



THALASSO & SPA BARRIÈRE LA BAULE

Le Club Sport



SAISON 2023 / 2024



INSPIREZ, BOUGEZ, PLONGEZ !



Pour une remise en forme dynamique et high tech, Le Club Sport de la Thalasso & Spa Barrière La Baule met à votre disposition des équipements dernier cri. Vibrez au rythme de la salle Sport'Connect, qui vous propose des activités originales à la carte. Bougez avec Energy by Prama, un circuit training connecté fonctionnel et immersif ou Strong by Prama, qui inclut en prime des accessoires de charge. The Trip by Les Mills s'inspire de la course cycliste et propose un voyage avec votre coach à travers des univers virtuels.

Enfin, pourquoi ne pas vous initier aux Aquasports avec le Trampoline Immergé, le Boxing, le Circuit Training et même les cours de Pole Dance aquatique ?

LES COACHINGS COLLECTIFS

En salle Sport'Connect et outdoor - 45 minutes

NOS ACTIVITÉS DOUCES

- Marche Nordique** ■■■ Marche active avec bâtons Bungy'Pump sur la plage
- Stretching** ■■■ Souplesse et détente musculaire
- Swiss Ball** NOUVEAUTE ■■■ Exercice de renforcement musculaire sur ballon pour travailler ses muscles profonds et son équilibre
- Sophrologie** ■■■ Entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être

NOS ACTIVITÉS FITNESS

- Pilates** ■■■ Travail musculaire et postural profond
- Cuisses Abdos Fessiers** ■■■ Travail musculaire ciblé

NOS ACTIVITÉS SPORT'CONNECT

BY PRAMA EXCLUSIVITE

- Energy** ■■■ Circuit training connecté fonctionnel et immersif
- Strong** ■■■■ Circuit training connecté immersif avec accessoires de charge

BY LES MILLS

- Body Balance** ■■■ Inspiré du Yoga, du Tai Chi et du Pilates, pour améliorer force et souplesse
- RPM** ■■■■ Inspiré de la course cycliste. Montées et sprints à intensité variable
- The Trip** ■■■■ RPM avec un voyage immersif à travers des univers virtuels

■■■ Activités douces ■■■■ Activités modérées ■■■■ Activités intensives

LES COACHINGS COLLECTIFS

En bassin d'eau de mer - 25 minutes

NOS ACTIVITÉS AQUATIQUES

Aqua Relax	■ ■ ■ ■	Travail respiratoire et techniques de relaxation
Aqua Pilates	■ ■ ■ ■	Travail postural inspiré de la méthode Pilates
Aqua Fitness	■ ■ ■ ■	Travail dynamique de renforcement musculaire et cardiaque
Aqua Training	■ ■ ■ ■	Travail intense sur divers appareils aquatiques sous forme de circuit
Aqua Bike	■ ■ ■ ■	Travail du cardio et de renforcement des membres inférieurs
Aqua Boxing	■ ■ ■ ■	Séance de boxe aquatique chorégraphiée
Aqua Jump	■ ■ ■ ■	Travail combiné de fitness, sauts et coordination sur trampoline
Aqua Pole <small>EXCLUSIVITÉ</small>	■ ■ ■ ■	Séance de renforcement acrobatique chorégraphiée autour d'une barre verticale



■ ■ ■ ■ Activités douces ■ ■ ■ ■ Activités modérées ■ ■ ■ ■ Activités intensives

LES ENTRÉES

ESPACE MARIN

Accès⁽¹⁾ Salle de Fitness, Piscine, Bain à Remous, Parcours Marin, Sauna, Hammam.

1 entrée adulte :	50 €
1 entrée -16 ans ⁽²⁾ :	30 €
10 entrées adulte :	400 €
10 entrées -16 ans ⁽²⁾ :	240 €

Dans un souci de confort des usagers et de quiétude de l'espace, l'établissement se réserve le droit de réguler la disponibilité des entrées Espace Marin.

ESPACE MARIN & ACTIVITÉS

Accès⁽¹⁾ Salle de Fitness, Piscine, Bain à Remous, Parcours Marin, Sauna, Hammam.

+ 1 coaching collectif en salle Sport'Connect et outdoor ou en bassin d'eau de mer

1 entrée adulte :	70 €
10 entrées adulte :	560 €

Toutes les entrées sont valables 12 mois, prolongation possible exclusivement sur présentation de justificatif médical.

