

PLANNING FITNESS & AQUA

Valable à partir du
31 mars 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	9H15	PILATES 45'	PILATES 45'	FULL BODY 45'	LES MILLS Shapes 45'	DOS CONTRÔLE 45'		
	10H00	CAF 45'	LES MILLS Shapes 45'	DOS CONTRÔLE 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'	FULL BODY 45'	FULL BODY 45'	CAF 45'
	10H45	PILATES 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'	STRETCHING 45'	CAF 45'	STRETCHING 45'	STRETCHING 45'	STRETCHING 45'
MIDI	11H30	YOGA 60'	FULL BODY 45'	CROSS TRAINING 45'	YOGA 60'			
	12H30	FULL BODY 45'	STRETCHING 45'	TRX 45'	CROSS TRAINING 45'	ABDOS FESSIER 30'		
SOIR	17H00	TRX 45'				TRX 45'		
	17H30		CROSS TRAINING 45'		CROSS TRAINING 45'			
	17H45	FIT BOXING 45'		LES MILLS BODYBALANCE 45'		LES MILLS GRIT 45'		
	18H15		LES MILLS BODYPUMP 45'		LES MILLS BODYPUMP 45'			
	18H30	LES MILLS RPM 45'	TRX 45'	LES MILLS RPM 45'	TRX 45'	LES MILLS RPM 45'	PILATES 45'	
	18H30	LES MILLS DANCE 45'		FULL BODY 45'				
	19H15		LES MILLS RPM 45'		LES MILLS RPM 45'			
	19H30	LES MILLS BODYBALANCE 45'	YOGA 60'	LES MILLS GRIT 45'	YOGA 60'		STRETCHING 30'	

Valable à partir du 31 mars 2025

- RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- TRAVAIL DU COEUR
- AJUSTEMENT DE LA POSTURE
- COURS EN SALLE PERSONAL TRAINING
- COURS SUR RÉSERVATION

PLANNING FITNESS VIDÉO

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN	10H00	RPM 60'	SPRINT 30'	SPRINT 30'	RPM 60'	RPM 60'		RPM 60'
	11H00	SPRINT 30'	RPM 60'		SPRINT 30'		RPM 60'	SPRINT 30'
MIDI	12H30	RPM 60'	SPRINT 30'	RPM 60'		RPM 60'	SPRINT 30'	
APRÈS MIDI	15H00	RPM 60'	RPM 60'		RPM 60'	SPRINT 30'	RPM 60'	RPM 60'

L'ensemble des cours vidéos sont accessibles uniquement sur réservation.

Valable à partir du 31 mars 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/contenu des activités. Ce planning est amené à évoluer suivant vos suggestions.

NB : les séances D'AQUABIKE sont en supplément des abonnements. Tarifs préférentiels pour nos abonnés. Infos auprès de l'accueil.

PLANNING AQUA

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
MATIN	9H15		** ✓ AQUAPALMES 9H15 - 10H00			** ✓ AQUAPALMES 9H15 - 10H00	AQUACAF 9H30 - 10H15
	10H00	✓ AQUAGYM 10H00 - 10H45	✓ AQUAGYM 10H15 - 11H00	✓ AQUABIKE 10H00 - 10H45	✓ AQUAFITNESS 10H30 - 11H15	✓ AQUAGYM 10H15 - 11H00	✓ AQUAFITNESS 10H30 - 11H00
	11H00	✓ AQUAGYM 11H00 - 11H45	✓ AQUACAF 11H15 - 12H00	✓ AQUAGYM 11H15 - 12H00	✓ AQUAZEN 11H30 - 12H00	✓ AQUA BUILDING 11H15 - 12H00	✓ AQUABIKE 11H30 - 12H15
MIDI	12H15	✓ CIRCUIT TRAINING 12H15 - 13H00	✓ AQUAFITNESS 12H15 - 13H00	✓ CIRCUIT TRAINING 12H30 - 13H15	✓ AQUAGYM 12H15 - 13H00	✓ AQUABIKE 12H30 - 13H15	✓ CIRCUIT TRAINING 12H30 - 13H15
	13H15	** ✓ AQUAPALMES 13H15 - 14H00					
APRÈS-MIDI	14H45	✓ AQUAGYM 14H45 - 15H30	✓ AQUAZEN 14H45 - 15H30	✓ AQUAGYM 14H45 - 15H30	✓ AQUAGYM 14H45 - 15H30	✓ AQUAGYM 14H45 - 15H30	
	18H00	✓ CIRCUIT TRAINING 18H00 - 18H45	✓ AQUA BUILDING 18H00 - 18H45	** ✓ AQUAPALMES 18H00 - 18H45	✓ AQUACAF 18H00 - 18H45	✓ NAGE/PALMES 18H00 - 18H45	
SOIR	19H00	✓ AQUAGYM 19H00 - 19H45				✓ CIRCUIT TRAINING 19H00 - 19H45	
	19H15		✓ AQUABIKE 19H15 - 20H00	✓ AQUABIKE 19H15 - 20H00	✓ AQUABIKE 19H15 - 20H00		

Valable à
partir du 31
mars 2025

- RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- TRAVAIL DU COEUR
- SOUPLESSE, RELAX
- COURS EN SUPPLÉMENT
- COURS 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 *LES MILLS*

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

SHAPES *LES MILLS*

Un entraînement alliant Pilates, body sculpt et power yoga, avec des mouvements précis et du matériel optionnel pour un renforcement musculaire efficace et équilibré. **Durée : 45 mn**

TRAVAIL DU COEUR

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

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 *LES MILLS*

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

ABDOS FESSIERS

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

DANCE *LES MILLS*

Un entraînement chorégraphié mêlant rythmes actuels et techniques variées, conçu pour tous les niveaux, avec trois pics cardio pour maximiser énergie et plaisir. **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**

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€	11€ tarif adhérent

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

NOS NOUVEAUTÉS



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.



OLIGOCHECK WELLNESS

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



OLIGOCHECK 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 + OLIGOCHECK 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