



THALASSO & SPA  
**BARRIÈRE**  
LA BAULE

**LE CLUB SPORT**



2 0 2 1



## INSPIREZ, BOUGEZ, RESPIREZ



Pour une remise en forme dynamique et high tech, Le Club Sport se dote désormais d'une toute nouvelle salle connectée. Vibrez au rythme de la salle sport'Connect, qui vous propose des activités originales à la carte. Bougez avec Energy by Prama, un circuit de 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 à travers des univers virtuels.

Enfin, pourquoi ne pas vous initier aux joies de la danse avec les activités «Duo Dance» imaginées par Marie Denigot, coach de l'émission «Danse avec les Stars» ou encore 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 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 <b>NOUVEAU</b>	■ ■ ■	Travail combiné fitness, sauts et coordination
Aqua Pole <b>NOUVEAU</b>	■ ■ ■	Séance de renforcement acrobatique chorégraphiée autour d'une barre verticale



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

# LES ENTRÉES

## ESPACE MARIN

Accès <sup>(2)</sup> Salle de Fitness, Piscine, Parcours Marin, Sauna, Hammam.

1 entrée adulte :	50 €
1 entrée -16 ans <sup>(1)</sup> :	30 €
10 entrées adulte :	400 €
10 entrées -16 ans <sup>(1)</sup> :	240 €

---

## ESPACE MARIN & ACTIVITÉS

Accès <sup>(2)</sup> 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 <sup>ère</sup> 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.





# LES ABONNEMENTS

## PASS FIT

Accès\* Salle de Fitness

+ 2 coachings collectifs en salle Sport'Connect et outdoor

<b>Carte 1 an :</b>	100 € par mois
<b>Carte 1 an en couple :</b>	80 € par mois <sup>(2)</sup>
<b>Carte 6 mois :</b>	110 € par mois
<b>Carte 3 mois :</b>	120 € par mois
<b>Carte 1 mois :</b>	270 €

## OFFRE JEUNES ACTIFS

### PASS TIME De 18 à 40 ans <sup>(3)</sup> <sup>(4)</sup>

Accès\* Salle de Fitness, Piscine, Parcours Marin, Sauna, Hammam

+ 2 coachings collectifs en salle Sport'Connect et outdoor ou en bassin d'eau de mer par jour

Uniquement du lundi au samedi de 11h30 à 14h00 et de 18h30 à 21h00 et le dimanche de 13h00 à 21h00.

<b>Carte 1 an :</b>	90 € par mois
<b>Carte 6 mois :</b>	110 € par mois

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

*(1) Dans la limite du nombre d'abonnements disponibles. (2) Tarif par personne. (3) Validité de l'âge à la date de souscription de l'abonnement. (4) 40 ans = jusqu'à la veille du jour du 41ème anniversaire. \*Accès aux Sauna/Hammam et disponibilités aux cours sous réserve des dispositions sanitaires dictées par le Ministère des Sports en vigueur.*

## PASS LE CLUB

Accès\* Salle de Fitness, Piscine, Parcours Marin, Sauna, Hammam

+ 2 coachings collectifs en salle Sport'Connect et outdoor ou en bassin d'eau de mer par jour

<b>Carte 1 an :</b>	185 € par mois
<b>Carte 1 an en couple :</b>	150 € par mois <sup>(2)</sup>
<b>Carte 6 mois :</b>	200 € par mois
<b>Carte 3 mois :</b>	222 € par mois
<b>Carte 1 mois :</b>	550 €



## AVANTAGES & PRIVILÈGES



THALASSO & SPA BARRIÈRE	OFFERTS <sup>(1)</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 1 paire de sandales, 1 bouteille rechargeable, 2 serviettes et 1 peignoir gracieusement mis à votre disposition par jour</li> <li>◆ 2 entrées non cumulables «Espace Marin &amp; Activité» offertes</li> <li>◆ Bilan complet forme &amp; santé offert</li> </ul>
	- 15%	◆ Sur les coachings privé ou en couple
	- 10%	◆ Sur la collection de soins de la Thalasso & Spa Barrière (hors Medical Spa by La Clinique des Champs Elysées)
	- 10%	<p><b>OFFRE PARRAINAGE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Sur le premier abonnement de votre filleul non membre Le Club Sport depuis 3 ans (non cumulable avec tout autre avantage) et sur votre prochain renouvellement d'abonnement. Valable uniquement sur les abonnements annuels.</li> </ul>
RESTAURATION	- 10%	◆ Sur tous les restaurants Barrière La Baule <sup>(2)</sup>
	- 50%	◆ Sur la privatisation des Club Houses Tennis et Golf
SHOPPING	- 10%	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Au Pro-shop du golf</li> <li>◆ À La Boutique des Plages de la Thalasso &amp; Spa Barrière Le Royal</li> </ul>
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"> <li>◆ Sur l'heure de location de terrain de tennis ou Paddle au Tennis Country Club Barrière La Baule</li> <li>◆ Sur les green-fees au Golf International Barrière</li> </ul>
	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 du Golf, non cumulables avec d'autres offres en vigueur, sous réserve de disponibilités et durant la période de l'abonnement.

# LE CLUB SPORT

1 000 m<sup>2</sup> 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 m<sup>2</sup>

---

## 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](http://www.thalassobarriere-labaule.com)



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

[www.thalassobarriere-labaule.com](http://www.thalassobarriere-labaule.com)