



THALASSO

**SPA MARIN**

CHÂTELAILLON-PLAGE

OXYGÉNEZ-VOUS



## LES PASS'



### *Faire du sport : le secret du Bien-Être*

La Thalasso - Spa Marin est un vaste espace lumineux qui vous incite à profiter des vertus des bains marins pour vous offrir une expérience unique de bien-être et de remise en forme, selon vos attentes.

Révélez-vous grâce aux activités coachées de La Grande Terrasse !

Aquafitness, Marche océane, Circuit training indoor, Parcours santé, Aqua-dos, Marche nordique, Relaxation... Profitez, accompagné d'un coach, du lundi au vendredi de toutes nos activités grâce aux PASS.





PASS' *Forme*

**100% COACHING**

Le PASS'FORME un accès  
à toutes les séances coachées  
proposées par la Thalasso - Spa Marin



PASS' *Wellness*  
**COACHING & DÉTENTE**

Les bénéfices du PASS'FORME, la détente  
et les avantages en plus !  
45 minutes de détente à l'Espace Bien-Être inclus  
à chaque séance coachée mais également  
des avantages et des réductions exclusives.



PASS' *Wellness*<sup>+</sup>  
**COACHING & DÉTENTE +**

Plus d'avantages et de réductions  
avec le PASS'WELLNESS+



*Activités uniquement sur réservation au 05 46 56 17 17.*

PASS' valables du lundi au vendredi uniquement.

Cartes nominatives, non-cessibles. Validité 12 mois à compter de la date d'achat.



	PASS' <i>Forme</i>				PASS' <i>Wellness</i>		PASS' <i>Wellness</i> <sup>+</sup>	
NOMBRE DE SÉANCES COACHÉES	12 SÉANCES	24 SÉANCES	48 SÉANCES	96 SÉANCES	12 SÉANCES	24 SÉANCES	48 SÉANCES	96 SÉANCES
TARIFS	192 € soit 16 € la séance	336 € soit 14 € la séance	624 € soit 13 € la séance	960 € soit 10 € la séance	240 € soit 20 € la séance	432 € soit 18 € la séance	768 € soit 16 € la séance	1344 € soit 14 € la séance
VALIDITÉ (du lundi au vendredi)	12 MOIS							
<b>Accès à l'Espace Bien-Être</b> 45 min inclus avec chaque séance (parcours marin, jacuzzi, hammams, sauna), peignoir et serviette fournis					✓	✓	✓	✓
<b>1 Séance coachée OFFERTE</b> pour un accompagnant	✓	✓			✓			
<b>2 Séances coachées OFFERTES</b> pour un accompagnant			✓	✓		✓	✓	✓
<b>-10% sur les soins marins, les soins beauté, la boutique et le salon de coiffure</b> (non cumulable avec promotions en cours)					✓	✓	✓	✓
<b>-10% sur l'achat de cartes cadeaux Thalasso</b> (non cumulable avec promotions en cours)							✓	✓
<b>1 Carte cadeau OFFERTE</b> Accès Espace Bien-Être							✓	
<b>2 Cartes cadeaux OFFERTES</b> Accès Espace Bien-Être								✓
<b>Votre dessert OFFERT</b> aux restaurants* Gaya et Le Pertuis							✓	✓

\* Offre valable dans le cadre de l'achat minimum d'un plat à la carte, hors carte bistro du Gaya. Réservation par téléphone au 05 46 56 54 30 (Gaya) ou au 05 46 56 35 35 (Le Pertuis) avec le code « Pass'Wellness », selon disponibilités du restaurant. Offre valable dans la limite d'une table de 10 personnes maximum. À votre arrivée, merci de présenter votre Pass'Wellness.

# LES PLANNINGS

## PLANNING DES ACTIVITÉS AQUAFITNESS COACHÉES

HORAIRES D'ACCÈS	SÉANCE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
<b>PASS' Forme</b>	<b>PASS' Wellness</b> <b>PASS' Wellness<sup>+</sup></b>						
09h15 à 10h30	09h15 à 11h15 Séance + espace bien-être	09h30 à 10h15	Aqua Workout	Aqua Cycling	Aqua Bodyslim	Aqua Workout	Aqua Cycling
10h45 à 12h00	10h45 à 12h45 Séance + espace bien-être	11h00 à 11h45	Aqua Cycling	Aqua Bodyslim	Aqua Workout	Aqua Cycling	Aqua Bodyslim
11h45 à 13h00	11h00 à 13h00 Espace bien-être + séance	12h00 à 12h45	Aqua Bodyslim	Aqua Workout	Aqua Cycling	Aqua Bodyslim	Aqua Workout
14h00 à 15h15	14h00 à 16h00 Séance + espace bien-être	14h15 à 15h00	Aqua Workout	Aqua Cycling	Aqua Bodyslim	Aqua Workout	Aqua Cycling
15h30 à 16h45	15h30 à 17h30 Séance + espace bien-être	15h45 à 16h30	Aqua Cycling	Aqua Bodyslim	Aqua Workout	Aqua Cycling	Aqua Bodyslim
17h00 à 18h15	17h00 à 19h00 Séance + espace bien-être	17h15 à 18h00	Aqua Cycling	Aqua Bodyslim	Aqua Workout	Aqua Cycling	Aqua Bodyslim
18h30 à 19h30	17h30 à 19h30 Espace bien-être + séance	18h45 à 19h30	Aqua Bodyslim	Aqua Workout	Aqua Cycling	Aqua Bodyslim	Aqua Workout



