

Pulse

Le Club, le Coaching
& les Soins de Récupération



CM

Cures Marines

MGALLERY TROUVILLE-SUR-MER

The Purist

RETREAT & SPA



Pulse

Le mouvement à l'état pur

Aux Cures Marines, nous croyons que le mouvement est bien plus qu'un simple effort physique: c'est un souffle, un rythme, une voie d'harmonie entre le corps et l'esprit.

Avec Pulse, nous avons imaginé une approche globale et naturelle de la forme, qui s'adapte à chaque corps, à chaque besoin, à chaque moment de vie.

Inspiré du premier geste vital — la respiration — jusqu'aux pratiques les plus dynamiques, Pulse rassemble l'ensemble de nos expertises liées à l'activité physique, au bien-être et à la régénération. Trois univers complémentaires pour un seul objectif: vous remettre en mouvement, dans toute votre vitalité.

Dans les pages qui suivent, découvrez:

Le Club, pour bouger, respirer et se renforcer en petits groupes, en salle, en piscine d'eau de mer ou sur la plage.

Le Coaching, pour un accompagnement personnalisé vers une forme physique et mentale durable.

Les Soins de Récupération, pour relâcher, recharger et régénérer le corps.





Le Club

Bouger, respirer, se renforcer

Cours collectifs en salle, en piscine d'eau de mer chauffée ou face à la mer : notre Club vous invite à une pratique évolutive, encadrée par nos coachs experts, dans une ambiance stimulante et bienveillante.

En petit groupe, chaque séance garantit une attention personnalisée, pour une meilleure adaptation à votre niveau et une progression optimale.

Qu'il s'agisse des sessions "**Fit**" sur la plage (dès que le temps le permet) ou des cours "**Aqua**" dans notre piscine d'eau de mer, l'expérience s'ancre dans une localisation exceptionnelle, entre nature, air marin et espace de liberté.



Club • 3 Formules d'Abonnés

EN SEMAINE

En tant qu'abonné(e) au Club, bénéficiez d'une grande liberté grâce à notre système de **crédits en minutes**, valables sur tous les cours collectifs Fit et Aqua.



