

CLUB FITNESS & AQUA'SPORT

Valable du 8 janv. 2024 au 11 fév. 2024



Atlantthal

HÔTEL - THALASSO & SPA

ACCÈS À L'AQUA'SPORT



Port obligatoire
du bonnet de
bain et sandales



Cadenas obligatoire
pour votre casier
(en vente sur place)

ACCÈS AU CLUB FITNESS



Une serviette est
nécessaire pour le
tapis et les appareils



Une tenue de sport
correcte et des
chaussures propres
sont exigées



L'accès aux salles
de sport est réservé
aux + de 16 ans



Cadenas obligatoire
pour votre casier
(en vente sur place)



153 bd des Plages
à Anglet

Ouvert 7j/7

Informations
au 05 59 52 75 72

Horaires Fitness & Aqua'sport

Lundi au samedi : de 9h à 20h15
(sans interruption)

Dimanche : de 9h à 12h15 et de 14h30 à 19h45

Merci de vous présenter 5 minutes avant le début des cours.

PLANNING **FITNESS**

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN	9h30	9h30 - 10h15 Pilates	9h15 - 10h15 Body Balance	9h30 - 10h15 Full Body	9h30 - 10h15 CAF	9h30 - 10h15 Dos Contrôle	9h30 - 10h15 Pilates	
	10h00	10h15 - 11h CAF	10h15 - 11h Pilates	10h15 - 11h Dos Contrôle	10h15 - 11h Dos Contrôle	10h15 - 11h Full Body	10h15 - 11h Full Body	10h - 10h45 CAF
	11h00	11h - 11h45 Stretching	11h - 11h45 Full Body	11h - 11h45 Stretching	11h - 12h Yoga	11h - 11h45 Stretching	11h15 - 12h Bike Training	11h - 11h45 Stretching
MIDI	12h30	12h30 - 13h15 Full Body	12h30 - 13h15 CAF	12h30 - 13h15 TRX	12h30 - 13h15 Full Body	12h30 - 13h Abdos Fessiers		
APRES-MIDI	15h00	15h - 17h Initiation plateau musculation		15h - 17h Ateliers bien- être et posture		15h - 17h Initiation plateau musculation		
	17h30	17h - 17h45 TRX 17h45 - 18h30 Fitboxing	17h30 - 18H Abdos Fessiers	17h45 - 18h30 Pilates 17h45 - 18h30 TRX	17h30 - 18H Abdos Fessiers	17h - 17h45 TRX 17h45 - 18h30 Fitboxing		
SOIR	18h00	18h30 - 19h30 Cross Training 18h30 - 19h30 RPM	18h - 19h Bodypump 18h - 18h45 Cross Training	18h30 - 19h30 ZUMBA 18h30 - 19h30 RPM	18h - 18h45 Cross Training 18h - 19h Bodypump	18h30 - 19h15 Pilates 18h30 - 19h30 RPM		
	19h00	19h30 - 20h15 Body Balance 19h30 - 20h Abdos	19h - 20h RPM 19h - 20h Yoga	19h30 - 20h Stretching 19h30 - 20h Abdos	19h - 20h RPM 19h - 20h Yoga	19h30 - 20h Stretching 19h30 - 20h Abdos		

Valable du
8 janv. 2024
au 11 fév. 2024

Renforcement
musculaire

Ajustement
de la posture

Travail du cœur

Cours en salle
Personal Training

CAF : Cuisses Abdos Fessiers
RPM : Cours de vélo
intensif en salle

☑ Cours sur réservation

PLANNING FITNESS VIDÉO

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN	10h00	✓ 10h - 11h RPM	✓ 10h - 10h30 Sprint	✓ 10h - 10h30 Sprint	✓ 10h - 11h RPM	✓ 10h - 11h RPM		✓ 10h - 11h RPM
	11h00	✓ 11h - 11h30 Sprint	✓ 11h - 12h RPM		✓ 11h - 11h30 Sprint	✓ 11h - 11h30 Sprint		✓ 11h - 11h30 Sprint
MIDI	12h30	✓ 12h30 - 13h30 RPM	✓ 12h30 - 13h Sprint	✓ 12h30 - 13h30 RPM		✓ 12h30 - 13h30 RPM	✓ 12h30 - 13h Sprint	
APRES-MIDI	15h00	✓ 15h - 16h RPM	✓ 15h - 16h RPM		✓ 15h - 16h RPM	✓ 16h - 16h30 Sprint	✓ 16h - 17h RPM	✓ 16h - 17h RPM
	18h00							
SOIR	19h00							

Valable du
8 janv. 2024
au 11 fév. 2024



RPM (Calories killer) LES MILLS (sur réservation). Permet une perte rapide de poids. Entretien et développement cardiaque. Aide à la préparation des sorties extérieures. Durée 1h.

