et cuisses.

PILATES

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

BODY SCULPT

Renforcement musculaire général avec matériel sur un rythme énergique.

STRETCHING BALLON

Le Swiss Ball, idéal pour s'étirer et prendre soin de sa colonne vertébrale. Approte une détente articulaire.

STRETCHING RELAXATION

Assouplissement, étirements et respiration profonde pour une détente physique et mentale.

YOGA RENFO

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.

YOGA NIDRA

Yoga relaxant et régénérant. Un vrai geste pour prendre soin de soi et de son sommeil.

PRANAYAMA on respire

La respiration est la clef de la relaxation. Techniques de respiration.

RELAXATION SONORE

Enchaînement de postures accessibles et précises visant à la détente. Les sons et vibrations produits par l'utilisation d'instruments traditionnels tels que les bols tibétains conduiront au bien-être physique et spirituel tout en augmentant votre énergie.

MOBILITÉ

Gagnez en confiance et réaliser plus aisement les gestes fonctionnels du quotidien. Les exercices proposés améliorent votre confort et votre amplitude articulaire.





ÉQUILIBRE ET PROPRIOCEPTION

La combinaison d'exercice d'équilibre et de proprioception vous permettra d'améliorer votre posture et de renforcer de manière significative vos articulations. En stimulant votre corps, vous réduirez le risque de blessure au quotidien.

YOGA DYNAMIQUE

(méditation, postures, respiration, relaxation)

Inspiré de l'Ashtanga Yoga et du Flow Vinyasa Yoga, le Yoga Dynamique repose sur une séquence de postures formant un ensemble complet dédié aux bienfaits du corps et de l'esprit.

MORNING POWER YOGA

un réveil dynamique pour activer ton énergie et renforcer ton corps dès le matin. Respire, bouge, laisse l'énergie circuler.

POSTURAL

Retrouvez une meilleure posture, soulagez les tensions et renforcez les muscles profonds pour un corps en meilleure forme, plus stable et équilibré.

COORDINATION

Améliorez votre agilité, votre équilibre et votre coordination grâce à des exercices ludiques qui stimulent le corps et l'esprit.

HATHA YOGA

Un yoga traditionnel qui allie postures, respiration et concentration pour renforcer le corps et apaiser l'esprit. Accessible à tous, il favorise l'équilibre, la souplesse et le bien-être au quotidien.

YOGA DOUX

Une pratique douce ou les postures sont maintenues plusieurs minutes pour relâcher les tensions profondes. Elle invite au calme, à la détente et à une meilleure mobilité des tissus et des articulations.

YOGA NIDRA ET VOYAGE SONORE

Une profonde relaxation guidée, portée par la méditation et les vibrations des instruments, pour apaiser le mental, relâcher les tensions et favoriser un véritable ressourcement.



INFOS PRATIQUES ET CONDITIONS D'ACCÈS

- Offres comprenant les jours de fermeture, aucun report effectué.
- Pour tout achat, nous vous invitons à prendre connaissance du règlement intérieur à l'accueil.
- Abonnements nominatifs et non cessibles.
- Horaires, prix nets TTC et prestations susceptibles d'être modifiés sans préavis.
- Les offres sont non cumulables avec toute autre promotion ou avantage particulier.
- En cas de forte affluence, nous nous réservons le droit de réguler les accès.
- Evacuation des installations 10 min avant chaque fermeture.
- Accès parcours marin autorisé accompagné d'un parent pour les enfants de moins de 14 ans.
- Sauna et hammam non autorisés aux enfants.
- Prévoir un maillot de bain en synthétique adapté aux conditions marines (eau de mer, chlore…)
- Pour les hommes merci de vous munir d'un slip ou boxer de bain.
- Les shorts de bain, les combinaisons complètes et les strings ne sont pas tolérés.
- Les sandalettes sont obligatoires (en vente sur place).
- Une tenue adaptée et des chaussures de sport pour la salle de gym et de cardio-fitness sont obligatoires sous peine de refus d'accès.
- 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. Notre restaurant « le Fâ » peut vous accueillir.

THALAZUR ROYAN • RCS Saintes 378 939 557 © Emma Millas . © Cécile Langlois • Conception : C & O Le Cabinet de Communication.

THALAZUR
ROYAN

6 Allée des Rochers, 17200 Royan
Tél. +33 (0)5 46 39 46 39
thalasso.royan@thalazur.fr