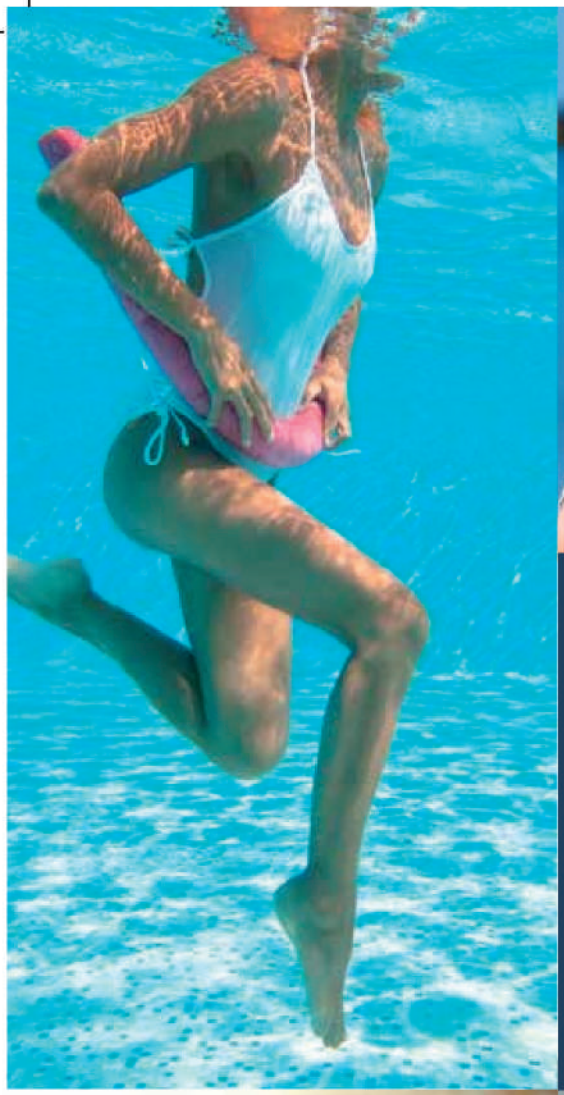
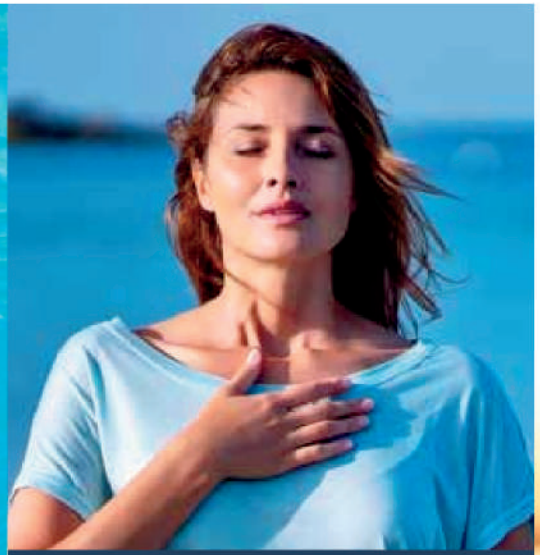
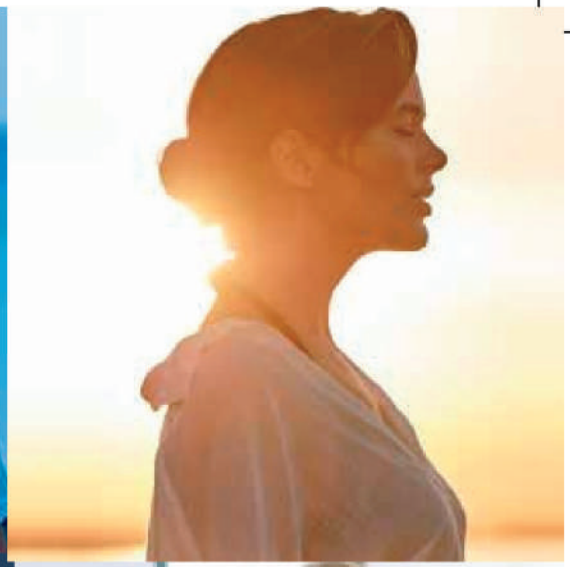
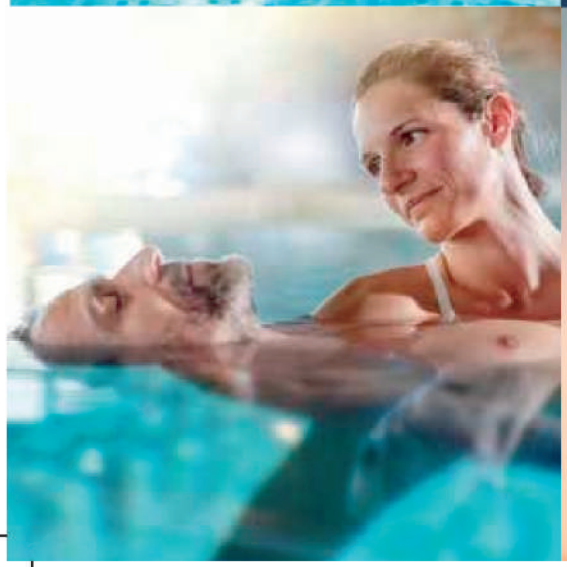






