

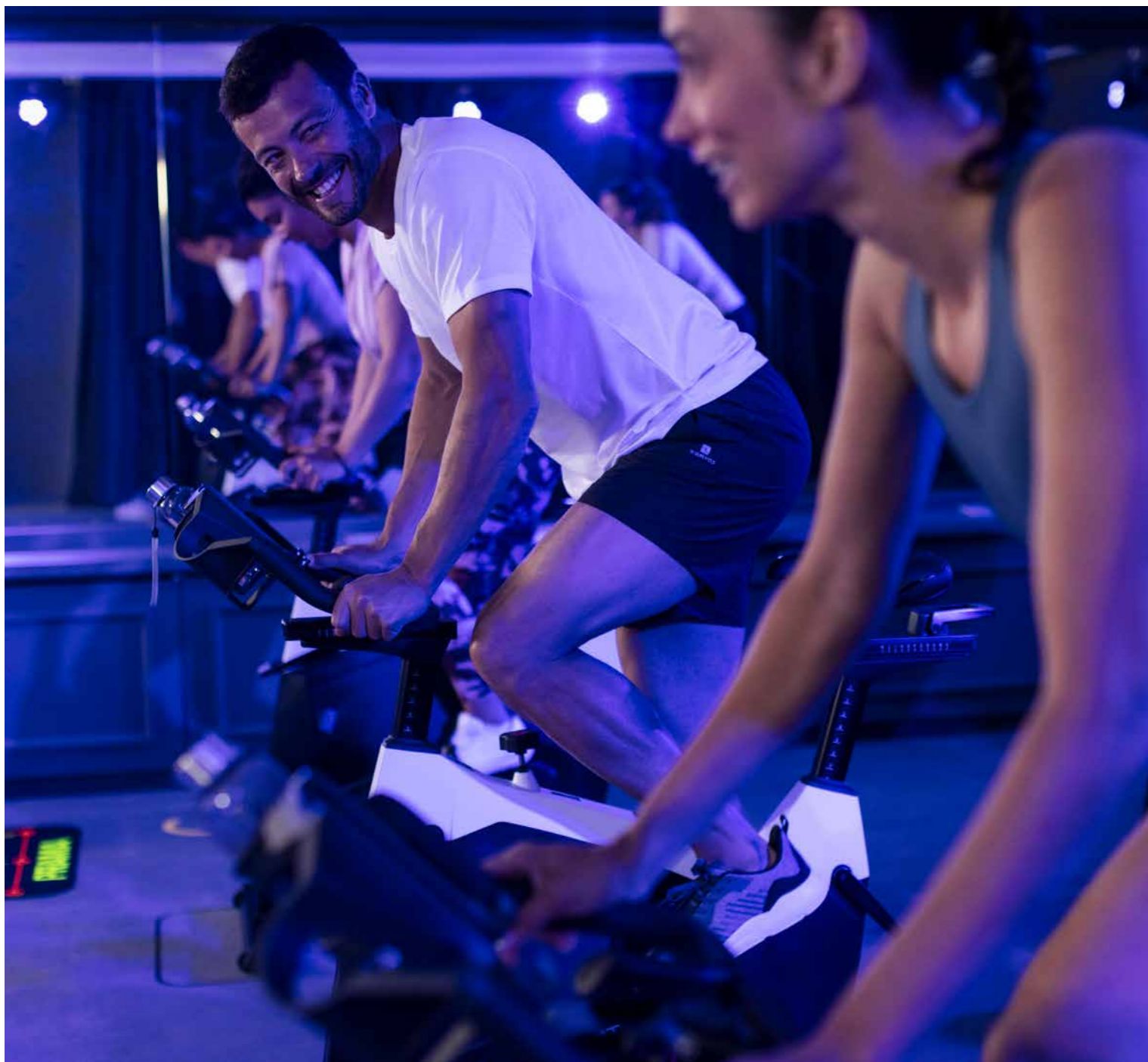


THALASSO & SPA BARRIÈRE LA BAULE

Le Club Sport



SAISON 2022 / 2023



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
- 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
- Bootcamp Outdoor** NOUVEAU ■■■ Entraînement musclé pour se dépasser

NOS ACTIVITÉS SPORT'CONNECT

BY PRAMA EXCLUSIVITÉ

- 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 Taï 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** EXCLUSIVITÉ ■■■ 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 €

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, 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 EXPERTS SPORT-SANTÉ

Notre équipe d'experts sport-santé (médecins, éducateurs sportifs, diététicienne) au service de votre mieux-être pour vos bilans, consultations et coachings personnalisés.

