

# PLANNING FITNESS & AQUA

Valable du 9 septembre 2024  
au 5 janvier 2025



## Horaires Fitness & Aqua

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.



# Atlantthal

HÔTEL - THALASSO & SPA

## ACCÈS AU BASSIN



Port obligatoire  
du bonnet de bain,  
sandales et  
serviette



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

# PLANNING **FITNESS**

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDEDI	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 Body Balance	10h15 - 11h Full Body	10h15 - 11h Full Body	10h - 10h45 CAF
	11h00	11h - 12h Yoga	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 - 13h30 Bodypump		
APRES-MIDI	15h00	15h - 17h Initiation plateau musculature				15h - 17h Initiation plateau musculature		
	17h30	17h - 17h45 TRX 17h45 - 18h30 Fitboxing	17h - 18h Run Training	17h45 - 18h30 Pilates 17h45 - 18h30 TRX	17h30 - 18h GRIT 17h30 - 18h Abdos Fessiers	17h - 17h45 TRX 17h - 18h Run Training 17h45 - 18h30 Fitboxing		
SOIR	18h00	18h30 - 19h GRIT 18h30 - 19h30 RPM	18h - 19h Bodypump 18h - 18h45 Cross Training	18h30 - 19h GRIT 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 - 19h30 SPRINT 19h - 20h Yoga	19h30 - 20h Stretching 19h30 - 20h TRX	19h - 19h30 SPRINT 19h - 20h Yoga	19h30 - 20h Stretching 19h30 - 20h Abdos		

Valable du  
9 sept. 2024 au  
5 janv. 2025

**NOUVEAU**



**RUNTRAINING**  
les mardi et vendredi de 17h à 18h.  
Sortie course à pied encadrée  
par un coach pour améliorer  
votre endurance dans un esprit  
convivial.

Renforcement  
musculaire

Ajustement  
de la posture

Travail du cœur

Cours en salle  
Personal Training

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

Valable du  
9 sept. 2024 au  
5 janv. 2025



**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**

		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	☑ 12h30 - 13h15 Circuit Training
	13h15	☑ 13h15 - 14h AquaPalmes**					
APRES-MIDI	14h00	14h45 - 15h30 AquaGym	14h45 - 15h30 AquaZen	14h45 - 15h30 AquaGym	14h45 - 15h30 AquaGym	14h45 - 15h30 AquaGym	
	16h00						
	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  
9 sept. 2024 au  
5 janv. 2025

Renforcement musculaire
Cardio
Souplesse, relax
Cours en supplément

☑ Sur réservation  
\*\*Cours confirmé

# DESCRIPTIF DES COURS

## 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 5 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**

## 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**

### GRIT **LES MILLS**

Entraînement à haute intensité qui vise à développer la puissance, l'endurance et l'explosivité pour une meilleure condition physique globale.

### SPRINT

Cours qui permet de développer la masse musculaire et les capacités cardiovasculaires. **Durée : 30 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**

## 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**

## 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**

## 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**

## 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).

# NOUVEAUTÉS : DERMALOGICA

Tous les soins Dermalogica sont entièrement personnalisés pour offrir un moment de bien-être et procurer des résultats visibles immédiatement et durablement.



## SOIN PRO SKIN

60 minutes

Soin sur mesure combinant des technologies de pointe associées à des actifs hautement concentrés réservés aux professionnels, ce soin ultime entièrement personnalisé cible tous les besoins de votre peau en vous offrant une parenthèse de bien-être.



## SOIN PRO CALM

60 minutes

Les actifs botaniques apaisants soulagent la peau tandis que le drainage lymphatique et le massage des points de pression relaxent le système nerveux stressé. Il calme visiblement la peau et réduit les rougeurs, laisse la peau plus douce, équilibrée et hydratée.



## SOIN PRO LUMIN FUSION

60 minutes

Soin éclat resurfaçant, associant la technologie avancée de nano infusion à une haute concentration d'actifs exfoliants et une thérapie par la lumière rouge. Le soin LuminFusion infuse en profondeur la peau d'ingrédients actifs afin de restaurer visiblement la luminosité de la peau et de réduire instantanément les signes du vieillissement cutané.

## 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