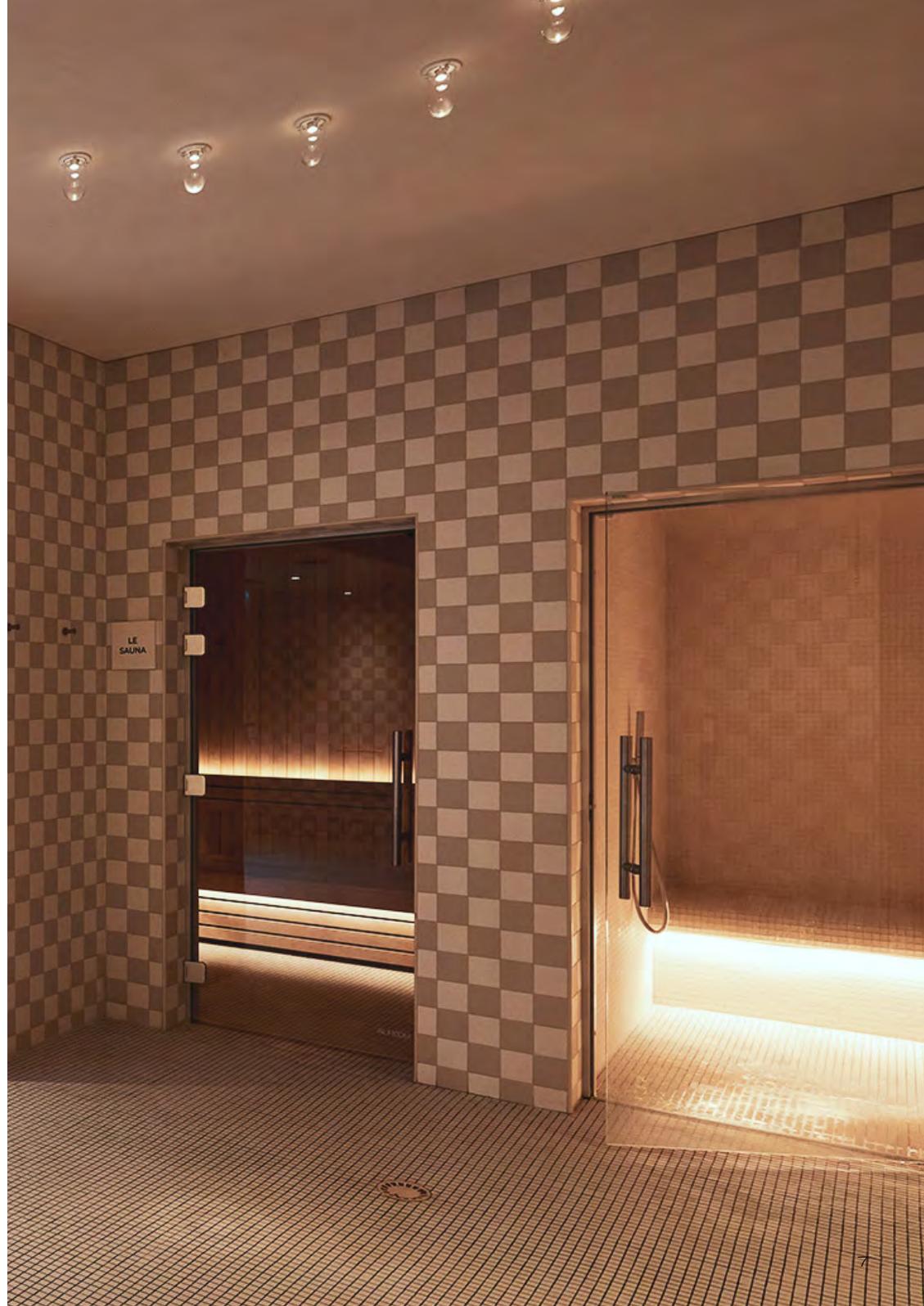
AVANTAGES EXCLUSIFS

Un accès privilégié à l'espace Spa/Fitness ainsi que des remises exclusives sur l'ensemble de notre carte des soins et notre boutique.

	SÉRÉNITÉ	ÉLITE	SAPHIR
Crédit quotidien sur les cours Fit et Aqua (hors week-end)	50 min/jour	100 min/jour	100 min/jour
Remise carte & boutique	-10 %	-15 %	-20 %
Accès inclus (hors week-end)	Piscine, sauna, hammam, tisanerie, salle de méditation, salle de fitness		
Avantages exclusifs	+ 1 bilan* / trimestre offert	+ 1 bilan* / trimestre offert	+ 1 bilan* / trimestre offert + Parking offert** + 1 soin de récupération / mois** + 3 guest pass Spa / an
Tarifs mensuels (selon votre durée d'engagement)	12 mois 109 € / mois	12 mois 139 € / mois	12 mois 209 € / mois
	3 mois 149 € / mois	3 mois 189 € / mois	3 mois 279 € / mois
	1 mois 209 € / mois	1 mois 259 € / mois	1 mois 389 € / mois

*Bilan (sur demande) : Analyse corporelle — ou Test fitness

**Uniquement en semaine



Club • Pass Liberté

EN SEMAINE

WEEK-END

Vous préférez garder votre liberté ou tester nos prestations à votre rythme ? Nos Pass Liberté vous donnent accès à l'essentiel du Club et du Spa, sans engagement, en toute flexibilité. Une parenthèse bien-être quand vous le souhaitez, à votre propre cadence.

Pass

10 cours (avec accès Spa/Fitness)	590 €
10 accès Spa/Fitness (week-end inclus)	500 €
10 accès Salle de Fitness (week-end inclus)	270 €
1 cours collectif (sans accès Spa/Fitness)	30 €
1 marche en mer (avec prêt de combinaison)	40 €
1 accès Spa/Fitness (demi-journée)	75 €



Club • Planning

Notre planning complet s'adapte à votre emploi du temps, avec des créneaux proposés **le matin, le midi et en soirée**.

FITNESS

AQUA

Deux formats sont disponibles: **25 minutes** pour une reprise en douceur ou un moment express, et **50 minutes** pour une pratique plus complète et plus intense.

