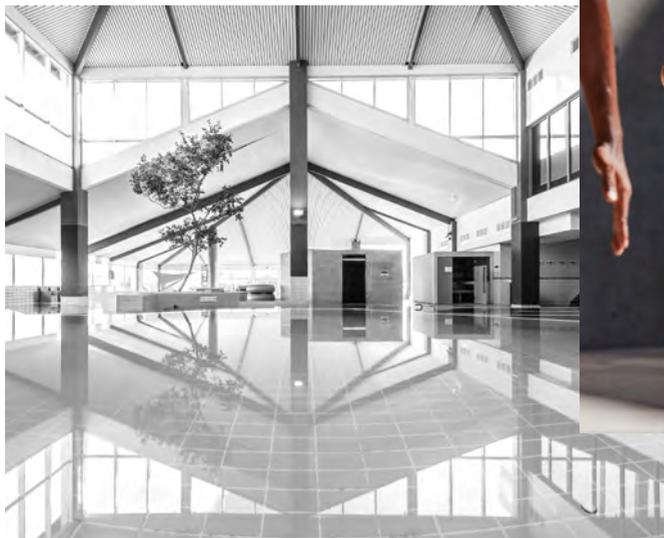


# CARRÉ FITNESS & ARCHIPEL

## PLANNING

Du 15 juin au 06 sept. 2020

www.thalmar.com



## NOUVELLE ORGANISATION



### INSCRIPTION OBLIGATOIRE

pour tous les cours Aqua, cours Fitness,  
plateau Fitness et bassin Archipel (places limitées)

Merci de respecter les protocoles sanitaires affichés dans l'établissement.

### Horaires

**Lundi - Vendredi : 8h30-20h30 - Samedi : 8h30-19h**

**Dimanche : 8h30-13h / 14h30-19h**

\*arrêt des activités 15 minutes avant la fermeture du centre



VOTRE  
PARENTHÈSE  
SÉRÉNITÉ

 Biarritz - 80 rue de Madrid - Ouvert 7j/7

 Informations 05 59 41 75 41

# PLANNING STUDIO **FITNESS - COURS EN LIVE**



**INSCRIPTION OBLIGATOIRE**  
pour tous les cours

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H00	PILATES 45'	C.A.F. 45'		LES MILLS BODYPUMP 45'	DOS CONTRÔLE 45'		
9H30						LES MILLS BODYPUMP 45'	
10H00	tone 45'	L.I.A. débutant 45'	DOS CONTRÔLE 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'	tone 45'		C.A.F. 45'
11H00	LES MILLS BODYBALANCE 45'	BODY SOFT 45'	STRETCHING 45'	PILATES 45'	PILATES confirmé 45'		STRETCHING 45'
11H30						BODY SOFT 45'	
12H30	TRX* 45'	tone 45'	TRX* 45'	TRX* 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'		
16H30		PILATES confirmé 45'					
17H00						CROSS TRAINING 45'	TRX* 45'
						<b>NOUVEAU</b>	
17H30	CROSS TRAINING 45'		C.A.F. 45'		tone 45'		
18H00		STEP débutant 45'		LES MILLS BODYPUMP 45'			
18H30	LES MILLS BODYPUMP 45'		L.I.A. 45'		LES MILLS BODYBALANCE 45'		
19H00		tone 45'		STEP confirmé 45'			
19H30	LES MILLS BODYBALANCE 45'		STRETCHING 45'		TRX* 45'		

\*TRX : sur réservation

# PLANNING STUDIO **FITNESS - COURS VIDÉO**

**!** INSCRIPTION OBLIGATOIRE  
pour tous les cours

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H30			<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 45'			<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 45'	
9H00							<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 45'
10H30						<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 45'	
12H00		<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 30'					<b>LES MILLS CXWORX</b> 30'
12H30						<b>LES MILLS CXWORX</b> 30'	
14H30	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 45'	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 45'	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 45'		<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 45'	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 45'	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 45'
15H30	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 45'	<b>LES MILLS SH'BAM</b> 45'	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 45'		<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 45'	<b>LES MILLS SH'BAM</b> 45'	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 45'
16H30				<b>LES MILLS CXWORX</b> 30'	<b>LES MILLS SH'BAM</b> 45'		
17H30		<b>LES MILLS CXWORX</b> 30'					
18H00						<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 45'	