SPRINT LES MILLS SPRINT™ est un entraînement par intervalle de haute intensité (HIIT) sur vélo indoor. La puissance de pédalage exigée fait exploser la force cardio des participants et leur permet de brûler jusqu'à 450 calories en seulement 30 minutes. Bon ratio pour tous ceux qui manquent de temps !

L'ÉQUIPE FITNESS - AQUA 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.

NB : les séances AQUA STAND UP et AQUABIKE sont en supplément des abonnements. Tarifs préférentiels pour nos abonnés. Infos auprès de l'Accueil.

PLANNING AQUA'SPORT

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN	9h00		☑ 9h15 - 10h00 AquaPalmes**			☑ 9h15 - 10h00 AquaPalmes**	9h30 - 10h15 AquaCaf
	10h00		10h15 - 11h00 AquaGym	☑ 10h - 10h45 AquaBike		10h15 - 11h00 AquaGym	
	11h00	11h00 - 11h45 AquaFitness	11h15 - 12h00 AquaCaf		10h30 - 11h15 AquaFitness	☑ 11h15 - 12h00 AquaBuilding	10h30 - 11h AquaFitness
	11h30			11h15 - 12h AquaGym	11h30 - 12h AquaZen		☑ 11h30 - 12h15 AquaBike
MIDI	12h30	☑ 12h15 - 13h00 Circuit Training	☑ 12h30 - 13h15 AquaBike	☑ 12h30 - 13h15 Circuit Training	☑ 12h30 - 13h15 AquaBike	☑ 12h30 - 13h15 AquaBike	
	13h15	☑ 13h15 - 14h AquaPalmes**					
APRES-MIDI	14h00	14h45 - 15h30 AquaGym	14h45 - 15h30 AquaZen	14h45 - 15h30 AquaFitness	14h45 - 15h30 AquaGym	14h45 - 15h30 AquaFitness	
	16h00			17h15 - 17h45 Aqua'kids			
	18h00	☑ 18h00 - 18h45 Circuit Training	☑ 18h00 - 18h45 AquaBuilding	☑ 18h00 - 18h45 AquaPalmes**	18h00 - 18h45 AquaCaf	☑ 18h00 - 18h45 Nage / palmes	
SOIR	19h00	19h00 - 19h45 AquaGym	☑ 19h15 - 20h00 AquaBike	☑ 19h15 - 20h00 AquaBike	☑ 19h15 - 20h00 AquaBike	☑ 19h00 - 19h45 Circuit Training	
	20h00						

Valable du
8 janv. 2024
au 11 fév. 2024

Renforcement musculaire
Cardio
Souplesse, relax
☑ Sur réservation
**Cours confirmé
AquaBike: Cours en supplément

COURS FITNESS

AJUSTEMENT DE LA POSTURE

PILATES

Renforcez votre musculature profonde avec des mouvements pensés pour effacer les cicatrices musculaires laissées par le temps. Ce cours permet une amélioration de la posture et un affinement de la silhouette. **Durée : 45 mn**

STRETCHING (Zen attitude)

Cours basé sur des étirements qui, exécutés lentement, permettent d'améliorer l'équilibre musculaire. **Durée : 30 ou 45 mn**

BODY BALANCE **LES MILLS**

Mélange de Tai-Chi, Yoga, Pilates - Exercices posturaux et relaxation. **Durée : 45 mn ou 1h**

DOS CONTRÔLE (Respect du corps)

Travail d'étirement et de tonification musculaire visant à corriger en douceur les déséquilibres vertébraux : alternance de postures développant la perception et la concentration associées à un travail respiratoire important. **Durée : 45 mn**

YOGA

Repose sur la pratique d'exercices corporels, techniques de méditation, respiration et relaxation, pour vous permettre de retrouver calme et sérénité tout en travaillant vos muscles profonds. **Durée : 1h15**

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

CUISSES ABDOS FESSIERS - CAF

Nos coachs n'épargneront pas ces 3 zones sensibles à l'accumulation des graisses. **Durée : 45 mn**

FULL BODY (Full option)

Du petit matériel (élastiques, haltères, bâtons...) et beaucoup de répétitions. Un cocktail simple mais détonnant pour solliciter l'ensemble de vos muscles. **Durée : 45 mn**

