

PÔLE PRÉVENTION SANTÉ

by *Thalmar*

DEVENEZ ACTEUR
de votre Santé
SPORT & COACHING



Thalmar
BIARRITZ - THALASSO

VOTRE
PARENTHÈSE
SÉRÉNITÉ

www.thalmar.com

PÔLE PRÉVENTION SANTÉ

by *Thalmar*



SÉDENTARITÉ, MAUVAISE POSTURE AU TRAVAIL, MANQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE, MAUVAIS ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE...

Nos équipes vous accompagnent pour retrouver un équilibre global idéal et diminuer vos douleurs.

NOS OBJECTIFS

AUGMENTER
VOTRE MOBILITÉ

DIMINUER
VOS DOULEURS

AMÉLIORER
VOTRE QUALITÉ DE VIE



Vos Séances

COACHING SANTÉ

en Individuel ou Small Group - 60 min

Véritable "Circuits Trainings Santé" variés, associant auto-massage, mobilisation articulaire, renforcement musculaire personnalisé et activité cardio-vasculaire adaptée. Votre coach santé vous accompagnera pour retrouver un équilibre idéal et évoluer dans un corps sans douleur. En salle, en bassin privatisé d'eau de mer chauffée ou en extérieur.



COACHING SANTÉ SPÉCIFIQUE

en Individuel

Bilan POSTURAL GMC

90 min - 105 €

Permet d'évaluer les chaînes musculaires, afin de prévenir les dysfonctionnements et les troubles musculo-squelettiques (TMS).

Coaching AUTOMASSAGE

45 min - 69 €

Pour réduire les tensions musculaires et libérer les fascias.

Coaching PROTOCOLE GMC

30 min - 45 €

Séance personnalisée pour corriger les déséquilibres musculaires.

*Possibilité d'un conseil en équilibre alimentaire.

TARIFS & ABONNEMENTS 2021

SÉANCES COACHING SANTÉ EN SMALL GROUP 60 MIN.			10% DE REMISE <i>pour les adhérents</i>
	Small Group 2 personnes	Small Group 4 personnes	
Abonnement mensuel 2 séances par semaine + Accès ARCHIPEL	279 €/pers.	129 €/pers.	
Abonnement annuel 2 séances par semaine + Accès ARCHIPEL	139 €/mois /pers. soit 1668 €/an	89 €/mois /pers. soit 1068 €/an	

- Vos séances seront programmées avec le coach **dès le premier rendez-vous.**
- **Attention !** toute séance réservée non annulée **au moins 48h avant le rendez-vous,** sera comptabilisée.
- Séance individuelle à la carte : **69€**/pers. la séance.

RENSEIGNEZ-VOUS AUPRÈS DE VOTRE MUTUELLE
pour bénéficier d'une prise charge de vos séances en Coaching Santé



INFORMATIONS

Thalasso, SPA & BEAUTÉ
05 59 41 75 43



THALMAR
80 rue de Madrid
64200 Biarritz
OUVERT 7J/7

Coordonnées Gps
N 43°28'10 - W 1°34'09



www.thalmar.com