THALASSO
CONCARNEAU
SPA MARIN · RESORT ★★★★



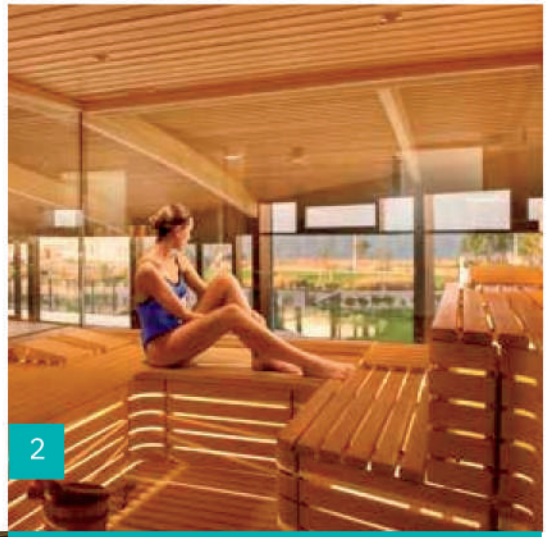
GUIDE DES ACTIVITÉS

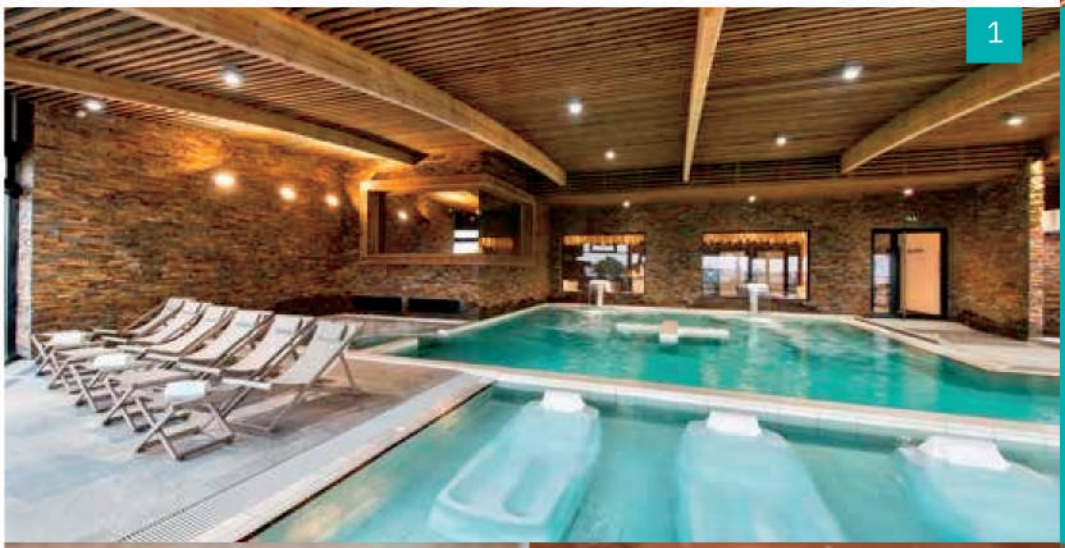
SAISON 2023 / 2024

FACE À LA MER

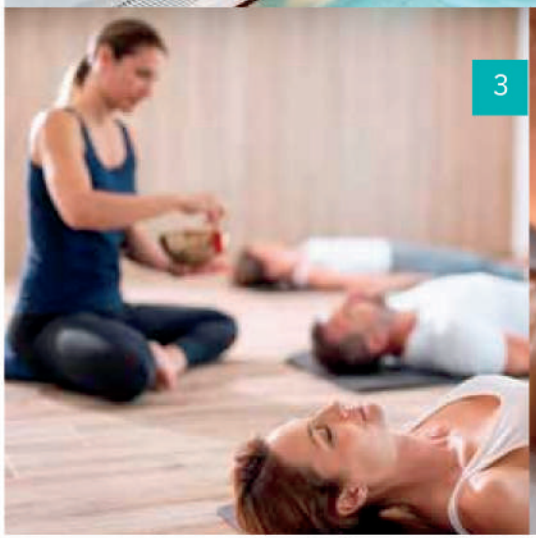
LA THALASSO CONCARNEAU

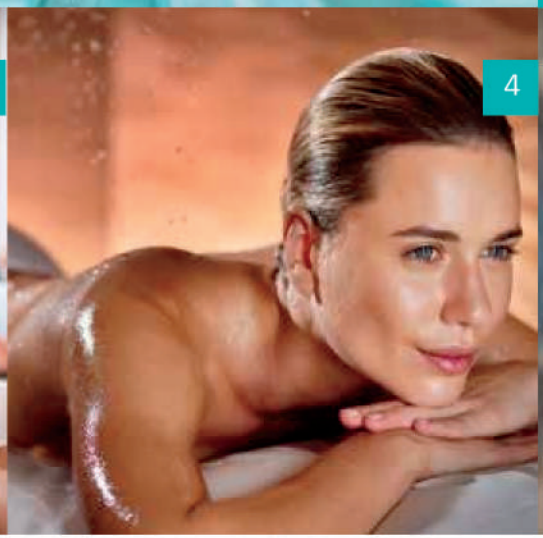
Face à l'océan et à la plage des Sables Blancs,
derrière ses grandes baies vitrées,
le Spa Marin est un véritable havre de paix,
dédié à la vitalité et au bien-être.





1/Le Spa Marin
2/Le sauna panoramique
3/Le studio Fit'Zen
4/Les cabines de soins
5/La tisanerie





LÉQUIPE

NOS COACHS

SANDRINE

Sandrine Lalbin
Sandrine partagera avec vous sa vision globale du bien être. Que ce soit dans l'eau, en cours de yoga ou en plein air, elle vous donnera tous les outils pour que vous soyez acteur de votre santé !

SON ATOUT : sa bienveillance et sa pédagogie.

NADIA

Nadia Sechier
Pour Nadia, le sport est une véritable philosophie de vie ! Avec elle, prenez goût à l'effort et apprenez à vous dépasser pour être en forme toute la journée !

SON ATOUT : sa joie contagieuse et son énergie solaire.

MÉGANE

Mégane Rolland.
Pour Mégane, sport et santé ont toujours été intimement liés. Dynamique et toujours le sourire aux lèvres, elle vous coache lors de séances toniques et structurées.

SON ATOUT : son énergie et sa positive attitude.

SOLÈNE

Solène Colas
Solène aime se dépasser, et c'est par le sport qu'elle y arrive. Avec elle, faites le plein d'énergie le bassin pour un mieux être au quotidien. Quelle que soit votre motivation, l'essentiel reste de prendre du plaisir.

