

Le club de sport vous propose 3 types de forfaits au choix:

### CARDIO FITNESS

(Salle de cardio + cours de fitness)

### AQUAFORME

(Hammam, sauna, piscines + cours d'aquagym)

### PRIVILÈGE

(Cardio fitness + aquaforme)

## LA THALASSO

### La piscine olympique de Deauville\*

En accès direct depuis la Thalasso, sous sa grande voute captant le soleil et la lumière, ce bassin d'eau de mer (28°C) de 50m, vous accueille pour nager dans des conditions optimales.

### La piscine Thalasso

Cette piscine d'eau de mer, chauffée à 32°C, est accessible en dehors des cours d'aquagym, pour une relaxation totale grâce à des activités ludiques permettant des massages et des stimulations de toutes les parties du corps.

### Hammam

### Sauna

### Salle de repos avec tisanes Deep Nature à volonté

### Solarium

Situé au sommet de notre centre, notre vaste terrasse vous permet de prendre des bains de soleil tout en bénéficiant d'une vue agréable sur Deauville.

## LA FORME

### Salle de musculation et cardio-training

Salle équipée de stepper, rameur, tapis, vélos elliptiques... sous les conseils de nos coaches.

### Aquabike

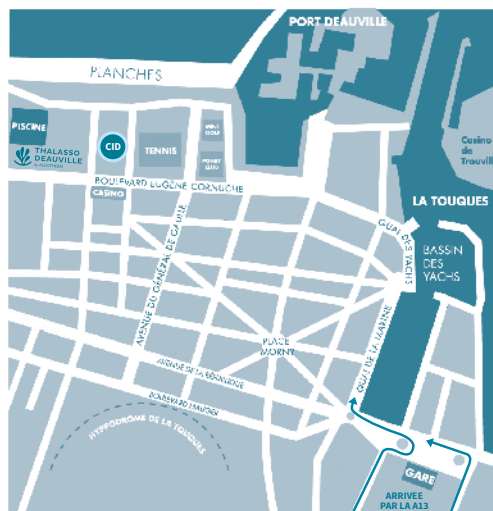
Améliorez votre endurance, affinez vos jambes, et diminuez votre cellulite en pédalant sur un vélo immergé dans notre piscine Thalasso.

### Cours collectifs en piscine et en salle

Zumba, Boot Camp, Aquafitness, Pilates.



\* Les horaires d'ouverture de la piscine olympique peuvent être modifiés par la municipalité de Deauville.



## Horaires d'ouverture

Du lundi au vendredi de 9h15 à 19h30.  
Pendant les vacances scolaires Zone C (Paris)  
de 8h45 à 19h30  
Le samedi de 8h45 à 19h30  
Le dimanche de 8h45 à 14h30

## Thalasso Deauville by Algotherm

3 rue Sem - 14800 Deauville  
Tél. : 02.31.87.72.00  
resa@thalasso-deauville.fr

[www.thalasso-deauville.com](http://www.thalasso-deauville.com)



Retrouvez nous sur facebook

# LE CLUB DE SPORT

Programme 2018



THALASSO DEAUVILLE

by ALGOTHERM

LUNDI			
10h00	BODY SCULPT	45 mn	
10h00	AQUAGYM	45 mn	
12h00	AQUAFITNESS	45 mn	
12h45	BODY BARRE	45 mn	
15 h 30	AQUAGYM	45 mn	
16h30	STRETCHING	45 mn	
18h00	AQUABIKE**	45 mn	
18h00	<b>ZUMBA</b>	45 mn	

MARDI			
10h00	CIRCUIT TRAINING	45 mn	
10h00	AQUAGYM	45 mn	
11h00	STRETCHING	45 mn	
12h00	AQUABIKE**	45 mn	
15h30	AQUAGYM	45 mn	
16h30	PILATES	45 mn	
18h00	AQUAFITCROSS	45 mn	
18h00	FESSIERS ABDOS CUISSSES	45 mn	

MERCREDI			
10h00	MARCHE NORDIQUE *	1h30	
10h00	AQUAGYM	45 mn	
12h00	AQUAFITNESS	45 mn	
12h45	BRAS BUSTE ÉPAULES	45 mn	
15h30	AQUAGYM	45 mn	
16h30	STRETCHING	45 mn	
17h15	SOPHROLOGIE	45 mn	
18h00	AQUABIKE**	45 mn	
18h00	<b>NOUVEAUTÉ</b> Strong By <b>ZUMBA</b>	45 mn	

JEUDI			
10h00	AQUAGYM	45 mn	
10h00	<b>NOUVEAUTÉ</b> Strong By <b>ZUMBA</b>	45 mn	
12h00	AQUAFITNESS	45 mn	
12h45	FESSIERS ABDOS CUISSSES	45 mn	
15h30	AQUAGYM	45 mn	
16h30	PILATES	45 mn	
17h00	AQUABABY	20 mn	
18h00	AQUAFITNESS	45 mn	
18h00	CIRCUIT TRAINING	45 mn	

VENDREDI			
10h00	AQUAGYM	45 mn	
10h30	GYM DOUCE	30 mn	
11h00	FIT STRAP	45 mn	
12h00	AQUAFITNESS	45 mn	
12h15	FESSIERS ABDOS CUISSSES	45 mn	
15h30	AQUAGYM	45 mn	
17h00	FIT CROSS	45 mn	
18h00	STRETCHING	45 mn	
18h00	AQUABIKE**	45 mn	

SAMEDI			
9h45	BOOTCAMP	1h00	
10h00	AQUAGYM	45 mn	
11h00	BODY SCULPT	45 mn	
11h45	STRETCHING	45 mn	
12h00	AQUAFITNESS	45 mn	
15h30	AQUAGYM	45 mn	
16h30	PILATES	45 mn	
17h30	SOPHROLOGIE	45 mn	
18h00	AQUABIKE**	45 mn	

DIMANCHE			
10h00	AQUAGYM	45 mn	
11h00	CUISSSES FESSIERS ABDOS	45 mn	
12h00	<b>ZUMBA</b>	45 mn	
12h00	AQUAFITNESS	45 mn	

Fermeture du centre à 14h30 (le dimanche)



RENFORCEMENT MUSCULAIRE
GYM DOUCE
COURS TONIQUES
COURS EN PISCINE
COURS ÉNERGIE DOUCE

\* En fonction des conditions climatiques

\*\* Cours avec supplément