

Harmonie *du corps*

Cuisses abdos fessiers (préparez-vous)

Travail ciblé sur ces 3 zones d'accumulation des graisses.

Dos contrôle (respect du corps)

Travail d'étirement et de tonification musculaire visant à corriger des déséquilibres vertébraux.

Body Pump (dépassement de soi)

Cours original avec poids qui sculpte, renforce et tonifie tout votre corps rapidement.

Power CAF

Ateliers alliant travail de renforcement musculaire ciblé et travail cardio vasculaire idéal pour la dépense calorique.



Canaliser *son énergie*

Pilates (une discipline à part entière)

Renforcement musculaire profond.

Body Balance

Mélange de tai-chi, yoga, pilates.

Respect *du cœur*

STEP (Radicalement fun)

Permet de brûler des calories tout au long d'une chorégraphie élaborée avec pour tout support une marche.

RPM (Calories killer)

Permet une perte rapide de poids.

Zumba Fitness (Entrainant)

Exercice cardiovasculaire, combinant danse latine et musique dynamique.

NOUVEAU

Tone

Cours idéal pour tous ceux qui veulent travailler cardio, force et flexibilité.



Immersion *des sens*

Aquabody : Bien-être et remise en forme sont les clés de ce cours adapté à tous.

Aquafitness : Travail cardio dans l'eau, cours tonique et rythmé.

Aquabuilding : Cours réalisé avec des haltères.

Aquapalmes : Tonification des cuisses et amélioration du rythme cardiaque.

Aquacool : Travail en douceur qui permet de soulager les douleurs articulaires et dorsales.

Aquacaf : Sollicitation profonde des cuisses, des abdominaux et des fessiers.

Aquaboxing : Cours de boxe dans l'eau qui permet de vous défouler et tonifier les muscles.

AQUABIKE

Le sport aquatique à mi-chemin entre Aquagym et vélo en salle (ou body-bike).

Places limitées - sur réservation obligatoire et sous réserve de disponibilité.

DÉCOUVREZ nos temps "forme"

Votre planning des cours collectifs

Du 7 janvier au 30 juin 2019



Thalmar
BIARRITZ - THALASSO

VOTRE
PARENTHÈSE
SÉRÉNITÉ

Biarritz - 80 rue de Madrid - Ouvert 7j/7
Informations & Réservations 05 59 41 75 41

Carré Fitness

du Lundi au Vendredi :
de 08h30 à 20h30
le Samedi : de 08h30 à 19h00
le Dimanche : de 08h30 à 13h00
et de 14h30 à 18h30

*arrêt des activités 15 minutes avant la fermeture du centre

Pour l'accès au CARRE FITNESS

Une tenue de sport correcte et des chaussures propres sont exigées.

Une serviette est obligatoire pour le tapis et les appareils.

L'accès à la salle de gym, cardio et musculation est réservé aux + de 16 ans.

Cadenas obligatoire pour votre casier (en vente sur place)

A noter : Pour une bonne hydratation, pensez à amener votre bouteille d'eau.

Archipel

du Lundi au Vendredi :
de 08h30 à 20h30
le Samedi : de 08h30 à 19h00
le Dimanche : de 08h30 à 13h00
et de 14h30 à 19h00

Pour l'accès à L'ARCHIPEL

Port obligatoire du bonnet de bain et des sandales.

Cadenas obligatoire pour votre casier (en vente sur place)

FITNESS

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

Ouvert tous les jours

du **Lundi** au **Vendredi** : 8h30 à 20h30 - **Samedi** : 8h30 à 19h00 - **Dimanche** : 8h30-13h00 /14h30-18h30

