

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 |
| Yoga Yin | ■ ■ ■ ■ | Yoga doux |
| Yoga Vinyasa | ■ ■ ■ ■ | Yoga dynamique |

NOS ACTIVITÉS FITNESS

- | | | |
|------------------------|---------|---|
| Pilates | ■ ■ ■ ■ | Travail postural |
| Cuisses Abdos Fessiers | ■ ■ ■ ■ | Travail musculaire |
| Cross Training | ■ ■ ■ ■ | Travail musculaire et cardio sur la plage |

NOS ACTIVITÉS SPORT'CONNECT NOUVEAU

- | | | |
|---------------------------|---------|--|
| Strong by Prama | ■ ■ ■ ■ | Circuit training connecté immersif avec accessoires de charge |
| Energy by Prama | ■ ■ ■ ■ | Circuit training connecté fonctionnel et immersif |
| RPM by Les Mills | ■ ■ ■ ■ | Inspiré de la course cycliste. Montées et sprints à intensité variable |
| The Trip by Les Mills | ■ ■ ■ ■ | RPM avec un voyage immersif à travers des univers virtuels |
| CX Works by Les Mills* | ■ ■ ■ ■ | Travail musculaire chorégraphié ciblé sur le centre du corps |
| Body Balance by Les Mills | ■ ■ ■ ■ | Inspiré du Yoga, du Taï Chi et du Pilates, pour améliorer force et souplesse |

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

* Activités de 30 minutes.

LES COACHINGS COLLECTIFS

En salle Sport'Connect et outdoor - 45 minutes

NOS ACTIVITÉS CINÉMA NOUVEAU

Virtual RPM by Les Mills ■ ■ ■

Inspiré de la course cycliste. Montées et sprints à intensité variable avec un coach virtuel

Virtual RPM Sprint by Les Mills* ■ ■ ■

Inspiré de la course cycliste. Montées et sprints à forte intensité avec un coach virtuel

NOS ACTIVITÉS STUDIO

"DUO DANCE" NOUVEAU

Directrice Artistique : Marie Denigot

Coach de l'émission "Danse avec les Stars"

Lady styling ■ ■ ■

Danses latines américaines en solo 100% féminin

Danses sportives latines (en duo) ■ ■ ■

Apprentissage chorégraphique et technique de Samba, Chacha, Rumba et Jive

Danses de salon (en duo) ■ ■ ■

Apprentissage chorégraphique et technique de danses de salon



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 reprenant les fondamentaux 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 intense de renforcement musculaire cardiaque et membres inférieurs |
| Aqua Jump NOUVEAU | ■ ■ ■ | Travail combiné fitness, sauts et coordination |
| Aqua Pole NOUVEAU | ■ ■ ■ | Séance de renforcement acrobatique chorégraphiée autour d'une barre verticale |

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

LES ENTRÉES

ESPACE MARIN

Accès⁽²⁾ Salle de Fitness, Piscine, Parcours Marin, Sauna, Hammam.

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

ESPACE MARIN & ACTIVITÉS

Accès⁽²⁾ Salle de Fitness, Piscine, 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, toute sortie est définitive, sauf déjeuner dans l'un de nos restaurants.

(1) Les saunas, hammam, parcours marin ne sont pas accessibles aux moins de 16 ans. (2) Accès aux Sauna/Hammam et disponibilités aux cours sous réserve des dispositions sanitaires dictées par le Ministère des Sports en vigueur.



LES BILANS & COACHINGS INDIVIDUELS

LES BILANS

| | | |
|-------------------------------|-------|------|
| Bilan forme Huber 360° | 25 MN | 40 € |
| Impédancemétrie | 15 MN | 15 € |
| Bilan nutritionnel Be O'Check | 25 MN | 40 € |
| Bilan complet forme & santé | 55 MN | 60 € |

LES COACHINGS

| | | | |
|-------------------------------|---|-------|-------------------|
| EN SALLE OU OUTDOOR | Personal trainer en solo | 55 MN | 75 € |
| | Personal trainer en duo | 55 MN | 55 € par personne |
| EN BASSIN D'EAU DE MER | Leçon de natation (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 € |

HUBER 360 BY LPG (20 MN) **NOUVEAU**

Grâce aux fonctionnalités inédites de cet appareil, tonifiez en toute sécurité l'ensemble des muscles et articulations pour un travail global du corps.

EMS BY MIHA BODYTEC (20 MN) **NOUVEAU**

Améliorez vos performances physiques efficacement en un minimum de temps en vous entraînant avec la méthode de Stimulation Electro-Musculaire.

CRYOTHÉRAPIE CORPS ENTIER BY CRYOJET (3 MN)

Un froid sec et intense jusqu'à -180°C pendant 3 mn, est appliqué sur la totalité du corps à l'intérieur d'une cabine spécifique. Repartez avec la peau tonifiée, l'organisme nettoyé et un dynamisme époustouflant !

| | |
|--|---------------------------------|
| 1 séance | 55 € |
| 10 séances (validité 12 mois) | 400 € |
| Abonnement 4 séances / mois (engagement minimum 6 mois) | La séance 30 € - 120 € par mois |
| Abonnement 6 séances / mois (engagement minimum 6 mois) | La séance 25 € - 150 € par mois |
| Tenue Miha Bodytec (prêtée pour la 1 ^{ère} séance) | 40 € |

* 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.

LE CLUB SPORT

1 000 m² dédiés aux sports avec équipements dernier cri



PRESTATIONS

Cours individuels aquatiques et cardio-fitness
Cours collectifs aquatiques et cardio-fitness
Bilans personnalisés

ÉQUIPEMENTS

3 piscines intérieures d'eau de mer chauffée, dont 1 de nage
1 nouveau parcours marin
1 jacuzzi 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

BAR RESTAURANT

Health'Sea bar ouvert 7J/7

RÉSERVEZ VOS COURS EN LIGNE !

www.thalassobarriere-labaule.com



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

www.thalassobarriere-labaule.com