

COURS FITNESS

Body Balance : Alternance de mouvements de Yoga, Tai 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.

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 l'endurance - 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.

AVANTAGES ABONNÉS



-25%
sur
les forfaits



-20%
sur les
Soins à la
carte & les
épilations



-10%
sur la
boutique
Beauté



-10%
sur le Pôle
Prévention
Santé



**Tarif
Préférentiel
sur
l'Aquabike**



-10%
au
restaurant
Le Ponton

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

 **Thalmar**
THALASSO & SPA

80 rue de Madrid 64200 Biarritz
THALMAR.COM



© Biarritz

CARRÉ FITNESS & ARCHIPEL

Planning du 09/09/24 au 31/10/24


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**



80 rue de Madrid
64200 Biarritz

Ouvert 7j/7

Informations
au 05 59 41 75 41

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).

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H30						LES MILLS BODYBALANCE 45'	
9H00	PILATES 45'	CAF 45'	FULLBODY 45'	LES MILLS BODYPUMP 55'	DOSCONTROLE 45'		
9H30						LES MILLS BODYPUMP 55'	CAF 45'
10H00	FULLBODY 45'	LIA 45'	DOSCONTROLE 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'	CAF 45'		
10H30						LES MILLE BODYCOMBAT 45'	STRETCHING 45'
11H00	LES MILLE BODYBALANCE 60'	BODYSOFT 45'	STRETCHING 45'	PILATES 45'	PILATES CONFIRMÉ 45'		
11H30						BODYSOFT 45'	TRX 45'
12H30	TRX 45'	YOGA 60'	TRX 45'	STRETCHING 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'	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'
16H00	YOGA 60'			TRX 45'	TRX 45'		LES MILLS BODYBALANCE 45'
17H30	CROSS TRAINING 45'▶	CORE 30'	FULLBODY 45'	ABDOS FESSIERS 30'	FULLBODY 45'		
18H00		CAF 45'		LES MILLS BODYPUMP 55'	▶	LES MILLS BODYPUMP 55'	
18H30	LES MILLS BODYPUMP 55'		CROSS TRAINING 45'		YOGA 1H30		
19H00		CROSS TRAINING 45'		LES MILLS BODYBALANCE 60'			
19H30	LES MILLE BODYBALANCE 45'		STRETCHING 45'				

■

 Live

■

 Vidéo

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

	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'	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'▶	LES MILLS RPM 45'▶	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'					
19H30	LES MILLS sprint 30'▶	▶	LES MILLS sprint 30'▶	▶	LES MILLS sprint 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 C.A.F 45'		AQUA FITNESS 45'			
15H00	AQUA BODY 45'	AQUA BODY 45'		AQUA BODY 45'	AQUA COOL 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'					

■

 Cours sans musique

■

 Cours en musique

AQUABIKE :
sur réservation et en supplément.

CIRCUIT TRAINING et AQUA PALMES :
sur réservation.