Planning

Du 07/01/2019
au 30/06/2019

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H00	PILATES 09H00 À 09H45	C.A.F. 09H00 À 09H45	RPM 09H00 À 09H45	BODYPUMP 09H00 À 10H00	DOS CONTROLÉ 09H00 À 09H45	BODYPUMP 09H30 À 10H30	
10H00	RPM 10H00 À 10H45	ZUMBA FITNESS 10H00 À 10H45	DOS CONTROLÉ 10H00 À 10H45	BODYBALANCE 10H00 À 11H00	STONE 10H00 À 10H45		C.A.F. 10H00 À 10H45
10H30	STONE 10H00 À 11H00			RPM 12H30 À 13H15		RPM 10H30 À 11H15	
11H00	BODYBALANCE 11H00 À 12H00	BODYSOFT 11H00 À 11H45	STRETCHING 11H00 À 11H45	PILATES 11H00 À 11H45	PILATES CONFIRMÉ 11H00 À 12H00	BODYSOFT 11H30 À 12H15	STRETCHING 11H00 À 11H45
12H00		STONE 12H30 À 13H15		RPM 12H30 À 13H15	BODYBALANCE 12H30 À 13H15		
16H00		PILATES CONFIRMÉ 16H30 À 17H30		YOGA 16H00 À 17H00			
17H00	POWER CAF 17H30 À 18H15		C.A.F. 17H30 À 18H15	ABDOS FESSIERS 17H30 À 18H00	STONE 17H30 À 18H15		TRX
18H00	RPM 18H30 À 19H15	STEP DÉBUTANT 18H00 À 18H45	ZUMBA FITNESS 18H30 À 19H15	BODYPUMP 18H00 À 19H00	RPM 18H30 À 19H15	LUNDI 12H30 À 13H15 16H30 À 17H15	JEUDI 12H30 À 13H15 SAMEDI 17H00 À 17H45
19H00	BODYPUMP 18H30 À 19H30	RPM 19H00 À 20H00	RPM 18H30 À 19H15	RPM 19H00 À 19H45	BODYBALANCE 18H30 À 19H15	MERCREDI 12H30 À 13H15 16H30 À 17H15	DIMANCHE 17H00 À 17H45
20H00	BODYBALANCE 19H30 À 20H15	STONE 19H00 À 20H00	BODYBALANCE 19H30 À 20H15	STEP CONFIRMÉ 19H00 À 19H45	ZUMBA FITNESS 19H30 À 20H15		

L'ÉQUIPE DU CARRÉ FITNESS VOUS SOUHAITE UN BON ENTRAÎNEMENT
la direction se réserve le droit de modifier à tout moment ces horaires ou le contenu des activités. Ce planning est amené à évoluer suivant vos suggestions

AQUA

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

Ouvert tous les jours

du **Lundi** au **Vendredi** : 8h30 à 20h30 - **Samedi** : 8h30 à 19h00 - **Dimanche** : 8h30-13h00 /14h30-19h00

Planning

Du 07/01/2019
au 30/06/2019

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H30	AQUA BODY 09H30 À 10H15	AQUA C.A.F. 09H30 À 10H15	AQUA BUILDING 09H30 À 10H15	AQUA BOXING 09H30 À 10H15	AQUA FITNESS 09H30 À 10H15	AQUA BODY 09H30 À 10H15	AQUA C.A.F. 09H30 À 10H15
10H30	AQUA BUILDING 10H30 À 11H15	AQUA BOXING 10H30 À 11H15	AQUA COOL 10H30 À 11H15	AQUA C.A.F. 10H30 À 11H15	AQUA BODY 10H30 À 11H15	AQUA FITNESS 10H30 À 11H15	AQUA BOXING 10H30 À 11H15
11H30							BÉBÉS NAGEURS** 11H30 À 12H00
13H00	AQUA BOXING 13H00 À 13H45	AQUA C.A.F. 13H00 À 13H45	AQUA PALMES* 13H00 À 13H45	AQUA FITNESS 13H00 À 13H45			
15H00	AQUA BODY 15H00 À 15H45	AQUA BODY 15H00 À 15H45		AQUA BODY 15H00 À 15H45	AQUA COOL 15H00 À 15H45		AQUABIKE**
18H00	AQUA PALMES* 18H00 À 18H30			AQUA PALMES* 18H00 À 18H30	AQUA BODY 18H00 À 18H45	LUNDI 3 séances 11H30 À 12H00 (bike sans musique)	MERCREDI 3 séances 11H30 À 12H00 (bike sans musique)
18H30	AQUA FITNESS 18H30 À 19H15	AQUA BODY 18H30 À 19H15		AQUA BOXING 18H30 À 19H15		12H15 À 12H45 19H30 À 20H00	12H15 À 12H45 18H00 À 18H30
19H00			AQUA C.A.F. 19H00 À 19H45		AQUA PALMES* 19H00 À 19H45	MARDI 1 séance 19H30 À 20H00	1 séance 12H15 À 12H45

* Séance sur réservation - ** Séance sur réservation en supplément de votre abonnement.
Notez-bien : port obligatoire du bonnet de bain et des sandales pour accéder au bassin (articles en vente sur place)

L'ÉQUIPE DU CARRÉ FITNESS VOUS SOUHAITE UN BON ENTRAÎNEMENT
la direction se réserve le droit de modifier à tout moment ces horaires ou le contenu des activités. Ce planning est amené à évoluer suivant vos suggestions

Cours classique

Cours en musique

Aqua bike

Bébés nageurs