SON ATOUT : sa douceur et sa gentillesse.

LES ACTIVITÉS AQUATIQUES

AquaDouce :
Retrouvez ou maintenez
votre tonus musculaire !
Dans l'eau de mer et sur une musique douce,
vous travaillerez essentiellement
sur l'amplitude et l'équilibre.
Accessible à tous – Durée : 45 mn

AquaForm :

Cours d'aquagym rythmé
et en musique, visant à renforcer votre tonus
musculaire de façon globale.
Accessible à tous – Durée : 45 mn

AquaBoost :
Pour les plus sportifs, qui souhaitent un travail
musculaire dynamique.
Parfait pour tonifier, affiner l'ensemble du corps
et développer votre endurance.
Accessible à tous – Durée : 45 mn

AquaStretching :
Retrouvez souplesse
et bien être grâce à des exercices
d'étirements des muscles et de respiration.
Dans l'eau de mer, les mouvements sont amplifiés
et le repos du corps augmenté.
Niveau Intermédiaire à avancé – Durée : 30 mn

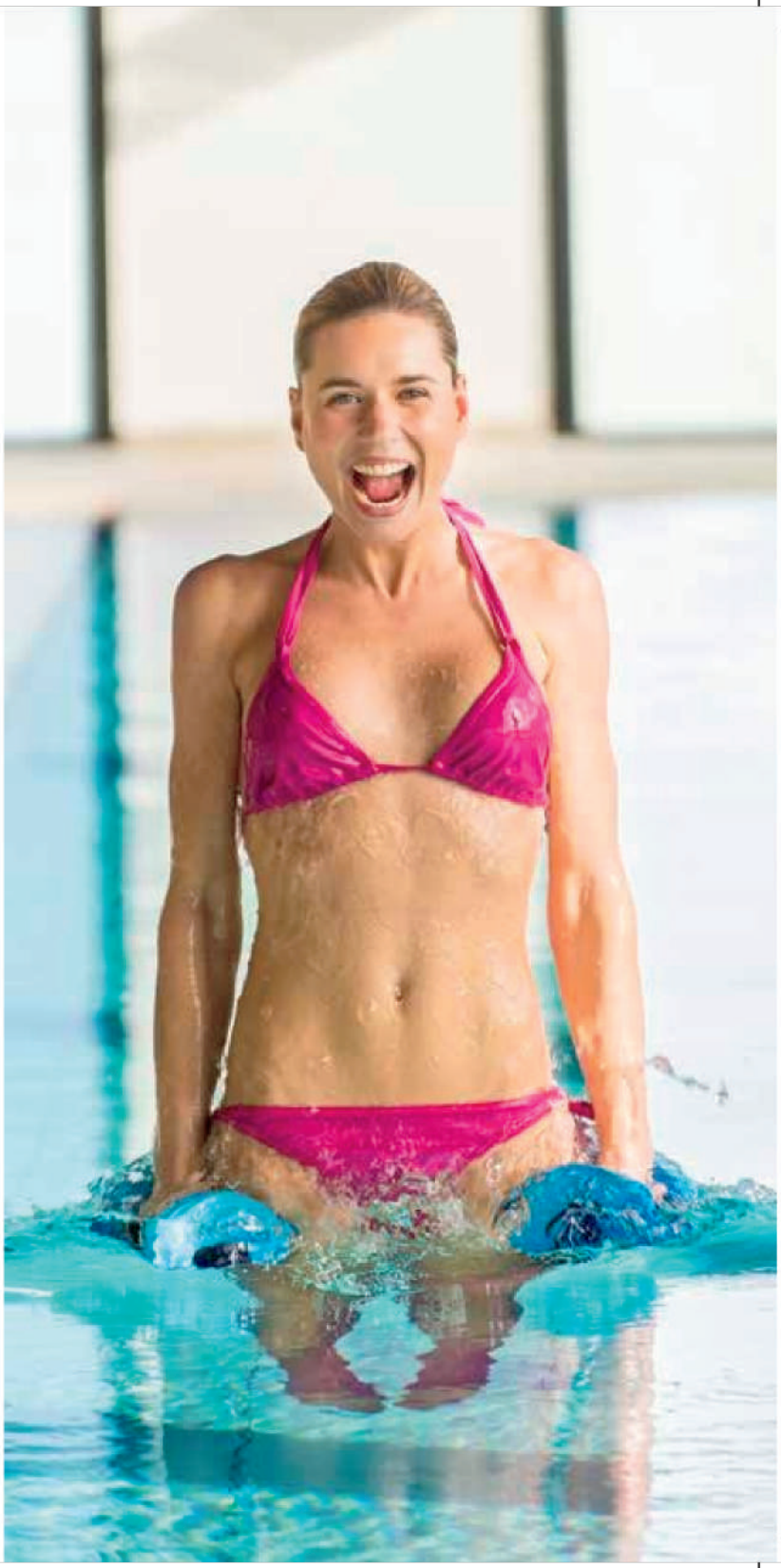
AquaBike :
Du vélo dans l'eau ça change tout ! Ce cours cardio améliore le tonus et la circulation sanguine des jambes. C'est le cours idéal pour avoir des jambes fermes et toniques.
Accessible à tous – Durée : 45 mn

