



Club *Forme Wellness*

LA GRANDE TERRASSE



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, Aqua-jogging, Circuit training indoor, Parcours santé, Aqua-dos, Marche nordique, Relaxation... Profitez, accompagné d'un coach, 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+*

COACHING & DÉTENTE +

Plus de réductions
avec le PASS' WELLNESS+.



Informations pratiques

Les PASS' sont valables 12 mois à compter de la date d'achat.



J'achète mon PASS' en ligne

et je consulte le planning des séances

TARIFS & AVANTAGES

TARIFS VALABLES DU 16/08/2022 AU 15/08/2023	PASS' <i>Forme</i>				PASS' <i>Wellness</i>		PASS' <i>Wellness</i> ⁺	
NOMBRE DE SÉANCES COACHÉES	12 SÉANCES	24 SÉANCES	48 SÉANCES	96 SÉANCES	12 SÉANCES	24 SÉANCES	48 SÉANCES	96 SÉANCES
TARIFS	204 € soit 17 € la séance	360 € soit 15 € la séance	672 € soit 14 € la séance	1056 € soit 11 € la séance	252 € soit 21 € la séance	456 € soit 19 € la séance	816 € soit 17 € la séance	1440 € soit 15 € la séance
VALIDITÉ	12 MOIS							
Accès à l'Espace Bien-Être 45 min inclus avec chaque séance (parcours marin, jacuzzi, hammams, sauna), peignoir et serviette fournis					✓	✓	✓	✓
1 Séance coachée OFFERTE	✓	✓			✓			
2 Séances coachées OFFERTES			✓	✓		✓	✓	✓
- 10% sur les soins marins, les soins beauté, la boutique et le salon de coiffure (non cumulable avec promotions en cours)					✓	✓	✓	✓
-10% sur l'achat de cartes cadeaux Thalasso (non cumulable avec promotions en cours)							✓	✓

➔ J'achète mon PASS' en ligne

AQUAFITNESS

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



➔ J'achète mon PASS' en ligne

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 : 10
- Matériel utilisé : vélos, tapis de course, trampolines, haltères (chaussons d'aquagym fournis)

ACTIVITÉS MARINES



J'achète mon PASS' en ligne

AQUA-DOS

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

AQUA-JOGGING

(Selon météo et marée).

L'aquajogging en mer est une activité unique. Entouré d'une ceinture flottante qui maintient debout dans l'eau, vous reproduisez le mouvement de la course à pied, sans prendre appui avec le sol, plus ou moins vite selon votre condition physique. Activité sans chocs pour les articulations et le dos.

- Durée : 1h30
- Capacité d'accueil : 10
- Matériel fourni : combinaison, pull step, ceinture de flottabilité
- À prévoir : casquette, lunettes de soleil et bandeau pour ne pas les perdre, crème solaire

NAGE EN MER

(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

MARCHE OCÉANE

(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
- À prévoir : casquette, lunettes de soleil

ACTIVITÉS TERRESTRES

Pour tous niveaux



➔ J'achète mon PASS' en ligne

MARCHE NORDIQUE

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

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

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

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

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

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



[➔ J'achète mon PASS' en ligne](#)

Club *Forme* *Wellness*

LA GRANDE TERRASSE

En ligne sur www.la-grande-terrasse.com ou au 05 46 56 17 17

THALASSO-SPA MARIN LA GRANDE TERRASSE

Avenue de la falaise - 17340 Châtelailon-Plage

www.la-grande-terrasse.com