## PLANNING DES ACTIVITÉS OCÉANES COACHÉES

Pour l'Aqua-dos, la Nage en mer, la Marche Océane et les Cours de Natation

➔ **Merci de consulter le planning mensuel sur [www.la-grande-terrasse.com/brochures/](http://www.la-grande-terrasse.com/brochures/)**

## PLANNING DES ACTIVITÉS TERRESTRES COACHÉES

Pour la Marche Nordique, le Parcours Santé bord de mer, le Cardio-Training en salle, le Running, le Circuit Training indoor ou outdoor et la Relaxation

➔ **Merci de consulter le planning mensuel sur [www.la-grande-terrasse.com/brochures/](http://www.la-grande-terrasse.com/brochures/)**



### Reglement d'utilisation

Suite à votre réservation au 05 46 56 17 17, présentez-vous directement à la lingerie aux horaires d'accès indiqués sur les plannings, déposez votre Pass, il vous sera restitué lors de votre sortie.

Ces offres ont été conçues pour offrir à nos clients un accès aux activités coachées à des tarifs avantageux.

En cas de non respect des conditions d'utilisation de ces Pass (accès à l'Espace Bien-Être sans présentation à une séance coachée, dépassement des horaires réservés...), l'établissement se réserve le droit de convertir le solde restant du Pass en la prestation réellement consommée par le client afin d'éviter tout abus.

# AQUAFITNESS

Séances de 45 minutes, dans un bassin  
entièrement dédié à la pratique de l'aquafitness



**SÉANCE DÉCOUVERTE AQUAFITNESS 20 €**  
Tous les jours à 12h et du lundi au vendredi à 18h45

## AQUA CYCLING

Affinez votre silhouette, tonifiez votre corps et gagnez en endurance !  
Destiné à un large public, le Cycling by Waterform combine des exercices variés faisant travailler le bas mais aussi le haut du corps avec du cardio. Vous allez rapidement obtenir des résultats visibles : amincissement et raffermissement du bas du corps.

- Capacité d'accueil : 10
- Matériel utilisé : vélos (Chaussons d'aquagym fournis)

## AQUA BODYSLIM

Affinez votre silhouette et tonifiez votre corps !  
Une activité dynamique pour ressentir pleinement les effets bénéfiques du fitness aquatique sur votre silhouette. Une diversité de mouvements associés à des équipements spécifiques pour gagner en vitalité et l'hydromassage pour un maximum de résultats.

- Capacité d'accueil : 10
- Matériel utilisé : haltères, frites...

## AQUA WORKOUT

Gagnez en énergie et en endurance !  
Découvrez ce programme d'entraînement multi-ateliers (cycling, running, jumping, cardio-training et power-sculpting) pour une séance forme & bien-être incomparable. Des exercices ciblés, des mouvements spécifiques, une animation dynamique favorisant une forte dépense énergétique et vous gagnerez d'autant plus rapidement en tonicité.

- Capacité d'accueil : 12
- Matériel utilisé : vélos, tapis de course, trampolines, haltères (chaussons d'aquagym fournis)

# ACTIVITÉS OCÉANES



## AQUA-DOS

**40 € la séance**

Axée sur la mobilité du dos, du bassin et des abdominaux, la pratique de l'aqua-dos soulage, l'arthrite, les rhumatismes, l'arthrose, le mal de dos avec des exercices doux qui améliorent votre posture. Laissez-vous guider par le coach dans un bassin de 1m30 de profondeur avec du matériel en statique et en déplacement. Bien-être assuré.

- Durée : 30 minutes
- Capacité d'accueil : 4

## MARCHE OCÉANE

**20 € la séance (selon météo et marée)**

Mélange de marche et d'aquagym, ce nouveau sport aquatique procure à l'organisme une formidable pause bien-être. Effet drainant contre la peau d'orange, la marche aquatique, sollicite tous les muscles du corps et le cardio sans aucun choc ! Ouvert à tous niveaux.

- Durée : 2h00
- Capacité d'accueil : 10
- Matériel fourni : combinaison, chaussons et gants
- A prévoir : casquette, lunettes de soleil

## NAGE EN MER

**40 € la séance (selon météo et marée)**

Voici une nage différente de celle en piscine. Lutte contre les vagues, se laisser porter par une eau salée, profitez des bienfaits du grand bain ! 30 minutes de nage en mer suffisent pour booster votre journée.

