

CARRÉ FITNESS & ARCHIPEL

PLANNING

du 03/01/2022 au 26/06/2022



www.thalmar.com



PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE



**Port du masque
OBLIGATOIRE** dès
l'entrée et pour vos
déplacements dans
l'établissement



**Respecter un
mètre de distance
avec notre équipe
et les autres clients**



**Respecter
les consigne
et signalétique
en place**



**Laver vos mains
avec la solution
hydroalcoolique
mise à votre
disposition**



**Désinfection
OBLIGATOIRE
du matériel
avant et après
utilisation**

Horaires Carré Fitness & Archipel

Lundi - Vendredi : 8h30-20h30 - Samedi : 8h30-19h

Dimanche : 8h30-13h / 14h30-19h

*arrêt des activités 15 minutes avant la fermeture du centre

 Biarritz - 80 rue de Madrid - Ouvert 7j/7

 Informations 05 59 41 75 41



VOTRE
PARENTHÈSE
SÉRÉNITÉ

PLANNING STUDIO **FITNESS - COURS EN LIVE**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H00	PILATES 45'	C.A.F. 45'	NOUVEAU FULL BODY 45'	LES MILLS BODYPUMP 45'	DOS CONTRÔLE 45'		
9H30						LES MILLS BODYPUMP 45'	
10H00	tone 45'	L.I.A. 45'	DOS CONTRÔLE 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'	tone 45'		C.A.F. 45'
11H00	LES MILLS BODYBALANCE 45'	BODY SOFT 45'	STRETCHING 45'	PILATES 45'	PILATES confirmé 45'		STRETCHING 45'
11H30						BODY SOFT 45'	
12H30	TRX* 45'	tone 45'	TRX* 45'	TRX* 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'		
15H00							
16H30	TRX* 45'	PILATES confirmé 45'	TRX* 45'				
17H00						CROSS TRAINING 45'	TRX* 45'
17H30	CROSS TRAINING 45'		NOUVEAU FULL BODY 45'	C.A.F. 30'	tone 45'		
18H00		C.A.F. 45'		LES MILLS BODYPUMP 45'			
18H30	LES MILLS BODYPUMP 45'		STEP 45'		LES MILLS BODYBALANCE 45'		
19H00		tone 45'		LES MILLS BODYBALANCE 45'			
19H30	LES MILLS BODYBALANCE 45'		STRETCHING 45'		STRETCHING 45'		

* Cours sur réservation :
TRX, Rpm, Cross training.

PLANNING STUDIO **FITNESS - COURS VIDÉO**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H30						LES MILLS BODYBALANCE 45'	
9H00							LES MILLS BODYPUMP 45'
10H30						LES MILLS BODYCOMBAT 45'	
12H00		LES MILLS BODYCOMBAT 30'					NOUVEAU LES MILLS CORE 30'
12H30						NOUVEAU LES MILLS CORE 30'	
14H30	LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS BODYCOMBAT 45'		LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'	LES MILLS BODYPUMP 45'
15H30	LES MILLS BODYBALANCE 45'	LES MILLS SH'BAM 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'		LES MILLS BODYCOMBAT 45'	LES MILLS SH'BAM 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'
16H30				NOUVEAU LES MILLS CORE 30'	LES MILLS SH'BAM 45'		
17H30		NOUVEAU LES MILLS CORE 30'					
18H00						LES MILLS BODYPUMP 45'	



PLANNING STUDIO **CYCLING**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H00		LES MILLS RPM 45'		LES MILLS RPM 45'		LES MILLS RPM 45'	LES MILLS RPM 45'
9H30					LES MILLS RPM 45'		
10H00	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 45'			LES MILLS RPM 45'
10H30			LES MILLS RPM 45'		LES MILLS RPM 45'	LES MILLS RPM 45'	
11H00	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS RPM 45'		LES MILLS sprint 30'			LES MILLS RPM 45'
12H30	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS RPM 45'	
14h30	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 45'
15H30	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS RPM 45'
17H00	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 45'		
18H00		LES MILLS RPM 45'		LES MILLS RPM 45'			
18H30	LES MILLS RPM 45'		LES MILLS RPM 45'		LES MILLS RPM 45'		
19H00		LES MILLS RPM 45'		LES MILLS RPM 45'			
19H30	LES MILLS sprint 30'		LES MILLS sprint 30'		LES MILLS sprint 30'		

Cours *en vidéo* (sans coach)

Cours *en live* (avec coach)

