

# PLANNING FITNESS & AQUA

Valable à partir du  
20 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	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN	9h30	9h - 9h45 Pilates	9h - 9h45 Pilates	9h30 - 10h15 Full Body	9h30 - 10h15 CAF	9h30 - 10h15 Dos Contrôle	9h30 - 10h15 Pilates	
		9h45 - 10h30 CAF	9h45 - 10h30 CAF					
	10h00	10h30 - 11h15 Pilates	10h30 - 11h15 Pilates	10h15 - 11h Dos Contrôle	10h15 - 11h Pilates	10h15 - 11h Full Body	10h15 - 11h Full Body	10h15 - 11h CAF
	11h00	11h15 - 12h15 Yoga	11h15 - 12h Full Body	11h - 11h45 Stretching	11h - 12h Yoga	11h - 11h45 Stretching	11h - 11h45 Cross Training	11h - 11h45 Stretching
MIDI	12h30	12h30 - 13h15 Full Body	12h - 12h30 TRX 12h30 - 13h Abdos Fessier	12h30 - 13h15 TRX	12h - 12h30 TRX 12h30 - 13h15 Full Body	12h30 - 13h Abdos Fessier		
APRES-MIDI	15h00							
	17h30	17h - 17h45 TRX 17h45 - 18h30 Fitboxing	17h15 - 17h45 Abdos Fessier Flash 17h45 - 18h30 GRIT	17h45 - 18h30 Pilates 17h45 - 18h30 TRX	17h15 - 17h45 Abdos Fessier Flash 17h45 - 18h30 GRIT	17h - 17h45 TRX 17h45 - 18h30 Fitboxing		
SOIR	18h00	18h30 - 19h15 CAF 18h30 - 19h30 RPM	18h30 - 19h15 Bodypump 18h30 - 19h15 Cross Training	18h30 - 19h15 Full Body 18h30 - 19h30 RPM	18h30 - 19h15 Cross Training 18h30 - 19h15 Bodypump	18h30 - 19h15 Pilates 18h30 - 19h30 RPM		
	19h00	19h30 - 20h15 Pilates 19h30 - 20h Abdos	19h15 - 20h RPM 19h15 - 20h Yoga	19h15 - 20h Dance	19h15 - 20h RPM 19h15 - 20h Yoga	19h30 - 20h Stretching 19h30 - 20h Abdos		

Valable à partir  
du 20 janvier  
2025

- 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 - 12h RPM	✓ 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 à partir  
du 20 janvier  
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	VENDEDI	SAMEDI
MATIN	9h00		<input checked="" type="checkbox"/> 9h15 - 10h00 AquaPalmes**			<input checked="" type="checkbox"/> 9h15 - 10h00 AquaPalmes**	9h30 - 10h15 AquaCaf
	10h00	10h00 - 10h45 AquaGym	10h15 - 11h00 AquaGym	<input checked="" type="checkbox"/> 10h - 10h45 AquaBike		10h15 - 11h00 AquaGym	
	11h00	11h00 - 11h45 AquaGym	11h15 - 12h00 AquaCaf		10h30 - 11h15 AquaFitness	<input checked="" type="checkbox"/> 11h15 - 12h00 AquaBuilding	10h30 - 11h AquaFitness
	11h30			11h15 - 12h AquaGym	11h30 - 12h AquaZen		<input checked="" type="checkbox"/> 11h30 - 12h15 AquaBike
MIDI	12h30	<input checked="" type="checkbox"/> 12h15 - 13h00 Circuit Training	12h15 - 13h AquaFitness	<input checked="" type="checkbox"/> 12h30 - 13h15 Circuit Training	12h15 - 13h AquaGym	<input checked="" type="checkbox"/> 12h30 - 13h15 AquaBike	<input checked="" type="checkbox"/> 12h30 - 13h15 Circuit Training
	13h15	<input checked="" type="checkbox"/> 13h15 - 14h AquaPalmes**					
APRES-MIDI	14h00	14h45 - 15h30 AquaGym	14h45 - 15h30 AquaZen	14h45 - 15h30 AquaGym	14h45 - 15h30 AquaGym	14h45 - 15h30 AquaGym	
	16h00						
	18h00	<input checked="" type="checkbox"/> 18h00 - 18h45 Circuit Training	<input checked="" type="checkbox"/> 18h00 - 18h45 AquaBuilding	<input checked="" type="checkbox"/> 18h00 - 18h45 AquaPalmes**	18h00 - 18h45 AquaCaf	<input checked="" type="checkbox"/> 18h00 - 18h45 Nage / palmes	
SOIR	19h00	19h00 - 19h45 AquaGym	<input checked="" type="checkbox"/> 19h15 - 20h00 AquaBike	<input checked="" type="checkbox"/> 19h15 - 20h00 AquaBike	<input checked="" type="checkbox"/> 19h15 - 20h00 AquaBike	<input checked="" type="checkbox"/> 19h00 - 19h45 Circuit Training	
	20h00						

Valable à partir  
du 20 janvier  
2025

Renforcement musculaire
Cardio
Souplesse, relax
Cours en supplément
<input checked="" type="checkbox"/> 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 cardio-vasculaires. **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**

## DANCE : NOUVEAU

Cours chorégraphiés freestyle et dynamiques, variant reggaeton et danse urbaine dont l'objectif est d'améliorer sa coordination et développer sa confiance en soit, tout en s'amusant et en brûlant des calories ! **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).

# NOS NOUVEAUTÉS

44€

39€  
ABONNÉ

## BIODY XPERT

Impédancemètre professionnel, pour suivre la composition corporelle (hydratation global, masse cellulaire active, masse protéique, masse grasse...).

Il permet d'effectuer un suivi nutritionnel le mieux adapté aux besoins de la personne.

44€

39€  
ABONNÉ

## OLIGO CHECK WELLNESS

Votre bilan santé simplifié.

Le spectromètre évalue en un instant la biodisponibilité tissulaire en minéraux, vitamines et oligo-éléments.

98€

89€  
ABONNÉ

## OLIGO CHECK COMPLET

Votre bilan santé complet et personnalisé avec notre naturopathe.

Le spectromètre évalue en un instant la biodisponibilité tissulaire en minéraux, vitamines, oligo-éléments, stress oxydatif et la charge en métaux lourds.

BIODY XPERT + OLIGO CHECK WELLNESS

77€

69€  
ABONNÉ

# 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