

# PLANNING FITNESS & AQUA

Valable à partir du  
5 janvier 2026



## 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.



**Atlenthal**  
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

Valable à partir du 5 janvier 2026

|       | LUNDI                                    | MARDI                                 | MERCREDI                                   | JEUDI                              | VENDREDI                               | SAMEDI           | DIMANCHE                      |
|-------|--|---------------------------------------|--|------------------------------------|--|------------------|-------------------------------|
| MATIN | 9H15<br>PILATES 45MIN                    | LesMILLS<br>BODYBALANCE 45MIN         | FULL BODY 45MIN                            | LesMILLS<br>Shapes 45MIN           | DOS CONTRÔLE 45MIN                     |                  |                               |
| MIDI  | 10H00<br>CAF 45MIN                       | LesMILLS<br>Shapes 45MIN              | DOS CONTRÔLE 45MIN                         | LesMILLS<br>BODYBALANCE 45MIN      | FULL BODY 45MIN                        | FULL BODY 45MIN  | CAF 45MIN                     |
| SOIR  | 10H45<br>PILATES 45MIN                   | PILATES 45MIN                         | STRETCHING 45MIN                           | CAF 45MIN                          | STRETCHING 45MIN                       | STRETCHING 45MIN | STRETCHING 45MIN              |
| 11H30 |  | YOGA 60 MIN                           |  | YOGA 60 MIN                        |  |                  |                               |
| 12H30 | FULL BODY 45MIN                          | BOOTY TRAINING 45MIN                  | LesMILLS<br>RPM 30 MIN<br>TRX 45MIN        | PILATES 45MIN                      |  |                  | RENFORCEMENT MUSCULAIRE       |
| 17H45 | TRX 45MIN                                | CROSS TRAINING 45MIN                  | LesMILLS<br>Shapes 45MIN<br>TRX 45MIN      | BOOTY TRAINING 45MIN               | TRX 45MIN                              |                  | TRAVAIL DU COEUR              |
| 18H30 | LesMILLS<br>RPM 45MIN<br>POWER BAR 45MIN | LesMILLS<br>Shapes 45MIN<br>TRX 45MIN | LesMILLS<br>RPM 45MIN<br>BODYBALANCE 45MIN | YOGA 45MIN<br>CROSS TRAINING 45MIN | LesMILLS<br>RPM 45MIN<br>PILATES 45MIN |                  | AJUSTEMENT DE LA POSTURE      |
| 19H15 | LesMILLS<br>BODYBALANCE 45MIN            | YOGA 60MIN                            | STRETCHING 30 MIN                          | PRIMAL FLOW 45MIN                  | STRETCHING 30 MIN                      |                  | 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'    |            |            |            |            |

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.

# PLANNING AQUA

Valable à partir du 5 janvier 2026

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

- RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- TRAVAIL DU COEUR
- SOUPLESSE, RELAX
- COURS EN SUPPLÉMENT
- COURS SUR RESERVATION

\*\* 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 **LesMills**

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

## REFORCEMENT 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 **LesMills**

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 **LesMills** (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 **LesMills**

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.

## 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



# 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