

Planning des cours

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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
17h30/18h00 Aquagym	17h30/18h00 Aquagym	17h30/18h00 Aquagym	17h30/18h00 Aquagym	17h30/18h00 Aquagym
18h/18h45 Yoga Atelier payant	18h/18h45 Pilates Atelier payant	18h/18h45 Aquabiking Atelier payant	18h/18h45 Aquabiking Atelier payant	

■ COURS D'AQUAGYM EN LIBRE ACCÈS

■ ATELIERS PAYANTS SUR RÉSERVATION au tarif de 23€ 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 !

UBS communication

PARCOURS MARIN

&

FITNESS

2022

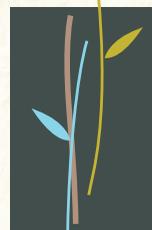


Ouistreham

L'EXPÉRIENCE DU MIEUX-ÊTRE

thalazur

Thalassothérapie ■ Hôtel & Spa



thalazur

Thalassothérapie ■ Hôtel & Spa



www.thalazur.fr

Thalazur Ouistreham

Boulevard du commandant Kieffer ■ 14150 Ouistreham Riva-Bella
Tél. 02 31 96 40 40 ■ ouistreham@thalazur.fr

Espace marin et bien-être

2 bassins d'eau de mer

- Parcours marin d'eau de mer de 184m² chauffée à 31°, équipé de jets sous-marins, aquabeds et de sièges bouillonnants.
- Bassin de soins d'eau de mer de 45m² 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 avec notre programme quotidien d'aromathérapie « Brume de Hammam » proposé par notre partenaire Camylle.

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 8€) 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.



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

700€

Libre accès 12 mois

1 250€

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

1 activité au choix :

23€/séance