

# CARRÉ FITNESS & ARCHIPEL

Planning du 01/07/24 au 08/09/24



**Thalmar**  
THALASSO & SPA

## NOS INCONTOURNABLES

### AQUABIKE SMALL GROUP

Tonifier Drainer Affiner

### CROSS-TRAINING SMALL GROUP

Haute intensité Endurance

Force Diversité d'exercices

### YOGA

Connexion à soi Respiration

Souplesse Fluidité & Harmonie

## Horaires Carré Fitness & Archipel

Lundi au vendredi : 8h30 – 20h30

Samedi : 8h30 – 19h

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

Arrêt des activités 15 minutes avant la fermeture du centre



80 rue de Madrid  
64200 Biarritz

Ouvert 7j/7

**Informations**  
au 05 59 41 75 41

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H30						▶ <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 45'	
9H00	<b>PILATES</b> 45'	<b>CAF</b> 45'	<b>FULLBODY</b> 45'	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 55'	<b>DOS CONTROLE</b> 45'		
9H30						<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 55'	<b>CAF</b> 45'
10H00	<b>FULLBODY</b> 45'	<b>LIA</b> 45'	<b>DOS CONTROLE</b> 45'	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 45'	<b>CAF</b> 45'		
10H30						▶ <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 45'	<b>STRETCHING</b> 45'
11H00	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 60'	<b>BODY SOFT</b> 45'	<b>STRETCHING</b> 45'	<b>PILATES</b> 45'	<b>PILATES CONFIRMÉ</b> 45'		
11H30						<b>BODY SOFT</b> 45'	<b>TRX</b> 45'
12H30	<b>TRX</b> 45'	<b>YOGA</b> 60'	<b>TRX</b> 45'	<b>STRETCHING</b> 45'	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 45'	▶ <b>CORE</b> 30'	
14H30	▶ <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 45'	▶ <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 45'	▶ <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 45'		▶ <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 45'	▶ <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 45'	▶ <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 45'
16H00	<b>YOGA</b> 60'			<b>TRX</b> 45'	<b>TRX</b> 45'		▶ <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 45'
17H30	<b>CROSS TRAINING</b> 45'	▶ <b>CORE</b> 30'	<b>FULLBODY</b> 45'	<b>ABDOS FESSIERS</b> 30'	<b>FULLBODY</b> 45'		
18H00		<b>CAF</b> 45'		<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 55'		▶ <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 55'	
18H30	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 55'				<b>YOGA</b> 1H30		
19H00		<b>CROSS TRAINING</b> 45'		<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 60'			
19H30	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 45'		<b>STRETCHING</b> 45'				

■ Live

■ Vidéo

\* Cours sur réservation :  
TRX, RPM, Cross training.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H00		▶ LesMlLS RPM 45'		▶ LesMlLS RPM 45'		▶ LesMlLS RPM 45'	▶ LesMlLS RPM 45'
9H30					▶ LesMlLS RPM 45'		
10H00	▶ LesMlLS RPM 45'	▶ LesMlLS RPM 45'	▶ LesMlLS <i>sprint</i> 30'	▶ LesMlLS RPM 45'			▶ LesMlLS RPM 45'
10H30			▶ LesMlLS RPM 45'		▶ LesMlLS RPM 45'	▶ LesMlLS RPM 45'	
11H00	▶ LesMlLS RPM 45'	▶ LesMlLS RPM 45'		▶ LesMlLS <i>sprint</i> 30'			▶ LesMlLS RPM 45'
12H30	▶ LesMlLS RPM 45'	▶ LesMlLS <i>sprint</i> 30'	▶ LesMlLS RPM 45'	▶ LesMlLS RPM 45'	▶ LesMlLS RPM 45'	▶ LesMlLS RPM 45'	
14H30	▶ LesMlLS <i>sprint</i> 30'	▶ LesMlLS RPM 45'	▶ LesMlLS <i>sprint</i> 30'	▶ LesMlLS RPM 45'	▶ LesMlLS RPM 45'	▶ LesMlLS <i>sprint</i> 30'	▶ LesMlLS RPM 45'
15H30	▶ LesMlLS RPM 45'	▶ LesMlLS RPM 45'	▶ LesMlLS RPM 45'	▶ LesMlLS RPM 45'	▶ LesMlLS <i>sprint</i> 30'	▶ LesMlLS RPM 45'	▶ LesMlLS RPM 45'
17H00	▶ LesMlLS RPM 45'	▶ LesMlLS <i>sprint</i> 30'	▶ LesMlLS RPM 45'	▶ LesMlLS <i>sprint</i> 30'	▶ LesMlLS RPM 45'		
18H00		▶ LesMlLS RPM 45'		▶ LesMlLS RPM 45'			
18H30	▶ LesMlLS RPM 45'		▶ LesMlLS RPM 45'		▶ LesMlLS RPM 45'		
19H00		▶ LesMlLS RPM 45'					
19H30	▶ LesMlLS <i>sprint</i> 30'		▶ LesMlLS <i>sprint</i> 30'		▶ LesMlLS <i>sprint</i> 30'		

■ Live  
 ■ Vidéo

\*RPM en live : sur réservation

	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'	
10H30	AQUA BUILDING 45'	AQUA BOXING 45'	AQUA COOL 45'	AQUA C.A.F 45'	AQUA BODY 45'	AQUA FITNESS 45'	
11H30			AQUABIKE 40'			AQUABIKE 40'	
12H15	AQUABIKE 40'		AQUA PALMES* 30'		AQUABIKE 40'		
13H00	AQUA BOXING 45'			AQUA FITNESS 45'			
15H00		AQUA BODY 45'		AQUA BODY 45'			
18H00	AQUA PALMES* 30'		AQUABIKE 40'	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 40'	CIRCUIT TRAINING 40'					

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

## L'ÉQUIPÉ 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 sans musique

■ Cours en musique

AQUABIKE :

sur réservation et en supplément.

CIRCUIT TRAINING et AQUA PALMES :

sur réservation.

# COURS FITNESS

---

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

*Objectif : augmenter 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 : augmenter force, tonifie, galbe, raffermir, améliorer 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.*

**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.*

**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.*

## **Sh'bam > Cours Vidéo**

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.*

**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.*

## **Yoga (Ashtanga Vinyasa)**

Synchronisation de la respiration et du mouvement pour harmoniser le corps et l'esprit.

*Objectif : développer force, endurance, concentration et souplesse.*

# 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).

# AVANTAGES ABONNÉS



## À NOTER



Respecter  
les horaires  
des cours collectifs



Serviette et  
tenue de sport  
obligatoires



Chaussures propres  
et destinées  
au sport en salle



Ranger  
le matériel  
utilisé



Nettoyer  
les machines après  
utilisation