Toute sortie est définitive, sauf déjeuner dans l'un de nos restaurants. (1) Accès de 9h à 21h du lundi au dimanche. (2) Les saunas, hammams, parcours marin ne sont pas accessibles aux moins de 16 ans.



LES COACHINGS PERSONNALISÉS

Notre équipe d'éducateurs sportifs au service de votre mieux-être pour vos coachings personnalisés.



LES COACHINGS

EN SALLE OU OUTDOOR

Personal trainer en solo	55 MN	75 €
Personal trainer en duo (par personne)	55 MN	55 €
Carte de 4 séances ⁽¹⁾ (en solo)	Le coaching	60 €
Carte de 6 séances ⁽²⁾ (en solo)	Le coaching	50 €

EN BASSIN D'EAU DE MER

Leçon de natation ⁽³⁾ (à partir de 5 ans)	30 MN	35 €
Droit d'entrée extérieure leçon de natation		10 €
Bébé-nageur (de 3 à 18 mois)	30 MN	50 €
Éveil Aquatique (de 3 à 5 ans)	30 MN	50 €

(1) validité 6 semaines. (2) validité 2 mois. (3) Prix préférentiel de 35€ pour les clients des Hôtels Barrière ou les membres Le Club Sport. Comprend le prêt du peignoir, des serviettes, ainsi que l'accès exclusif au bassin d'apprentissage pour la durée de la leçon.



EMS MIHA BODYTEC (20 MN)
20 mn = 4 heures en salle de sport !



HUBER 360° FIIT (20 MN)
Rééducation fonctionnelle, activité physique
et cognitive à 360°



CRYOTHÉRAPIE CORPS BY CRYOJET (3 MN)
Récupération sportive et souffle de vitalité !



SAUNA JAPONAIS VITAL'FIT (20 MN)
Le Sauna Japonais 100% Made in France

LE HEALTH'SEA PACK NOUVEAUTÉ

EMS Miha Bodytec, Huber 360°, Cryojet, Vital'Fit

Préparation, renforcement et récupération sportive en un temps record !
Une offre exclusive permettant de varier les plaisirs et les bénéfices d'un abonnement fitness.

1 séance

EMS Miha Bodytec ou Huber 360° ou Cryojet ou Vital'Fit **55 €**

LES ABONNEMENTS HEALTH'SEA PACK

4 ou 6 séances à varier parmi : Miha Bodytec, Huber 360°, Cryojet, Vital'Fit
Engagement 6 mois minimum

4 séances ⁽¹⁾ **120 €** par mois soit 30 € la séance

6 séances ⁽¹⁾ **150 €** par mois soit 25 € la séance

**VOTRE SÉANCE D'ESSAI
OFFERTE ⁽²⁾**



LE +

1 Bilan nutritionnel Be O'check complet et
consultation mensuelle de suivi diététique
offerts pour les abonnements 4 et 6 séances.

(1) Engagement minimum 6 mois, 4 ou 6 séances par mois avec possibilité de varier entre Miha Bodytec, Vital'Fit, Huber 360° ou Cryojet. (2) Séance d'essai Miha Bodytec ou Huber 360° FIIT offerte pour les résidents de la Baie de La Baule et Presqu'île Guérandaise sur justificatif de domicile. Offre découverte valable une seule fois sur présentation de justificatif d'identité.

LES ABONNEMENTS

Tarifs valables pour toute nouvelle souscription ou renouvellement à compter du 01/09/2023, révisables sans préavis tous les 1^{ers} septembre.

PASS FITNESS

Accès Salle de Fitness
+ 2 coachings collectifs par jour en salle
Sport'Connect et outdoor

Engagement 1 an : **89 € par mois***

Engagement 3 mois : **99 € par mois***

OFFRE JEUNES ACTIFS

PASS TIME De 18 à 40 ans ⁽¹⁾

Accès Salle de Fitness, Piscine, Bain à Remous,
Parcours Marin, Sauna, Hammam
+ 2 coachings collectifs par jour en salle
Sport'Connect et outdoor ou en bassin d'eau de mer
Du lundi au dimanche de 12h00 à 20h00.