AquaGym&Bike :
Variez les plaisirs en mixant les bienfaits de l'Aquagym et de l'Aquabike en une seule et même séance pour travailler l'ensemble du corps et le cardio.
Niveau Intermédiaire à avancé – Durée : 45 mn

AquaAB'Dos :
Travail de renforcement musculaire axé sur le dos (15') et les abdominaux (15'). Excellent pour parer les maux de dos et la surcharge pondérale abdominale
Niveau Intermédiaire à avancé – Durée : 30 mn

AquaPep'sLeg :
Le cours parfait pour raffermir, tonifier, galber, affiner et redonner du Peps à vos jambes !
Le plus : un soin incontournable si vous êtes sujet aux problèmes de circulation sanguine dans les jambes.
Niveau Intermédiaire à avancé – Durée : 45 mn

AquaTraining :
Alternance de plusieurs ateliers aquatiques sur un circuit prédéfini visant un travail général du corps. Le tout sur une musique rythmée et dynamique.
Niveau Intermédiaire à avancé – Durée : 45 mn



LES ACTIVITÉS FIT'ZEN

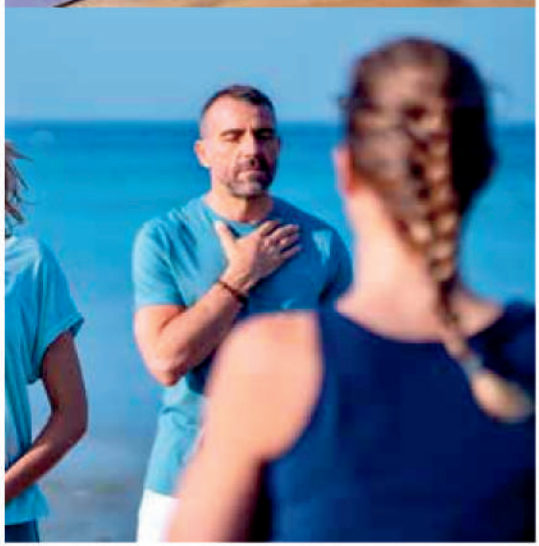
Step :
Cours rythmé et chorégraphié sur un step (marche) permettant de faire du sport en s'amusant, brûler un maximum de calories tout en développant sa coordination.
Accessible à tous – Durée : 45 mn

Pilates :
Méthode douce de travail au sol qui permet de renforcer les muscles profonds du corps. L'objectif est de retrouver un alignement du corps tout en limitant les douleurs ou les blessures permanentes.
Intermédiaire à avancé – Durée : 45 mn

Mobilité / Stretching :
Retrouvez souplesse et bien être grâce à des exercices d'étirements des muscles et de respiration. Adieu les tensions musculaires liées au sport, aux stress ou à une mauvaise posture.
Accessible à tous – Durée : 45 mn

