

ATLANTHAL

CLUB FITNESS - LAGON - AQUASPORT

DU 18 SEPTEMBRE AU 14 OCTOBRE 2017

OFFRES

EXCEPTIONNELLES
SUR LES ABONNEMENTS

abonnement

A PARTIR DE **36€***
PAR MOIS



DU 18 AU 23 SEPT. & DU 9 AU 14 OCT. 2017

Venez essayer GRATUITEMENT

nos COURS
FITNESS
& **aqua**

*Tarif promotionnel ramené au mois pour tout engagement d'abonnement Aquasport d'un an (soit 432 au lieu de 504€) valable du 18 sept. au 14 oct. 2017



ATLANTHAL 05 59 52 75 72

153 BLD DES PLAGES - ANGET

www.atlantthal.com



DU 18 SEPTEMBRE AU 14 OCTOBRE 2017

OFFRES

EXCEPTIONNELLES
SUR NOS FORMULES
ABONNEMENTS

espace aqua'sport

Cours collectifs aquatiques
+ sauna et hammam



espace CLUB FITNESS

Plateau Fitness
+ cours collectifs Fitness
+ sauna et hammam.

espace LAGON

Bassin d'eau de mer chauffée à 33°C
+ sauna et hammam



		Accès aux espaces			Prix MENSUEL PROMO	Au lieu de
Nos abonnements annuels	Aqua'sport	✓			36€*	42€
	Club Fitness		✓		45€*	49€
	LAGON			✓	50€*	55€
	Fitness Aquasport	✓	✓		53€*	59€
	Lagon Aquasport	✓		✓	59€*	65€
	Duo		✓	✓	57€*	67€
	Duo Aqua'sport	✓	✓	✓	64€*	72€

*Tarifs indiqués par pers. ramené au mois pour toute souscription d'un abonnement annuel pendant la période de promotion du 18/09/17 au 14/10/17 [soumis à conditions]. Hors cours Aquabike et Aqua'Stand up [en supplément].



VOS avantages abonnés Atlantal

Toute l'année, BÉNÉFICIEZ DE :

-5%

SUR LA BOUTIQUE
FITNESS & BEAUTÉ



-10%

SUR LES FORFAITS
ET SOINS
(HORS KINÉ ET SHIATSU)



-50%

SUR LES PEIGNOIRS
ATLANTHAL



-10%

SUR LES ÉPILATIONS
À L'INSTITUT



TARIFS
PRÉFÉRENTIELS
SUR LAQUABIKE ET
LAQUASTAND-UP



-10%

SUR LA RESTAURATION
DU COMPLEXE
ATLANTHAL 4 & 3



L'OFFRE PARRAINAGE

Parrainez votre
entourage
et profitez de :

un mois
OFFERT

pour tout nouvel abonnement
annuel souscrit
au centre Atlantal

LES + ATLANTHAL

Coaching personnalisé
Parking gratuit
Accès sauna
& hammam

PLANNING PORTES OUVERTES

DU 18 AU 23 SEPTEMBRE & DU 9 AU 14 OCTOBRE 2017

essai gratuit

CLUB FITNESS PLANNING FITNESS

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN	9h30	9h30 - 10h15 Pilates**	9h30 - 10h15 Body Balance	9h30 - 10h15 Total Silhouette	9h30 - 10h15 CAF	9h30 - 10h15 Dos Contrôle	
	10h00	10h15 - 11h00 CAF	10h15 - 11h00 Pilates*	10h15 - 11h00 Dos Contrôle	10h15 - 11h00 Body Balance	10h15 - 11h00 Total Silhouette	10h00 - 10h45 Bike Training
	11h00	11h00 - 12h00 Body Balance	11h00 - 11h45 Total Silhouette	11h00 - 11h45 Stretching	11h00 - 11h45 LIA	11h00 - 11h45 Stretching	11h00 - 11h45 Total Silhouette
	11h45	12h00 - 12h30 Crunch	11h45 - 12h15 Stretching	11h45 - 12h15 Abdos Fessiers	11h45 - 12h30 Total Silhouette	11h45 - 12h15 Crunch	
MIDI	12h30	12h30 - 13h15 Total Silhouette	12h30 - 13h00 Cross Training	12h30 - 13h30 RPM	12h30 - 13h15 CAF	12h30 - 13h15 Cross Training	
	13h00		13h00 - 13h30 Stretching			13h15 - 13h30 Stretching	14h30 - 15h30 Zumba
SOIR	17h00			17h15 - 17h45 TRX Small Group	17h15 - 17h45 TRX Small Group		17h00 - 17h30 TRX Small Group
	17h45	17h45 - 18h30 CAF	17h45 - 18h30 Body Pump	17h45 - 18h30 Pilates*	17h45 - 18h30 Body Pump	17h45 - 18h30 Cross Training	
	18h30	18h30 - 19h30 RPM	18h30 - 19h15 LIA	18h30 - 19h30 RPM	18h30 - 19h00 Bike Training	18h30 - 19h30 RPM	
	19h00	19h30 - 20h00 Crunch	19h15 - 20h00 Body Balance	19h15 - 20h15 Body Pump	19h00 - 20h00 Body Balance	19h30 - 20h00 Crunch	

AQUA'SPORT PLANNING AQUATIQUE

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN	9h15		9h15 - 9h45 AquaPalmes**			9h15 - 9h45 AquaPalmes**	9h30 - 10h00 Aqua Stand up
	10h00	10h00 - 10h30 AquaGym	10h00 - 10h30 AquaBody	10h00 - 10h45 Aqua Bike	10h00 - 10h30 AquaBody	10h00 - 10h30 AquaGym	
	10h30	10h45 - 11h15 AquaTraining	10h45 - 11h15 AquaGym		10h45 - 11h15 AquaTraining	10h45 - 11h15 AquaBody	10h30 - 11h00 AquaGym
	11h15	11h30 - 12h00 AquaBody	11h30 - 12h00 AquaTraining	11h30 - 12h00 AquaGym	11h30 - 12h00 AquaStretch	11h30 - 12h00 AquaTraining	11h15 - 11h45 AquaTraining
MIDI	12h15	12h30 - 13h15 Aqua Bike	12h30 - 13h15 Aqua Bike	12h30 - 13h15 Aqua Bike	12h30 - 13h15 Aqua Bike	12h15 - 12h45 AquaStretch	12h15 - 13h00 Aqua Bike
	13h45	13h45 - 14h30 AquaPalmes**					
APRES-MIDI	15h00	15h - 15h30 AquaGym	15h - 15h30 AquaGym	15h - 15h30 AquaGym	15h - 15h30 AquaGym	15h - 15h30 AquaGym	
	17h00	17h - 17h30 AquaTraining					
	18h00	18h00 - 18h30 Aqua Stand up	18h00 - 18h30 AquaTraining	18h00 - 18h45 AquaPalmes**	18h00 - 18h30 AquaGym	18h00 - 18h30 Aqua Stand up	
SOIR	19h00	19h - 19h45 AquaGym	19h - 19h45 Aqua Bike	19h15 - 19h45 Aqua Stand up	19h - 19h45 Aqua Bike	19h - 19h45 AquaTraining	
	20h00					20h - 20h45 AquaPalmes**	

Renforcement musculaire Cardio Souplesse, relax Cours Lagon Cours sur réservation (places limitées)

*Niveau débutant **Niveau intermédiaire - CAF : Cuisses Abdos Fessiers - RPM : Cours de vélo intensif en salle