

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 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 ABONNEMENTS

PASS FIT

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

Carte 1 an :	100 € par mois
Carte 1 an en couple :	80 € par mois ⁽²⁾
Carte 6 mois :	110 € par mois
Carte 3 mois :	120 € par mois
Carte 1 mois :	270 €

OFFRE JEUNES ACTIFS

PASS TIME De 18 à 40 ans ⁽³⁾⁽⁴⁾

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.

Carte 1 an :	90 € par mois
Carte 6 mois :	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

Carte 1 an :	185 € par mois
Carte 1 an en couple :	150 € par mois ⁽²⁾
Carte 6 mois :	200 € par mois
Carte 3 mois :	222 € par mois
Carte 1 mois :	550 €



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 gracieusement mis à votre disposition par jour ◆ 2 entrées non cumulables «Espace Marin & Activité» offertes ◆ Bilan complet forme & santé offert
	- 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 Élysées)
	- 10%	<p>OFFRE PARRAINAGE</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 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.
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 de la Thalasso & Spa Barrière Le Royal
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 Paddle 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 du Golf, non cumulables avec d'autres offres en vigueur, sous réserve de disponibilités et durant la période de l'abonnement.