LE MÉDECIN

Bilan médical préventif Cardi'Check	25 MN	60 €
Consultation médecine préventive et homéopathie	55 MN	60 €
Consultation conseil Medical Spa	55 MN	60 €

LA DIÉTÉTICIENNE

Impédancemétrie	15 MN	15 €
Bilan complet forme & santé ⁽¹⁾	55 MN	60 €
Bilan nutritionnel Be O'check complet	55 MN	70 €
Consultation diététique	55 MN	60 €
Séance hypnose alimentaire	55 MN	90 €
Test GniomCheck	25 MN	189 €

LES COACHINGS

EN SALLE OU OUTDOOR

Personal trainer en solo	55 MN	75 €
Personal trainer en duo (par personne)	55 MN	55 €

EN BASSIN D'EAU DE MER

Leçon de natation ⁽²⁾ (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 €

(1) En binôme avec votre éducateur sportif. (2) 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 HEALTH'SEA PACK NOUVEAUTÉ

Miha Bodytec, Huber 360°, Cryojet, Vital'Fit... inclus dans 1 abonnement

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

LE HEALTH'SEA PACK

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

Le Health'Sea 4 pack ⁽²⁾	120 € par mois
Le Health'Sea 6 pack ⁽²⁾	150 € par mois
1 séance	55 €

VOTRE SÉANCE D'ESSAI
OFFERTE ⁽¹⁾

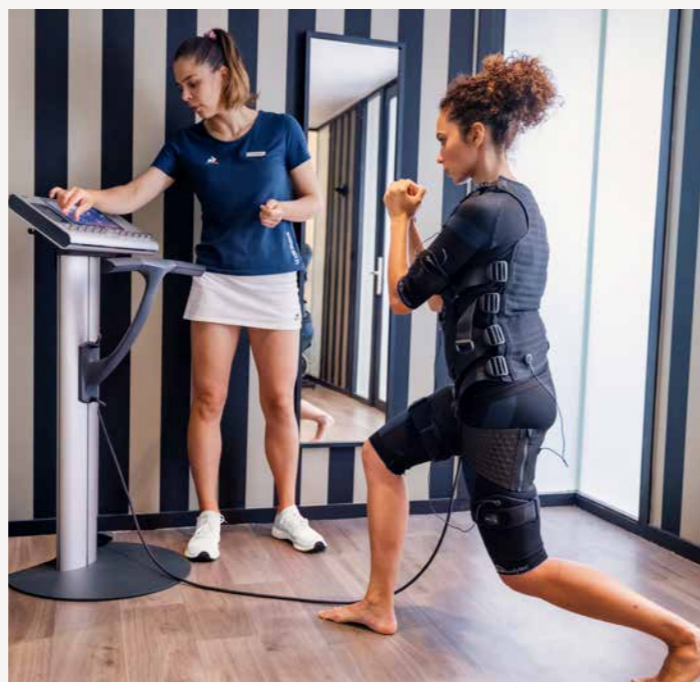
LE +

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

PROLONGEZ L'EXPÉRIENCE

Profitez de notre espace Salle de Fitness, Piscine, Bain à Remous, Parcours Marin, Sauna, Hammam sur les ½ journées de vos séances !

Pour le Health'Sea 4 pack	+100 € par mois
Pour le Health'Sea 6 pack	+150 € par mois



LE HEALTH'SEA PACK NOUVEAUTÉ

Miha Bodytec, Huber 360°, Cryojet, Vital'Fit... inclus dans 1 abonnement

PERSONAL TRAINING MIHA BODYTEC (20 MN)

20 mn = 4 heures en salle de sport !

Exercices coachés d'électrostimulation permettant le travail simultané de 8 groupes musculaires pour des résultats visibles rapidement.

PERSONAL TRAINING HUBER 360° FIIT (20 MN)

Rééducation fonctionnelle, activité physique et cognitive à 360°

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

CRYOTHÉRAPIE CORPS ENTIER BY CRYOJET (3 MN)

Récupération sportive et souffle de vitalité !

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

SAUNA JAPONAIS VITAL'FIT (20 MN)

Le Sauna Japonais 100% Made in France

Un programme aidant à l'affinement de la silhouette en augmentant le métabolisme, favorisant ainsi la perte calorique et la récupération musculaire.

⁽¹⁾ 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.

⁽²⁾ Engagement minimum 6 mois, 4 ou 6 séances par mois avec possibilité de varier entre Miha Bodytec, Vital'Fit, Huber 360° ou Cryojet.

LES FORMULES

Tarifs valables pour toute nouvelle souscription ou renouvellement à compter du 01/09/2022.

PASS FIT

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

Carte 1 an : 1 200 € (soit 100 € par mois*)
Carte 6 mois : 660 € (soit 110 € par mois*)
Carte 3 mois : 360 € (soit 120 € 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 13h00 à 21h00.

Carte 1 an : 1 188 € (soit 99 € par mois*)

Avantage Couple : -20% de réduction
par personne sur les pass annuels ⁽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

Carte 1 an : 2 340 € (soit 195 € par mois*)
Carte 6 mois : 1 260 € (soit 210 € par mois*)
Carte 3 mois : 705 € (soit 235 € par mois*)



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

* Facilité de paiement mensuel sans frais - Prélèvement SEPA / Formule non-proratisable. (1) Validité de l'âge à la date de souscription de l'abonnement. 40 ans = jusqu'à la veille du jour du 41ème 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, 2 serviettes 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%	OFFRE PARRAINAGE <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 cartes 6 mois et 1 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

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 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

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