

PLANNINGS DES COURS COLLECTIFS

DANS L'EAU

Semaine	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	Week-end	SAMEDI	DIMANCHE
13h30-14h	Aquagym	Aquagym	Aqua Pilates	AquagymZen	Aquafit			
14h-14h15							14h-14h30	Aquafit
14h30-15h	Aquaresist	Aquapalm	Aquafit	Aquabike ¹	Aquazen			
15h-15h30								
						17h-17h30		Aquacardio
18h-18h30	Aquafit	Circuit Training	Aquaswim	Aquaresist	Circuit Training	18h-18h30	Aquabike ¹	
18h30-19h	Aqua Pilates	Aquazen	Aquagym	Aquagym	Aquagym	18h30-19h		
19h-19h30		Aquabike ¹			Aquabike ¹	19h-19h30	AquagymZen	
19h30-20h								

■ Parcours aquatique

■ Piscine de natation

1. 15 mn de préparation - 30 mn de cours / **sur inscription payante** à l'Accueil Thalasso

EN SALLE FITNESS ET SALLE DE MUSCULATION

Semaine	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	Week-end	SAMEDI	DIMANCHE
12h45-13h	Dos	HIIT	Mobilité	Abdos Flash	Fit Équilibre			
13h-13h30	Pilates	Silhouette	Cuisses Abdos Fessiers	Silhouette	Gymzen	13h-13h45	Encadrement Salle ²	
13h30-13h45		Stretching		Stretching				
13h45-14h								
						15h30-17h30		Encadrement Salle ²
18h-18h15	Abdos Flash	Pilates (intermédiaire)	Abdos Flash	Pilates (intermédiaire)	Abdos Flash	17h30-18h30	Encadrement Salle ²	
18h15-19h	Circuit In/outdoor ¹	Stretching	Circuit In/outdoor ¹	Stretching	Stretching	18h30-19h30		

■ ■ ■ ■ Niveaux de difficulté ■ Tout niveau

1. Suivant les conditions météorologiques

2. Conseil en salle de musculation

Encadrement en salle de musculation de 12h30 à 15h30, de 17h30 à 18h et de 19h à 19h30

Les plannings et horaires de l'Espace Forme sont susceptibles d'être modifiés sans préavis.

TARIFS À L'UNITÉ

Entrée Adulte :

Semaine 38 €

Week-end, jours & ponts fériés 45 €

Entrée Enfant (de 3 à 12 ans) : 35 €

Le dimanche à partir de 18h

- entrée adulte : 28 €

- entrée enfant (de 3 à 12 ans) : 23 €

Un peignoir est mis à votre disposition, une caution de 80€ vous sera demandée.

Mules en plastique obligatoires (en vente à la boutique au besoin).

HORAIRES D'ACCÈS À L'ESPACE FORME

Du lundi au samedi de 12h30 à 15h30

et de 17h45 à 20h.

Dimanche de 15h30 à 20h

SÉANCE AQUABIKE à l'unité

sans accès à l'Espace Forme : 24 €

avec accès à l'Espace Forme : 50 €

Réservation indispensable au 02 40 82 91 73



OFFRE PRIVILÈGE

Pour tout achat de soin(s) d'un montant supérieur à 110 €, l'accès à l'Espace Forme* est inclus de 9h à 20h.

Pour tout achat de soin(s) d'un montant inférieur à 110 €, tarif préférentiel pour l'accès à l'Espace Forme* de 12h30 à 20h (30 € au lieu de 38 €).

*hors week-end et jours fériés