

# PLANNING FITNESS & AQUA

Valable à partir du  
7 septembre 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 7 septembre 2026

|       |       | LUNDI                       | MARDI                       | MERCREDI                    | JEUDI                       | VENDREDI            | SAMEDI           | DIMANCHE         |
|-------|-------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------|------------------|------------------|
| MATIN | 9H15  | PILATES 45MIN               | LES MILLS BODYBALANCE 45MIN | FULL BODY 45MIN             | PILATES 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 | LES MILLS Shapes 45MIN      | ATHLETIC 45MIN              | TRX 45MIN                   | MOBILITY & CORE 45MIN       | ATHLETIC 45MIN      |                  |                  |
| SOIR  | 17H45 | TRX 45MIN                   | CROSS TRAINING 45MIN        | LES MILLS Shapes 45MIN      | BOOTY & ABS 45MIN           | TRX 45MIN           |                  |                  |
|       | 18H30 | LES MILLS RPM 45MIN         | LES MILLS Shapes 45MIN      | LES MILLS RPM 45MIN         | CROSS TRAINING 45MIN        | LES MILLS RPM 45MIN |                  |                  |
|       |       | STRONG 45MIN                | TRX 45MIN                   | LES MILLS BODYBALANCE 45MIN |                             | PILATES 45MIN       |                  |                  |
|       | 19H15 | LES MILLS BODYBALANCE 45MIN | YOGA 45MIN                  | STRETCHING 30 MIN           | YOGA 45MIN                  | STRETCHING 30 MIN   |                  |                  |

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

TRAVAIL DU COEUR

AJUSTEMENT DE LA POSTURE

COURS SALLE PERSONAL TRAINING

☒ COURS SUR RESERVATION

# PLANNING FITNESS VIDÉO

|            |       | LUNDI      | MARDI      | MERCREDI   | JEUDI      | VENDREDI   | SAMEDI     | DIMANCHE   |
|------------|-------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| MATIN      | 9H15  | RPM 60'    | RPM 60'    | RPM 60'    | RPM 60'    | RPM 60'    |            |            |
|            | 10H00 | RPM 60'    | SPRINT 30' | SPRINT 30' | RPM 60'    | 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 | SPRINT 30' | SPRINT 30' | SPRINT 30' | SPRINT 30' | SPRINT 30' |            |            |
|            | 17H00 | RPM 60'    | RPM 60'    |            | RPM 60'    | SPRINT 30' |            |            |
| SOIR       | 19H15 |            | RPM 60'    |            | RPM 60'    |            |            |            |