Engagement 1 an : **99 € par mois***

Avantage Couple : 20% de réduction

par personne sur les abonnements avec engagement
1 an ⁽²⁾.

PASS LE CLUB

Accès Salle de Fitness, Piscine, Bain à Remous
Parcours Marin, Sauna, Hammam
+ 2 coachings collectifs par jour en salle
Sport'Connect et outdoor ou en bassin d'eau de mer

Engagement 1 an : **205 € par mois***

Engagement 3 mois : **230 € par mois***

Engagement 1 mois : **550 € par mois***



Location de casier vestiaire personnel : 180 €
par an, suivant disponibilités

**Règlement par prélèvement SEPA mensuel obligatoire. (1) Validité de l'âge à la date de souscription de l'abonnement. 40 ans = jusqu'à la veille du jour du 41^{ème} anniversaire. (2) Couples mariés ou pacsés sur présentation de justificatif - offre non cumulable avec l'offre Jeunes Actifs.*

AVANTAGES & PRIVILÈGES



THALASSO & SPA BARRIÈRE	OFFERTS ⁽¹⁾	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 1 paire de sandales, 1 bouteille rechargeable, 1 serviette et 1 peignoir mis à votre disposition par jour ◆ 2 entrées non cumulables « Espace Marin & Activité » offertes ◆ 1 Bilan nutritionnel Be O'check complet d'une valeur de 70 €
	- 15%	◆ Sur les coachings privés ou en couple
	- 10%	◆ Sur la collection de soins de la Thalasso & Spa Barrière (hors Medical Spa by La Clinique des Champs-Élysées)
	- 10%	<p>OFFRE PARRAINAGE</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Sur le premier abonnement annuel de votre filleul et sur votre prochain renouvellement d'abonnement. Offre non cumulable avec tout autre avantage. Possibilité de parrainage à partir de 6 mois d'ancienneté au Club Sport. Filleul non adhérent du Club Sport depuis 3 ans
RESTAURATION	- 10%	◆ Sur tous les restaurants Barrière La Baule ⁽²⁾
	- 50%	◆ Sur la privatisation des Club Houses Tennis et Golf
SHOPPING	- 10%	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Au Pro-shop du golf ◆ À la Boutique des Plages et au Beauty Corner de la Thalasso & Spa Barrière La Baule
PRESSE	OFFERT	◆ Accès illimité à des milliers de journaux et magazines. Connectez-vous au Wi-Fi de la Thalasso et accédez au site PressReader pour télécharger et lire autant que vous voulez !
LOISIRS	- 10%	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Sur l'heure de location de terrain de tennis ou beach tennis au Tennis Country Club Barrière La Baule ◆ Sur les green fees au Golf International Barrière
	OFFERTES	◆ 2 coupes de Champagne au Café des Sports du Casino Barrière La Baule

(1) Pour les abonnements avec durée d'engagement d'un an, en dehors des cartes Pass Time. (2) Limité à une table de 4 personnes, hors boissons, menus spéciaux, demi-pensions et pensions complètes (hors Club House du Tennis). La direction se réserve le droit de modifier ces avantages sans préavis. Tous ces avantages sont soumis à conditions. Ces offres sont nominatives et valables sur présentation de votre carte de membre Le Club Sport, non cumulables avec d'autres offres en vigueur, sous réserve de disponibilités et durant la période de l'abonnement.

LE CLUB SPORT

1 000 m² dédiés aux sports avec équipements dernier cri



PRESTATIONS

Coachings individuels aquatiques, cardio-fitness et musculation
Cours collectifs aquatiques et cardio-fitness
Bilans personnalisés

ÉQUIPEMENTS

3 piscines intérieures d'eau de mer chauffée, dont 1 de nage
1 parcours marin
1 bain à remous extérieur chauffé
2 saunas et 2 hammams
1 espace de relaxation
1 salle de fitness de 100 m²

TECHNOLOGIES

EMS by Miha Bodytec
PRAMA by Pavigym
The Trip by Les Mills
Cryojet
Huber 360° by LPG

RÉSERVEZ VOS COURS EN LIGNE !

www.reservation-thalasso.hotelsbarriere.com



Avenue Marie-Louise - 44500 La Baule
T +33 (0)2 40 11 99 99 - accueil-thalassolabaule@groupebarriere.com

www.thalassobarriere-labaule.com