

# PLANNING FITNESS & AQUA

Valable à partir du  
5 janvier 2026



## 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)

### Horaires Fitness & Aqua

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

Dimanche : de 9h à 12h15 et de 14h00 à 19h15

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



153 bd des Plages  
à Anglet

Ouvert 7j/7

Informations au  
05 59 52 75 72

# PLANNING **FITNESS**

Valable à partir du 5 janvier 2026

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN	9H15	PILATES 45MIN	LES MILLS BODYBALANCE 45MIN	FULL BODY 45MIN	LES MILLS Shapes 45MIN	DOS CONTRÔLE 45MIN		
	10H00	CAF 45MIN	LES MILLS Shapes 45MIN	DOS CONTRÔLE 45MIN	LES MILLS BODYBALANCE 45MIN	FULL BODY 45MIN	FULL BODY 45MIN	CAF 45MIN
	10H45	PILATES 45MIN	PILATES 45MIN	STRETCHING 45MIN	CAF 45MIN	STRETCHING 45MIN	STRETCHING 45MIN	STRETCHING 45MIN
MIDI	11H30		YOGA 45MIN		YOGA 45MIN			
	12H30	FULL BODY 45MIN	BOOTY TRAINING 45MIN	LES MILLS RPM 30 MIN TRX 30 MIN	PILATES 45MIN			
SOIR	17H45	TRX 45MIN	CROSS TRAINING 45MIN	LES MILLS Shapes 45MIN TRX 45MIN	BOOTY TRAINING 45MIN	TRX 45MIN		
	18H30	LES MILLS RPM 45MIN POWER BAR 45MIN	LES MILLS Shapes 45MIN TRX 45MIN	LES MILLS RPM 45MIN LES MILLS BODYBALANCE 45MIN	YOGA 45MIN CROSS TRAINING 45MIN	LES MILLS RPM 45MIN PILATES 45MIN		
	19H15	LES MILLS BODYBALANCE 45MIN	YOGA 45MIN	STRETCHING 30 MIN	PRIMAL FLOW 45MIN	STRETCHING 30 MIN		

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

TRAVAIL DU COEUR

AJUSTEMENT DE LA POSTURE

COURS SALLE PERSONAL TRAINING

☒ COURS SUR RESERVATION



# PLANNING FITNESS VIDÉO

Valable à partir du 5 janvier 2026

		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'	RPM 60'	SPRINT 30'		RPM 60'	SPRINT 30'
MIDI	12H30	RPM 60'	SPRINT 30'			RPM 60'	SPRINT 30'	
APRÈS MIDI	15H00	RPM 60'	RPM 60'		RPM 60'	SPRINT 30'	RPM 60'	RPM 60'
SOIR	19H15		RPM 60'		RPM 60'			

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

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 horaire/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.

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

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 Taï-Chi, Yoga, Pilates - Exercices posturaux et relaxation. **Durée : 45 mn**

### 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 : 45 mn**

### PRIMAL FLOW NOUVEAU

Un entraînement complet, inspiré du surf, du yoga et du jiu-jitsu. Mobilité, renforcement et ancrage au cœur de la pratique. **Durée : 45 mn**

## 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 ou 45 mn**

### BOOTY TRAINING NOUVEAU

Un cours axé sur le renforcement et le galbe des fessiers à travers des exercices ciblés, des charges et des répétitions contrôlées. **Durée : 45 mn**

### 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**

### POWER BAR NOUVEAU

Entraînement énergique où vous travaillez l'ensemble de votre corps avec une barre de musculation. Idéal pour sculpter votre silhouette. **Durée : 45 mn**

## TRAVAIL DU COEUR

### RPM *LES MILLS* (sur réservation)

Permet une perte rapide de poids. Entretien et développement cardiaque. Aide à la préparation des sorties extérieures. **Durée : 30/45/60 mn**

### SPRINT *LES MILLS*

Cours qui permet de développer la masse musculaire et les capacités cardiovasculaires. **Durée : 30 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	22€	17€ tarif adhérent
Carnet 10 séances	180€	145€ 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.



## OLIGO CHECK WELLNESS

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



## 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**



# 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