CROSS TRAINING

Brûlez vos calories sur un circuit vous faisant voyager sur plusieurs ateliers. **Durée : 30 ou 45 mn**

TRX SMALL GROUP (sur réservation)

Renforcez l'ensemble de vos muscles grâce à de multiples mouvements et options selon les niveaux. Entraînement complet de tout le corps en un minimum de temps (jusqu'à 6 personnes). **Durée : 30 mn**

BODY PUMP

Entraînement complet permettant de brûler des calories, tonifier votre corps entier et raffermir vos muscles centraux. **Durée : 45 mn ou 1h**

ACTIVITÉS À LA CARTE*

AQUABIKE (sur réservation)

Concept idéal pour tonifier et sculpter vos fesses et cuisses. Très ludique, revisitant, aux rythmes de la musique, les étapes d'une course cycliste, ce cours est l'ennemi n°1 de la cellulite.

Séance 45 minutes	18 €	13 € tarif adhérent
Carnet 10 séances	152 €	111 € tarif adhérent

*Non inclus dans les abonnements et entrées. À régler en supplément (places limitées).

TRAVAIL DU COEUR

RPM (Calories killer) **LES MILLS** (sur réservation)

Permet une perte rapide de poids. Entretien et développement cardiaque. Aide à la préparation des sorties extérieures. **Durée : 45 mn**

ZUMBA

Dépensez-vous tout en vous amusant. Cours en musique pour brûler des calories et garder la forme. **Durée : 45 mn**

FITBOXING (sur réservation)

Alliance parfaite entre Fitness et Boxe en musique. Vous vous défoulez, tout en renforçant votre cœur et votre capacité respiratoire. Idéal pour puiser dans les graisses et tonifier la silhouette. **Durée : 45 mn**

TBC

Total Body Conditioning est un travail de renforcement musculaire et de développement cardio vasculaire pour l'ensemble du corps. **Durée : 45 mn**

ABDOS FESSIERS

Travail de renforcement ciblé sur les abdos et fessiers. **Durée 30 mn**

BIKE TRAINING (sur réservation)

Cours pour développer votre endurance et votre mental grâce à l'expertise et la motivation de votre coach. **Durée : 45 mn**

AQUA'SPORT

IMMERSION DES SENS

AQUAGYM

Cours de gym traditionnelle adapté à tous et favorisant l'entretien physique, articulaire et musculaire. **Durée : 45 mn**

AQUAPALMES (sur réservation)

Venez tester vos qualités de glisse dans ce cours utilisant des palmes pour un travail important de cuisses abdos fessiers et de renforcement du dos. **Durée : 45 mn**

CIRCUIT TRAINING (sur réservation)

Brûlez vos calories sur un circuit tournant sur plusieurs ateliers dans l'eau. **Durée : 45 mn**

NAGE AVEC PALMES (sur réservation)

Véritable approche d'un entraînement loisir de natation sportive pour améliorer votre technique de nage en utilisant des palmes afin d'augmenter vos sensations de glisse. **Durée : 45 mn**

AQUAKIDS (de 6 mois à 3 ans - sur réservation)

Dès 6 mois et jusqu'à 3 ans, ce Cours ludique et récréatif permet de découvrir l'éveil aquatique. Adapté aux diverses tranches d'âge, cette activité stimule les sens chez l'enfant et favorise l'apprentissage de la motricité. **Durée : 30 mn**

AQUAFITNESS

Jogging, rebonds, accélérations, mouvements très rythmés composent ce cours améliorant le système cardio vasculaire et l'endurance. **Durée : 30 ou 45 mn**

AQUACAF

Les cuisses, abdos et fessiers sont les cibles de ce cours spécialement étudié pour sculpter la partie basse de votre corps. **Durée : 45 mn**

AQUAZEN

Un moment privilégié dans l'eau chaude grâce à ce cours basé sur la relaxation aquatique et des étirements. **Durée : 30 ou 45 mn**

AQUABUILDING (sur réservation)

Cours de renforcement musculaire qui cible la partie haute de votre corps en utilisant des haltères fines ou très résistantes en fonction de votre niveau. **Durée : 45 mn**

AVANTAGES ABONNÉS



-10%
sur la
boutique



-20%
sur la
brochure
externe



-10%
sur tous les
restaurants
du complexe



**Tarifs
Préférentiels
sur
l'Aquabike**



**Tarifs
Préférentiels
sur
les coachings**

 **Atlantal**
HÔTEL - THALASSO & SPA

153 bld des Plages 64600 Anglet

ATLANTHAL.COM