Oxygénation / Respiration :
Respirer c'est vivre, mieux respirer c'est mieux vivre !
Sur la plage ou en salle, nos coachs vous dévoileront tous les secrets d'une respiration qui fait du bien ! Que ce soit pour vous ressourcer, vous recentrer, vous détendre ou encore gérer vos efforts ou vos émotions... Bien respirer cela s'apprend !
Accessible à tous – Durée : 45 mn

Body Training :
Activité en salle rythmée, visant à renforcer votre tonus musculaire, cuisses, abdos, fessiers, dos, triceps, biceps... et votre endurance.
Intermédiaire – Durée : 45 mn



Hatha Yoga :
L'une des formes les plus traditionnelles du yoga, une pratique énergisante, lente, détendue, permettant de se recentrer sur soi et d'être à l'écoute de son corps. Les postures (asanas) sont tenues de façon statique, couplées à des enchaînements ou séquences plus ou moins dynamiques au rythme de la respiration (pranayamas) et de méditation.
On développe la concentration, la sérénité, et d'un point de vue physique la puissance et la souplesse.
Accessible à tous – Durée : 60 mn à 90 mn

Vinyasa :
Enchaînement de mouvements fluides et chorégraphiés, le flow, pour un yoga plus dynamique et parfois plus physique
En sanskrit, Vinyasa est la synchronisation du mouvement sur la respiration.
On se reconnecte à l'essentiel : l'inspiration et l'expiration, moteur de notre énergie.
On relache les tensions et les raideurs accumulées. Une pratique qui allie bien-être, souplesse et renforcement musculaire
Accessible à tous – Durée : 60 mn à 90 mn

Yin Yoga :
Une approche douce, à la fois physique et spirituelle, qui permet de se reconnecter à ses sensations, d'être ancré dans le moment présent. Une pratique intense et profonde de lâcher prise qui aide à trouver du confort dans l'inconfort. Une réponse à notre besoin de ralentir, un vrai outil contre le stress et l'anxiété. On relâche la pression, on fait circuler l'énergie vitale, on s'assouplit en profondeur, sans forcer.
Accessible à tous – Durée : 60 mn à 90 mn

NOS TARIFS

ENTRÉES À LA CARTE

1 Activité* Aquatique
=
20€

1 Activité* Fit'Zen
=
20€

* Supplément de 20€ pour l'accès au Spa Marin en prolongement de votre séance.

Carte Mouv 10 séances**
=
190€

Carte Mouv 10 séances + Accès au Spa Marin**
=
360€

Carte Fit'Zen 10 séances 1 cours /semaine**
=
150€

** Carte valable 6 mois à partir de la date d'achat.
Maximum de 3 séances par semaine.

NOS TARIFS

Réservation en ligne :
Achetez votre abonnement puis réserver votre séance directement par notre site dédié.

ABONNEMENT
Fit'Zen 12 mois

Vos accès Fit'Zen :

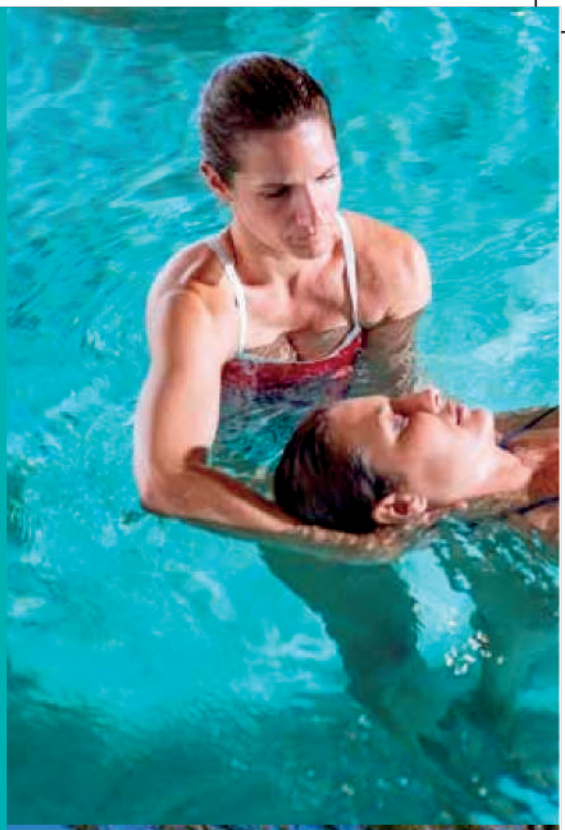
- 8 cours par mois parmi nos activités Fit'Zen
- Vestiaires avec douches