# PLANNING STUDIO **CYCLING**

 **INSCRIPTION OBLIGATOIRE**  
pour tous les cours

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H00		<b>LES MILLS RPM</b> 45'		<b>LES MILLS RPM</b> 45'		<b>LES MILLS RPM</b> 45'	<b>LES MILLS RPM</b> 45'
9H30					<b>LES MILLS RPM</b> 45'		
10H00	<b>LES MILLS RPM</b> 45'	<b>LES MILLS RPM</b> 45'	<b>LES MILLS sprint</b> 30'	<b>LES MILLS RPM</b> 45'			<b>LES MILLS RPM</b> 45'
10H30			<b>LES MILLS RPM</b> 45'		<b>LES MILLS RPM</b> 45'	<b>LES MILLS RPM</b> 45'	
11H00	<b>LES MILLS RPM</b> 45'	<b>LES MILLS RPM</b> 45'		<b>LES MILLS sprint</b> 30'			<b>LES MILLS RPM</b> 45'
12H30	<b>LES MILLS RPM</b> 45'	<b>LES MILLS sprint</b> 30'	<b>LES MILLS RPM</b> 45'	<b>LES MILLS sprint</b> 30'			
14h30	<b>LES MILLS sprint</b> 30'	<b>LES MILLS RPM</b> 45'	<b>LES MILLS sprint</b> 30'	<b>LES MILLS RPM</b> 45'	<b>LES MILLS RPM</b> 45'	<b>LES MILLS sprint</b> 30'	<b>LES MILLS RPM</b> 45'
15H30	<b>LES MILLS RPM</b> 45'	<b>LES MILLS sprint</b> 30'	<b>LES MILLS RPM</b> 45'	<b>LES MILLS RPM</b> 45'			
17H00	<b>LES MILLS RPM</b> 45'	<b>LES MILLS sprint</b> 30'	<b>LES MILLS RPM</b> 45'	<b>LES MILLS sprint</b> 30'	<b>LES MILLS RPM</b> 45'		
18H00		<b>LES MILLS RPM</b> 45'		<b>LES MILLS RPM</b> 45'			
18H30	<b>LES MILLS RPM</b> 45'		<b>LES MILLS RPM</b> 45'		<b>LES MILLS RPM</b> 45'		
19H00		<b>LES MILLS RPM</b> 45'		<b>LES MILLS RPM</b> 45'			
19H30	<b>LES MILLS sprint</b> 30'		<b>LES MILLS RPM</b> 45'		<b>LES MILLS RPM</b> 45'		

Cours *en vidéo* (sans coach)

Cours *en live* (avec coach)

\*RPM en live : sur réservation

# PLANNING *ARCHIPEL*

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H30	AQUA BODY 45'	AQUA C.A.F. 45'	AQUA BUILDING 45'	AQUA BOXING 45'	AQUA FITNESS 45'	AQUA BODY 45'	
10H30	AQUA BUILDING 45'	AQUA BOXING 45'	AQUA COOL 45'	AQUA C.A.F. 45'	AQUA BODY 45'	AQUA FITNESS 45'	
11H30						AQUABIKE 30'	
12H15	AQUABIKE 30'		AQUABIKE 30'		AQUABIKE 30'	<b>NOUVEAU</b>	
13H00	AQUA BOXING 45'		AQUA PALMES* 45'	AQUA FITNESS 45'			
15H00		AQUA BODY 45'		AQUA BODY 45'			
18H00	AQUA PALMES* 30'		AQUABIKE 30'	AQUA PALMES* 30'	AQUA BODY 45'		
18H30	AQUA FITNESS 45'	AQUA BODY 45'		AQUA BOXING 45'			
19H00			AQUA C.A.F. 45'			AQUA PALMES* 45'	
19H30	AQUABIKE 30'	CIRCUIT TRAINING 30'					

**Aquabike :**  
sur réservation et en supplément.

**Notez-bien :**  
port obligatoire du bonnet de bain et des sandales pour accéder au bassin (articles en vente sur place).



## INSCRIPTION OBLIGATOIRE

pour tous les cours Aqua, cours Fitness,  
plateau Fitness et bassin Archipel (places limitées)

Cours *sans musique*

Cours *en musique*

L'ÉQUIPE DU CARRÉ FITNESS VOUS SOUHAITE UN BON ENTRAÎNEMENT

La direction se réserve le droit de modifier à tout moment ces horaires ou le contenu des activités.

