



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, Aqua boxing, 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.

À partir de 11€ la séance*

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 +

Les bénéfices du PASS' WELLNESS et plus de réductions avec le PASS' WELLNESS+ !



* Avec le Pass'Forme 96 séances.

VOS HORAIRES D'ACCÈS PASS CLUB FORME ET WELLNESS

PASS' <i>Forme</i>	Horaires du début de séance	PASS' <i>Wellness</i> PASS' <i>Wellness+</i>
09h00 - 10h15	09h15	09h00 - 11h00
10h30 - 11h45	10h45	10h30 - 12h30
11h45 - 13h00	12h00	11h00 - 13h00
14h00 - 15h15	14h15	14h00 - 16h00
15h30 - 16h45	15h45	15h30 - 17h30
17h00 - 18h15	17h15	17h00 - 19h00
18h30 - 19h30	18h45	17h45 - 19h30

TARIFS & AVANTAGES

TARIFS VALABLES DU 16/08/2023 AU 15/08/2024	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	216 € soit 18 € la séance	384 € soit 16 € la séance	672 € soit 14 € la séance	1056 € soit 11 € la séance	264 € soit 22 € la séance	480 € soit 20 € 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)							✓	✓
-10% sur les forfaits Icoone 5 et 10 séances (plus de détails page 17)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

➔ 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)

AQUA BOXING

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

NOUVEAU

AQUA BOXING

Découvrez ce programme d'entraînement basé sur un travail cardio et musculaire utilisant les techniques « pieds-poings » des arts martiaux et la résistance de l'eau.

■ Matériel utilisé : gants, haltères,
chaussons fournis.

■ Capacité d'accueil : 10

ACTIVITÉS MARINES



➔ J'achète mon PASS' en ligne

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
- Matériel fourni : combinaison, chaussons et gants
- Capacité d'accueil : 10
- À prévoir : casquette, lunettes de soleil

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

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 min
- Capacité d'accueil : 4

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

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

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

SÉANCES BEAUTÉ



RÉSULTATS VISIBLES DÈS LA 1^{ÈRE} SÉANCE.
CONVIENT À TOUS TYPES DE PEAUX.

DRAINER RAFFERMIR
LISSER

REMODELER

icoone®

-10%
sur les forfaits Icoone
avec votre Pass'forme,
Pass'Wellness ou
Pass'Wellness+

SÉANCES ICOONE BEAUTÉ

Gamme beauté

icoone® est la technologie innovante qui, grâce à la micro-stimulation, garantit des soins personnalisés et efficaces pour le soin de la peau du visage et du corps.

icoone® Corps

Permet de remodeler la silhouette (cou, dos, bras, ventre, tour de taille, cuisses, fesses) de raffermir la peau, de lisser l'aspect cellulitique et de drainer les jambes lourdes.

icoone® Visage

Permet de remodeler l'ovale du visage, de lisser les rides et les ridules, de drainer et donner un éclat immédiat.

- Séance bilan 30 min **75 €**
- Séance rituelle 30 min **75 €**
- Option : séance Ciblée 10 min **30 €**
- Forfait 5 séances de 30 min **-10% SUR LA SÉANCE ENTRETIEN** **350 €**
- Forfait 10 séances de 30 min + 1 offerte (hors remise -15%) **-15% SUR LA SÉANCE ENTRETIEN** **700 €**

Renseignements sur les contre-indications aux séances icoone® lors de la prise de rendez-vous.

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 Châtelaiillon-Plage

www.la-grande-terrasse.com

