

## Harmonie *du corps*

### **Body Pump (dépassement de soi)**

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

**Body Soft :** Cours de renforcement musculaire global en douceur.

### **Cross-training : (pour dépasser vos limites !)**

Séance réalisée sous forme de circuit avec différents ateliers.

### **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.



## 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.

### **L.I.A. (aérobic de faible impact)**

Cours cardio training ludique et chorégraphie en musique.

### **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.

### **Circuit-training :**

Différents ateliers alternant renforcement musculaire et cardio.

**NOUVEAU**

### **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 6 janvier au 28 juin 2020



**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 06/01/2020  
au 28/06/2020

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAVEDI	DIMANCHE
9H00	PILATES 09H00 À 09H45	C.A.F. 09H00 À 09H45	RPM 09H00 À 09H45	BODYPUMP 09H00 À 10H00	DOS CONTROLE 09H00 À 09H45	BODYPUMP 09H30 À 10H30	
10H00	RPM 10H00 À 10H45	L.I.A. DÉBUTANT 10H00 À 10H45	DOS CONTROLE 10H00 À 10H45	BODYBALANCE 10H00 À 11H00	TRX		C.A.F. 10H00 À 10H45
10H30	TRX					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		TRX		RPM 12H30 À 13H15	BODYBALANCE 12H30 À 13H15		
16H00		PILATES CONFIRMÉ 16H30 À 17H30		YOGA 15H00 À 16H00			
17H00	CROSS-TRAINING 17H30 À 18H15		C.A.F. 17H30 À 18H15	ABDOS FESSIERS 17H30 À 18H00	TRX		
18H00	RPM 18H30 À 19H15	STEP DÉBUTANT 18H00 À 18H45	L.I.A. 18H30 À 19H15	BODYPUMP 18H00 À 19H00	RPM 18H30 À 19H15		NOUVEAU VENDREDI 19H30 À 20H15
19H00	BODYPUMP 18H30 À 19H30	RPM 19H00 À 19H45	RPM 18H30 À 19H15	RPM 19H00 À 19H45	BODYBALANCE 18H30 À 19H15		SAMEDI 17H00 À 17H45
20H00	BODYBALANCE 19H30 À 20H15	TRX	STRETCHING 19H30 À 20H15	STEP CONFIRMÉ 19H00 À 19H45			DIMANCHE 17H00 À 17H45

**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 06/01/2020  
au 28/06/2020

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAVEDI	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		
18H00	AQUA PALMES* 18H00 À 18H30			AQUA PALMES* 18H00 À 18H30	AQUA BODY 18H00 À 18H45		
18H30	AQUA FITNESS 18H30 À 19H15	AQUA BODY 18H30 À 19H15		AQUA BOXING 18H30 À 19H15			
19H00		CIRCUIT TRAINING 19H30 À 20H	AQUA C.A.F. 19H00 À 19H45		AQUA PALMES* 19H00 À 19H45		

## AQUABIKE\*\*

LUNDI  
3 séances  
12H15 À 12H45  
19H30 À 20H00

VENDREDI  
1 séance  
12H15 À 12H45

NOUVEAU  
SAMEDI  
11H30 À 12H

MERCREDI  
3 séances  
12H15 À 12H45  
18H00 À 18H30

\* 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