- Durée : 30 minutes
- Capacité d'accueil : 2
- Matériel fourni : combinaison, chaussons et gants
- Niveau : nageur confirmé

## COURS DE NATATION

**40 € la séance / 30 € (- de 16 ans)**

Apprenez ou perfectionnez-vous aux techniques de nage et de respiration dans un bassin de 21 m de long. Les bienfaits de la natation sur la santé sont nombreux, renforcement musculaire, souplesse, activité cardiaque et pulmonaire, contrôle du poids... La natation a bien des avantages le tout sans chocs ni traumatismes.

- Durée : 45 minutes
- Capacité d'accueil : 4
- Niveau : tous niveaux

# ACTIVITÉS TERRESTRES

Pour tous niveaux



## MARCHE NORDIQUE

### 20 € la séance

Découvrez cette pratique en plein essor extrêmement populaire dans les pays scandinaves. En exagérant les mouvements des bras, grâce aux bâtons, allez plus loin. Sur un parcours en plein air iodé, profitez d'une séance calme tout en travaillant. Elle sera composée d'un échauffement, de l'apprentissage de la technique de la marche nordique et d'étirements.

- Durée : 1h30
- Capacité d'accueil : 20
- Matériel fourni : bâtons
- À prévoir : casquette, lunettes de soleil, chaussures de marche ou running, crème solaire.

## PARCOURS SANTÉ BORD DE MER

### 30 € la séance

Nombreux ateliers et appareils de musculation sollicitant les différents grands groupes musculaires. Après un échauffement généralisé, la séance sera adaptée au niveau de chacun. Un moment dédié au retour au calme sera réservé pour finir sur quelques exercices de relaxation (parcours public).

- Durée : 1h00
- Capacité d'accueil : 4

## CARDIO-TRAINING EN SALLE

### 30 € la séance

Du rameur au tapis de course ou elliptique, vous solliciterez votre muscle cardiaque, stimulerez la sécrétion d'endorphines atténuant la douleur et renforcerez le sentiment de plaisir tout en réduisant le stress.

- Durée : 1h00
- Capacité d'accueil : 4





---

## RUNNING

### 30 € la séance

Activité cardio par excellence. De nombreux bienfaits pour le corps et pour l'esprit. La sécrétion d'endorphines à l'effort n'est pas une légende, soyez toujours de bonne humeur en dépensant des calories ! Une bonne paire de chaussures de running et prenez le grand air iodé sur une foulée adaptée à votre niveau.

• Durée : 45 minutes

• Capacité d'accueil : 4 (de même niveau)

---

## CIRCUIT TRAINING INDOOR OU OUTDOOR

### 30 € la séance

Nombreux ateliers et matériels de musculation sollicitant les différents grands groupes musculaires. Après un échauffement généralisé, la séance sera adaptée au niveau de chacun. Un moment dédié au retour au calme sera réservé pour finir sur quelques exercices de relaxation (parcours public).

• Durée : 1h00

• Capacité d'accueil : 4

---

## RELAXATION

### 30 € la séance

Apprenez à respirer, à vous détendre musculairement pour effacer les tensions musculaires et psychiques. La relaxation permet récupération et détente. Préconisée pour lutter contre le stress et les angoisses, la relaxation offre des outils permettant à chacun de retrouver un esprit zen et d'optimiser sa récupération physique et mentale.

• Durée : 1h00

• Capacité d'accueil : 4



POUR UNE PARENTHÈSE SPORT ET DÉTENTE  
PENDANT VOS VACANCES

## PASS' *Vitalité & Détente*\*

### EN SOLO

3 séances d'activités coachées au choix  
L'accès à l'Espace Bien-Être sur la 1/2 journée de votre activité



60€

### EN DUO

3 séances d'activités coachées au choix  
L'accès à l'Espace Bien-Être sur la 1/2 journée de votre activité



108€

\*Carte non-nominative. Offre valable du lundi au vendredi.  
Validité du pass : 5 jours à compter de la première activité programmée.



### *Mes Avantages Vitalité et Détente*

- 10% sur les soins marins, les soins beauté, la boutique et le salon de coiffure
- Tarif unique de 20€ pour 1 accompagnant : séance coachée avec accès Espace Bien-Être sur la 1/2 journée de votre séance





ACTIVITÉS UNIQUEMENT SUR RÉSERVATION  
au 05 46 56 17 17 | [contact@la-grande-terrasse.com](mailto:contact@la-grande-terrasse.com)

---

THALASSO-SPA MARIN LA GRANDE TERRASSE

Avenue de la falaise - 17340 Châtelailon-Plage

[www.la-grande-terrasse.com](http://www.la-grande-terrasse.com)