*RPM en live : sur réservation

PLANNING *ARCHIPEL*

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H30	AQUA BODY 45'	AQUA C.A.F. 45'	AQUA BUILDING 45'	AQUA BOXING 45'	AQUA FITNESS 45'	AQUA BODY 45'	AQUA C.A.F. 45'
10H30	AQUA BUILDING 45'	AQUA BOXING 45'	AQUA COOL 45'	AQUA C.A.F. 45'	AQUA BODY 45'	AQUA FITNESS 45'	AQUA BOXING 45'
11H30			AQUABIKE 30'			AQUABIKE 30'	BÉBÉS NAGEURS** 30'
12H15	AQUABIKE 30'				AQUABIKE 30'		
13H00	AQUA BOXING 45'	AQUA C.A.F. 45'	AQUA PALMES* 45'	AQUA FITNESS 45'			
15H00	AQUA BODY 45'	AQUA BODY 45'		AQUA BODY 45'	AQUA COOL 45'		
18H00	AQUA PALMES* 30'		AQUABIKE 30'	AQUA PALMES* 30'	AQUA BODY 45'		
18H30	AQUA FITNESS 45'	AQUA BODY 45'		AQUA BOXING 45'			
19H00			AQUA C.A.F. 45'		AQUA PALMES* 45'		
19H30	AQUABIKE 30'	CIRCUIT TRAINING 30'					

AQUABIKE :
sur réservation et en supplément.

CIRCUIT TRAINING et AQUA PALMES :
sur réservation.

BÉBÉS NAGEURS :
sur réservation et en supplément.

NOTEZ-BIEN : Port obligatoire du bonnet de bain et des sandales pour accéder au bassin (articles en vente sur place).

Cours *sans musique*

Cours *en musique*

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.

COURS FITNESS

Body Balance : Alternance de mouvements de Yoga, Taï Chi et Pilates. Travail en poids de corps des muscles profonds.

Objectif : augmente force, souplesse - Intensité : moyenne.

Body Combat > Cours Vidéo

Mouvements d'arts martiaux et de sports de combat (sans affrontements).

Objectif : brûler des calories, améliorer endurance

Intensité : forte.

Body Pump : Utilisation d'une barre chargée de poids différents selon les groupes musculaires sollicités.

Objectif : augmente force, tonifie, galbe, raffermir, améliore

l'endurance - Intensité : moyenne à forte.

Bodysoft : Travail de l'ensemble des muscles, en douceur.

Objectif : renforcement musculaire - Intensité : moyenne.

C.A.F. (Cuisses Abdos Fessiers) : Travail ciblé avec ou sans matériel (haltères, élastiques, bâtons...).

Objectif : renforcement musculaire - Intensité : moyenne.

Cross-training : Circuit avec différents ateliers (avec ou sans matériel).

Objectif : renforcement musculaire - Intensité : forte.

NOUVEAU

CORE : Travail du bas du dos, abdominaux, fessiers, hanches avec élastiques et poids.

Objectif : renforcement musculaire

Intensité : moyenne à forte.

Dos contrôle : Étirements visant à corriger les déséquilibres vertébraux.

Objectif : assouplissement, améliorer la posture

Intensité : moyenne.

NOUVEAU

FULL BODY : cours de renforcement musculaire sur l'ensemble du corps à l'aide de petit matériel.

Objectif : renforcement musculaire, sculpter son corps

Intensité : moyenne.

L.I.A. : Réalisation d'une chorégraphie, mélange d'aérobic et de fitness.

Objectif : s'amuser, brûler des calories, améliorer

l'endurance - Intensité : moyenne.

Pilates : Méthode douce avec ou sans matériel (ballon...).

Objectif : équilibrer et améliorer la posture, assouplissement musculaire - Intensité : moyenne.

RPM : Cours de vélo indoor.

Objectif : brûler des calories, améliorer l'endurance

Intensité : forte

Cours sur réservation, sous réserve de disponibilité.

Sprint > Cours Vidéo

Cours haute intensité de vélo indoor.

Objectif : brûler des calories, améliorer l'endurance

Intensité : forte.

SH'BAM :

Cours dansé, simple.

Objectif : s'amuser, brûler des calories, améliorer

l'endurance - Intensité : moyenne.

Step : Réaliser une chorégraphie sur un "step".

Objectif : s'amuser, brûler des calories, améliorer

l'endurance - Intensité : moyenne.

Tone : Travail de force, cardio et renforcement du centre du corps réalisé avec une élastique de résistance (possibilité d'options pour varier l'intensité).

Objectif : renforcer le centre du corps, améliorer la force,

l'endurance - Intensité : moyenne.

TRX : Entraînement par suspension à l'aide de 2 sangles non élastiques.

Objectif : renforcer les muscles profonds, gagner

Intensité : moyenne à forte

Cours sur réservation, sous réserve de disponibilité.

COURS AQUATIQUES

AquaBike : Cours de vélo, vise l'amélioration de l'endurance et le renforcement musculaire du bas du corps.

Cours sur réservation, sous réserve de disponibilité

(en sus de l'abonnement).

AquaBoxing : Cours de boxe qui permet de se défouler et de tonifier.

AquaBody : Cours adapté à tous, vise le bien-être et la remise en forme.

AquaCaf : Sollicitation profonde des cuisses, abdominaux et fessiers.

AquaCool : Travail en douceur, vise à soulager les douleurs articulaires et dorsales.

AquaFitness : Cours tonique et rythmé.

AquaPalmes : Tonification des cuisses et amélioration du rythme cardiaque

Cours sur réservation, sous réserve de disponibilité.

Circuit Training :

Circuit avec différents ateliers (avec ou sans matériel).