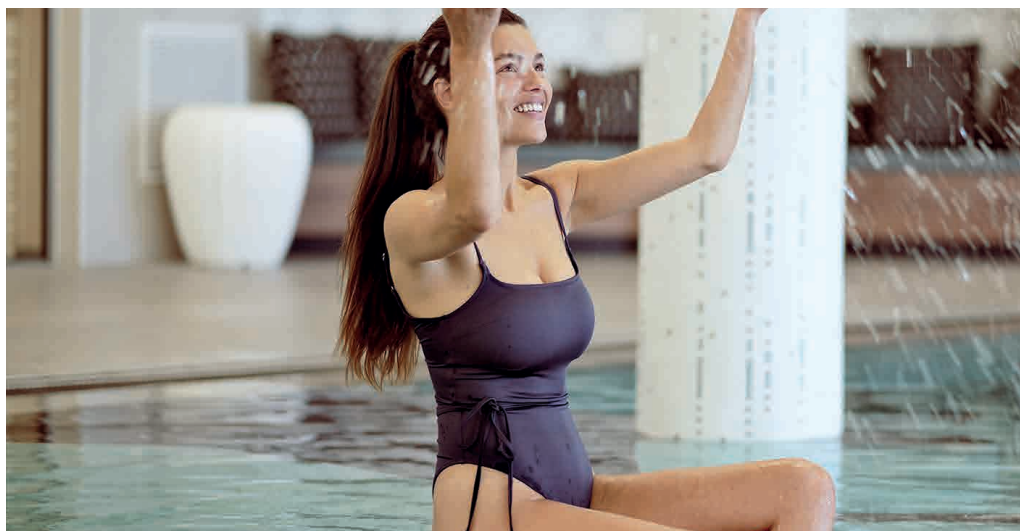


# espace LOISIRS & FORME





espace ouvert 7j/7  
**LOISIRS & FORME**

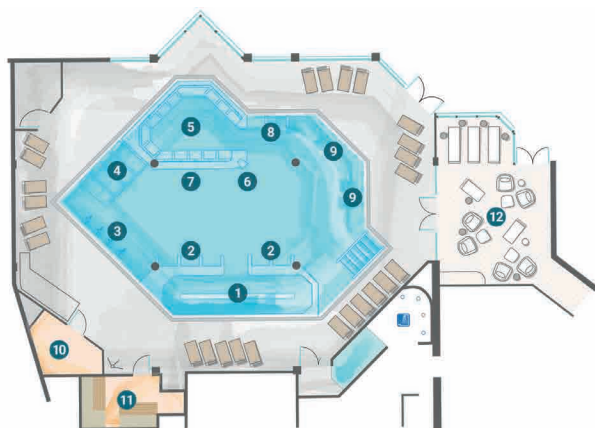
DU LUNDI AU VENDREDI  
de 9h à 12h15  
et de 14h à 19h30

LE SAMEDI & LE DIMANCHE  
de 9h à 12h30  
et de 14h à 19h



## Hamam 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 ».



## découvrez notre nouveau Spa Marin

*Vaste bassin d'eau de mer  
de 140m<sup>2</sup>, 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 : body sculpt, circuit training...

Thalazur Royan a développé une orientation gymnastique douce que nous souhaitons vous faire partager du lundi au vendredi : pilates, hatha yoga & yin yoga, méditation...



ma journée

« LUNCH & SPA »

en semaine 89 €, le week-end 94 €

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

1 soin individuel thalasso\*  
+1 repas 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 »

62 € (à réaliser sur la même journée)

Accès à la journée à l'espace marin  
et détente + 1 repas formule « Le Fâ »  
(1 plat + 1 café ou thé gourmand + 1 verre de vin ou  
1/2 eau plate ou gazeuse)

(Serviette fournie)

# 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	32 €	38 €	42 €	42 €
carte 10 entrées	320 €		336 €	

\* En cas de forte affluence, nous nous réservons le droit de réguler les accès.  
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	190 €
12 mois	1 854 €

### 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	135 €
12 mois	1 339 €

### 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 entraîner 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
12h45 - 13h15	AQUAGYM	AQUA TRAINING	AQUAGYM	AQUA TRAINING	AQUAGYM
13H20 - 13h50	AQUAGYM				
17h30 - 18h	AQUADOUX	AQUA BALANCE		AQUA BALANCE	AQUA BALANCE
18h15 - 18h45	AQUA BALANCE	AQUADOUX	AQUADOUX	AQUADOUX	AQUADOUX
18h50 - 19h20	AQUADOUX		AQUADOUX	AQUADOUX	

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

 Cours sur réservation 15 jours à l'avance.

# PLANNING FITNESS

Du 2 septembre 2024 au 5 janvier 2025

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h45 - 10h30	CIRCUIT TRAINING	PILATES ÉPI	YIN YOGA	PILATES PETIT MATÉRIEL	PILATES
10h45 - 11h30	GYM	GYM BALLON	PRANAMAYA	BODYSCULPT	FAC
11h45 - 12h15 11h45 - 12h30	STRETCHING	STRETCHING RELAX	YOGA NIDRA	STRETCHING	STRETCHING BALLON
14h - 15h30					YOGA DYNAMIQUE
16h - 16h45		YIN YOGA MEDITATION		YIN YOGA MEDITATION	
17h - 17h45		RELAXATION SONORE		RELAXATION SONORE	PILATES
18h - 18h45		YOGA RENFO		YOGA RENFO	
18h15 - 19h			MOBILITÉ		EQUILIBRE ET PROPRIOCEPTION

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

 Cours sur réservation 15 jours à l'avance.

## 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.

## CIRCUIT TRAINING

Les exercices sont réalisés les uns après les autres, avec pas, ou très peu de temps de récupération.

## GYM

Exercices de coordination bras/jambes et de renforcement musculaire.

## GYM BALLON

Exercices avec ballon de stabilité pour renforcer les muscles profonds et améliorer la posture.

## F.A.C.

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. Apporte 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.

## 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.

## 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 aisément les gestes fonctionnels du quotidien. Les exercices proposés améliorent votre confort et votre amplitude articulaire.

## EQUILIBRE 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.

## YIN YOGA

Pratique visant à améliorer la souplesse.

## 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.





## 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.