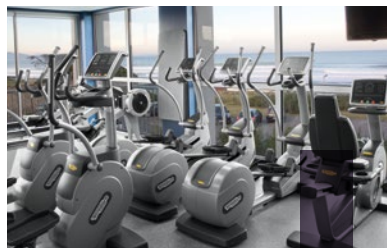


VOS COURS exceptionnels du 1^{er} juin au 30 juin 2017

10 ans
avec vous



INFORMATIONS & INSCRIPTIONS
au 05 59 41 75 41
ou à l'accueil du centre Thalmar

Thalmar, 80 rue de Madrid à BIARRITZ
OUVERT 7J/7

www.thalmar.com



Thalmar
BIARRITZ - THALASSO

VOTRE
PARENTHÈSE
SÉRÉNITÉ

AQUA **10**ans avec vous

LUNDI 5 JUIN	9H00	LONGE-CÔTE
JEUDI 15 JUIN	18H30	AQUA COMBAT-ZUMBA
LUNDI 19 JUIN	18H30	LONGE-CÔTE
MERCREDI 28 JUIN	18H00, 18H30 et 19H00	AQUABIKE XXL



Longe-côte (sur réservation - places limitées)

Randonnée dans l'océan (eau jusqu'à la taille) pour travailler les systèmes musculaires, respiratoires, cardiaques et circulatoires.

Aqua Combat-Zumba

Mélange de Body Combat et Zumba dans l'eau ! Travail cardio et mouvements dansés sur des musiques dynamiques.

Aquabike XXL (sur réservation - places limitées)

Cours format XXL d'Aquabike, pour sculpter vos fesses et cuisses au rythme de la musique.



Partagez vos meilleurs moments avec



#10ansthalmar

FITNESS **10**ans avec vous

SAMEDI 10 JUIN	9H30	10 ANS PUMP
JEUDI 15 JUIN	10H30	10 ANS WHITE BALANCE
MARDI 20 JUIN	18H30	RPM XXL
MERCREDI 21 JUIN	18H30	ZUMBA STRASS & PAILLETES
LUNDI 26 JUIN	18H30	CHALLENGE 10 ANS RPM-PUMP-BALANCE



10 ans Pump

Best off des meilleurs enchaînements de Pump des 10 dernières années. Cours original avec poids qui sculpte tout votre corps.

10 ans White Balance

DRESS CODE : BLANC

Mélange de Tai-Chi, Yoga et Pilates, sur les musiques des 10 dernières années.

RPM XXL (sur réservation - places limitées)

Cours de vélo en salle format XXL pour une perte rapide de poids et un travail cardio.

Zumba Strass et Paillettes

DRESS CODE : STRASS ET PAILLETES

Sortez vos plus belles tenues Strass & Paillettes pour brûler des calories en vous amusant sur des musiques dynamiques.

Challenge 10 ans RPM-Pump-Balance

Prêts à relever le défi ? Répartis en 3 équipes, enchaînez 3 cours de 30 minutes : Body Pump, Body Balance et RPM.