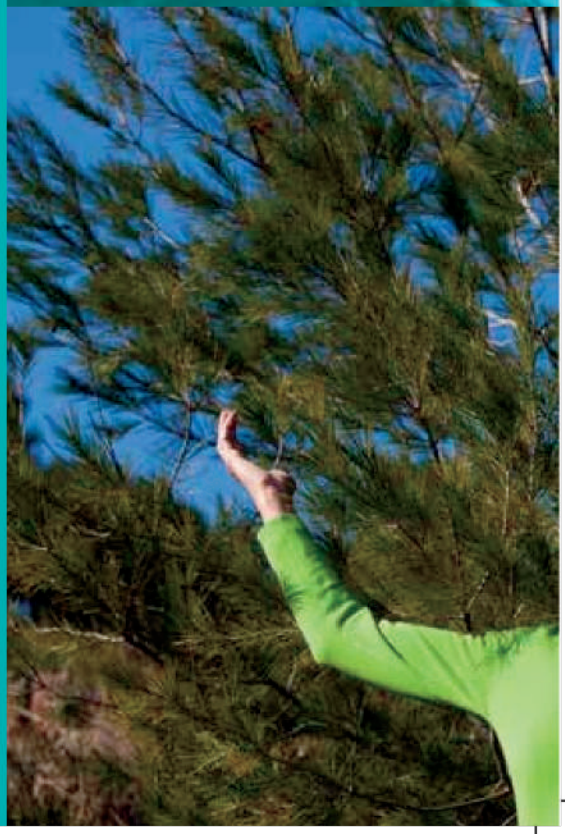
Vos avantages exclusifs Fit'Zen :

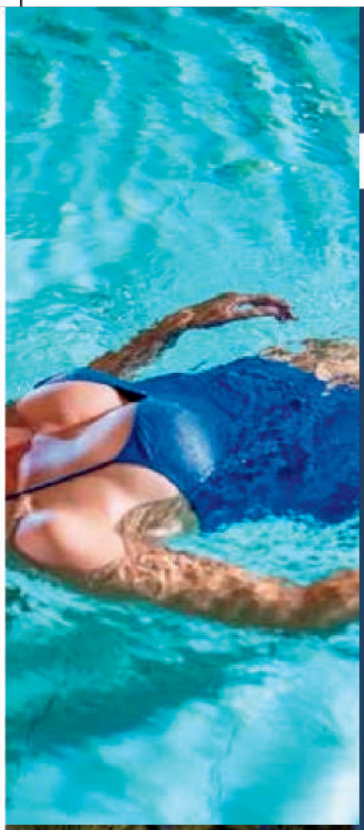
- **NOUVEAU :** Pack abonné comprenant 1 paire de sandales, 1 sac, 1 serviette
- 2 activités aquatiques ou Fit'Zen à offrir
- 20% de remise sur la carte de soins et la boutique
- 10% de remise lors de votre réabonnement