# COURS FITNESS

**Body Balance** : Alternance de mouvements de Yoga, Tai Chi et Pilates. Travail en poids de corps des muscles profonds.  
*Objectif* : augmente force, souplesse - *Intensité* : moyenne.

## **Body Combat > Cours Vidéo** NOUVEAU

Mouvements d'arts martiaux et de sports de combat (sans affrontements).  
*Objectif* : brûler des calories, améliorer endurance  
*Intensité* : forte.

**Body Pump** : Utilisation d'une barre chargée de poids différents selon les groupes musculaires sollicités.  
*Objectif* : augmente force, tonifie, galbe, raffermi, améliore l'endurance - *Intensité* : moyenne à forte.

**Bodysoft** : Travail de l'ensemble des muscles, en douceur.  
*Objectif* : renforcement musculaire - *Intensité* : moyenne.

**C.A.F.** (Cuisses Abdos Fessiers) : Travail ciblé avec ou sans matériel (haltères, élastiques, bâtons...)  
*Objectif* : renforcement musculaire - *Intensité* : moyenne.

**Cross-training** : Circuit avec différents ateliers (avec ou sans matériel).  
*Objectif* : renforcement musculaire - *Intensité* : forte.

## **CXWORX** : NOUVEAU

Travail du bas du dos, abdominaux, fessiers, hanches avec élastiques et poids.  
*Objectif* : renforcement musculaire - *Intensité* : moyenne à forte.

**Dos contrôle** : Étirements visant à corriger les déséquilibres vertébraux.  
*Objectif* : assouplissement, améliorer la posture  
*Intensité* : moyenne.

**L.I.A.** : Réalisation d'une chorégraphie, mélange d'aérobic et de fitness.  
*Objectif* : s'amuser, brûler des calories, améliorer l'endurance - *Intensité* : moyenne.

**Pilates** : Méthode douce avec ou sans matériel (ballon...)  
*Objectif* : équilibrer et améliorer la posture, assouplissement musculaire - *Intensité* : moyenne.

## **RPM** : Cours de vélo indoor.

*Objectif* : brûler des calories, améliorer l'endurance  
*Intensité* : forte  
*Cours sur réservation, sous réserve de disponibilité.*

## **Sprint > Cours Vidéo** NOUVEAU

Cours haute intensité de vélo indoor.  
*Objectif* : brûler des calories, améliorer l'endurance  
*Intensité* : forte.

## **SH'BAM** : NOUVEAU

Cours dansé, simple.  
*Objectif* : s'amuser, brûler des calories, améliorer l'endurance - *Intensité* : moyenne.

**Step** : Réaliser une chorégraphie sur un "step".  
*Objectif* : s'amuser, brûler des calories, améliorer l'endurance - *Intensité* : moyenne.

**Tone** : Travail de force, cardio et renforcement du centre du corps réalisé avec une élastique de résistance (possibilité d'options pour varier l'intensité).  
*Objectif* : renforcer le centre du corps, améliorer la force, l'endurance - *Intensité* : moyenne.

**TRX** : Entraînement par suspension à l'aide de 2 sangles non élastiques.  
*Objectif* : renforcer les muscles profonds, gagner  
*Intensité* : moyenne à forte  
*Cours sur réservation, sous réserve de disponibilité.*

**Yoga** : Relie le corps et l'esprit.  
*Objectif* : favoriser la détente, améliorer la gestion du stress  
*Intensité* : moyenne.

# COURS AQUATIQUES

**AquaBike** : Cours de vélo, vise l'amélioration de l'endurance et le renforcement musculaire du bas du corps.  
*Cours sur réservation, sous réserve de disponibilité (en sus de l'abonnement).*

**AquaBoxing** : Cours de boxe qui permet de se défouler et de tonifier.

**AquaBody** : Cours adapté à tous, vise le bien-être et la remise en forme.

**AquaCaf** : Sollicitation profonde des cuisses, abdominaux et fessiers.

**AquaCool** : Travail en douceur, vise à soulager les douleurs articulaires et dorsales.

**AquaFitness** : Cours tonique et rythmé.

**AquaPalmes** : Tonification des cuisses et amélioration du rythme cardiaque  
*Cours sur réservation, sous réserve de disponibilité.*

## **Circuit Training > NOUVEAU**

Circuit avec différents ateliers (avec ou sans matériel).