Valable à partir du 7 septembre 2026



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>**<br/>AQUAPALMES<br/>9H15 - 10H00</div></div>  |                                                                         |                                                                | <div><div></div><div>**<br/>AQUAPALMES<br/>9H15 - 10H00</div></div>  | <div><div></div><div>AQUACAF<br/>9H30 - 10H15</div></div>               |
|            | 10H00                                                          | <div><div></div><div>AQUAGYM<br/>10H00 - 10H45</div></div>              | <div><div></div><div>AQUAGYM<br/>10H15 - 11H00</div></div>           | <div><div></div><div>AQUABIKE<br/>10H00 - 10H45</div></div>             | <div><div></div><div>AQUAFITNESS<br/>10H30 - 11H15</div></div> | <div><div></div><div>AQUAGYM<br/>10H15 - 11H00</div></div>           | <div><div></div><div>AQUAFITNESS<br/>10H30 - 11H00</div></div>          |
|            | 11H00                                                          | <div><div></div><div>AQUAGYM<br/>11H00 - 11H45</div></div>              | <div><div></div><div>AQUACAF<br/>11H15 - 12H00</div></div>           | <div><div></div><div>AQUAGYM<br/>11H15 - 12H00</div></div>              | <div><div></div><div>AQUAGYM<br/>11H30 - 12H15</div></div>     | <div><div></div><div>AQUA<br/>BUILDING<br/>11H15 - 12H00</div></div> | <div><div></div><div>AQUABIKE<br/>11H30 - 12H15</div></div>             |
| MIDI       | 12H15                                                          | <div><div></div><div>CIRCUIT<br/>TRAINING<br/>12H15 - 13H00</div></div> | <div><div></div><div>AQUAFITNESS<br/>12H15 - 13H00</div></div>       | <div><div></div><div>CIRCUIT<br/>TRAINING<br/>12H30 - 13H15</div></div> | <div><div></div><div>AQUAPILATES<br/>12H30 - 13H00</div></div> | <div><div></div><div>AQUABIKE<br/>12H30 - 13H15</div></div>          | <div><div></div><div>CIRCUIT<br/>TRAINING<br/>12H30 - 13H15</div></div> |
|            | 13H15                                                          | <div><div></div><div>**<br/>AQUAPALMES<br/>13H15 - 14H00</div></div>    |                                                                      |                                                                         |                                                                |                                                                      |                                                                         |
| APRÈS-MIDI | 14H45                                                          | <div><div></div><div>AQUAGYM<br/>14H45 - 15H30</div></div>              | <div><div></div><div>AQUAPILATES<br/>14H45 - 15H30</div></div>       | <div><div></div><div>AQUAGYM<br/>14H45 - 15H30</div></div>              | <div><div></div><div>AQUAGYM<br/>14H45 - 15H30</div></div>     | <div><div></div><div>AQUAGYM<br/>14H45 - 15H30</div></div>           |                                                                         |
|            | 15H30 - 18H : PAUSE AQUA SPORT<br>Profitez pleinement du Lagon |                                                                         |                                                                      |                                                                         |                                                                |                                                                      |                                                                         |
|            | 18H00                                                          | <div><div></div><div>CIRCUIT<br/>TRAINING<br/>18H00 - 18H45</div></div> | <div><div></div><div>AQUA<br/>BUILDING<br/>18H00 - 18H45</div></div> | <div><div></div><div>**<br/>AQUAPALMES<br/>18H00 - 18H45</div></div>    | <div><div></div><div>AQUAFITNESS<br/>18H00 - 18H45</div></div> | <div><div></div><div>NAGE/PALMES<br/>18H00 - 18H45</div></div>       |                                                                         |
| SOIR       | 19H00                                                          | <div><div></div><div>AQUAGYM<br/>19H00 - 19H45</div></div>              |                                                                      |                                                                         |                                                                | <div><div></div><div>AQUAFITNESS<br/>19H00 - 19H45</div></div>       |                                                                         |
|            | 19H15                                                          |                                                                         | <div><div></div><div>AQUABIKE<br/>19H15 - 20H00</div></div>          | <div><div></div><div>AQUABIKE<br/>19H15 - 20H00</div></div>             | <div><div></div><div>AQUABIKE<br/>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**

### MOBILITY & CORE **NOUVEAU**

Cours axé sur le travail de mobilité et le renforcement du centre du corps. Travail d'amplitude, gainage et exercices de stabilité. **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**

### 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**

### STRONG **NOUVEAU**

Renforcement musculaire orienté force, tonification et progression. Le travail s'effectue avec des charges et du petit matériel. **Durée : 45 mn**

### ATHLETIC **NOUVEAU**

Renforcement musculaire réalisé directement sur le plateau musculation, principalement à l'aide des machines. Le coach vous accompagne pour régler les appareils et choisir les charges. **Durée : 45 mn**

### BOOTY & ABS **NOUVEAU**

Séance ciblée consacrée au renforcement des fessiers, des cuisses et de la sangle abdominale. Dynamique, accessible et efficace. **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**

### AQUAPILATES **NOUVEAU**

Activité douce, basée sur une respiration ciblée. Elle renforce les muscles, améliore posture, équilibre et souplesse, tout en limitant les impacts sur les articulations. **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

59€  
/ PAR MOIS

50€  
/ PAR MOIS  
ABONNÉ

## FORFAIT DIÉTÉTIQUE

Atteignez vos objectifs avec un accompagnement personnalisé

- 3 rendez-vous InBody sur 6 mois
- Suivi mensuel avec votre diététicienne
- Conseils nutritionnels personnalisés
- Accès à l'application Alivio

Offre avec engagement 6 mois

30€

20€  
ABONNÉ

## BILAN INBODY

Analyse complète de votre composition corporelle

- Masse grasseuse
- Masse musculaire
- Hydratation
- Métabolisme de base

Résultats immédiats et conseils personnalisés

# 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