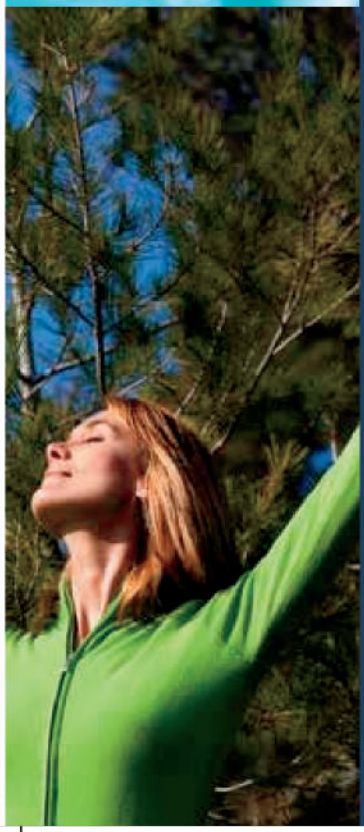
Fit'Zen
12 mois
=

685€









NOS TARIFS

Réservation en ligne :
Achetez votre abonnement puis réserver votre séance directement par notre site dédié.

ABONNEMENT

Mouv ' 12 mois

Vos accès Mouv' :

- 13 cours par mois parmi nos activités aquatiques et Fit'Zen /21 cours pour les abonnements VIP
- Accès au Spa Marin
- Vestiaires avec douches
- Prêt d'une serviette

Vos avantages exclusifs Mouv' :

- **NOUVEAU :** Pack abonné comprenant 1 paire de sandales, 1 sac, 1peignoir, 1 pochette maillot étanche
- 2 activités aquatiques ou Fit'Zen à offrir
- 20% de remise sur la carte des soins et la boutique
- 10% de remise lors de votre réabonnement

Mouv' 12 mois = 1 365€

Mouv' VIP 12 mois = 1 743€

LES QUESTIONS FRÉQUENTES

Comment devenir membre ?

En vous adressant à l'accueil de la thalasso pour obtenir votre dossier d'inscription.
Des facilités de paiement sont possibles

Comment m'inscrire à un cours :

Pour pouvoir vous inscrire à un cours, vous devrez utiliser une plateforme dédiée : Déciplus. Il vous suffira de vous créer un compte gratuit et vous pourrez vous inscrire ou vous désinscrire à nos cours depuis votre ordinateur ou votre téléphone, 24h/24h.

Annuler un cours c'est possible ?

Oui, jusqu'à 4h avant le début du cours, uniquement via la plateforme Déciplus.

Tenues :

- Pour les activités aquatiques : prévoir un maillot de bain, short de plage interdit pour les hommes.
Bonnet de bain optionnel, mais cheveux longs attachés obligatoire.

- Pour les activités en studio Fit'Zen : prévoir une tenue de sport adaptée et des chaussures réservées à l'usage en salle.

À SAVOIR

INFORMATIONS PRATIQUES

La thalasso est ouverte toute l'année.
Fermetures exceptionnelles* : 25 décembre et 3 semaines maximum de fermeture technique chaque année.

Horaires d'ouverture de l'accueil :
du lundi au samedi de 9h à 20h
et le dimanche de 9h à 18h.

Horaires d'accès au Spa Marin* :

Du lundi au vendredi, de 10h à 12h45, et de 14h30 à 18h
Le samedi, de 10h à 12h45
Le dimanche, de 15h à 17h45

Horaires des cours : de 9h à 13h et de 16h à 20h

Horaires des soins : du lundi au dimanche de 9h à 18h

**Horaires et fermetures susceptibles d'être modifiés au cours de l'année*

CONTACTS :

contact@concarneau-thalasso.com
Pour un renouvellement d'abonnement,
une prestation de soin, un achat de bon cadeau
ou une question relative à une offre en cours.

abo@concar neau-thalasso.com
Pour toutes questions relatives à votre abonnement.

BRETAGNE

THALASSO CONCARNEAU

SPA MARIN - RESORT ★★★★

INFORMATIONS & RÉSERVATIONS

CENTRE DE THALASSOTHÉRAPIE
36, RUE DES SABLES BLANCS
29900 CONCARNEAU
contact@concarneau-thalasso.com
www.concarneau-thalasso.com

Conception / Création : KTHY DROUADÈNE COMMUNICATION & DESIGN GRAPHIQUE 0679348847 - kthy.drouadene@gmail.com Crédit photos : Philippe Marchand - Syvie Bertelot - Think Stock - Fotolia - Istock - Office de Tourisme de Concarneau - THALGO