En salle, en plein air ou en milieu aquatique, choisissez votre terrain de progression avec nos séances **Fit et Aqua**.

Nos thématiques de cours vous permettent de travailler **l'ensemble des composantes de votre forme**:

 Posture

 Endurance cardiovasculaire

 Force musculaire

 Souplesse et relaxation

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09h00	 Fit Force 25 min	 Fit Cardio 25 min	 Fit Posture 25 min	 Fit Force 25 min	 Fit Cardio 25 min	 Fit Posture 25 min	 Fit Force 25 min
09h30	 Aqua Bike  25 min	 Aqua Pilates 25 min	 Aqua Force 25 min	 Aqua Cardio 25 min	 Aqua Pilates 25 min	 Aqua Force 25 min	
11h00	 Fit Posture (équilibre) 50 min	 Fit Force 50 min	 Fit Cardio 50 min	 Fit Posture (gainage) 50 min	 Fit Force 50 min	 Fit Cardio 50 min	 Fit Posture (équilibre) 50 min
12h00	 Aqua Cardio 50 min	 Aqua Bike  50 min	 Aqua Force 50 min	 Aqua Pilates 50 min	 Aqua Bike  50 min		 Marche en mer ou  Aqua Pilates 50 min
14h30	 Aqua Force 25 min	 Aqua Bike  25 min	 Aqua Pilates 25 min	 Aqua Force 25 min	 Aqua Bike  25 min	 Aqua Pilates 25 min	
16h30	 Fit Souplesse 25 min	 Fit Souffle 25 min	 Fit Relaxation 25 min	 Fit Souplesse 25 min	 Fit Souffle 25 min	 Fit Souplesse 25 min	
17h00	 Fit Force 50 min	 Fit Cardio 50 min	 Fit Posture (équilibre) 50 min	 Fit Force 50 min	 Fit Posture (gainage) 50 min		
18h00*	 Aqua Bike  50 min	 Aqua Force 50 min	 Aqua Pilates 50 min	 Aqua Bike  50 min	 Aqua Cardio 50 min		

*Durant les petites vacances scolaires, jours fériés et ponts: 19h00

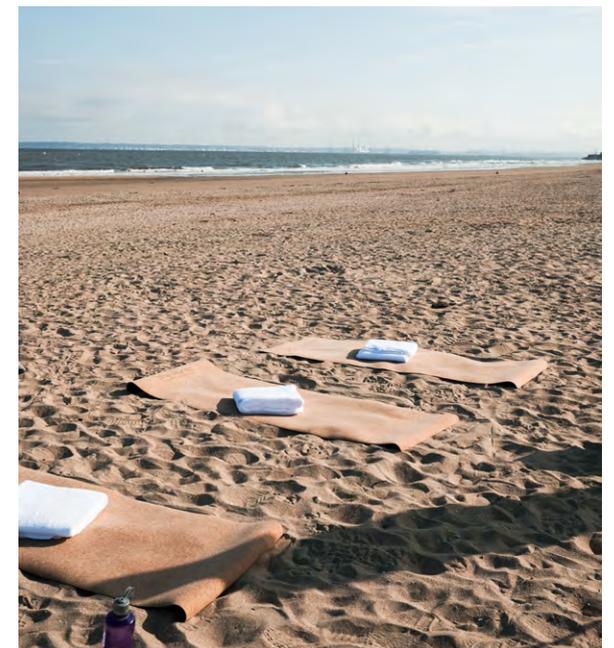


Coaching

Un accompagnement à votre mesure

Qu'il s'agisse de rééquilibrer votre mode de vie, d'atteindre un objectif de forme ou simplement de mieux vous connaître, notre offre de coaching vous accompagne avec justesse.

Holistique, ciblé ou basé sur un bilan, chaque coaching s'adapte à vos besoins pour activer les leviers essentiels de votre bien-être.



Le Coaching holistique

Un parcours bien-être unique

Besoin de vous reconnecter à votre corps, de retrouver énergie et équilibre au quotidien ? Notre coaching holistique propose un accompagnement global et sur mesure pour activer les leviers essentiels de votre bien-être :

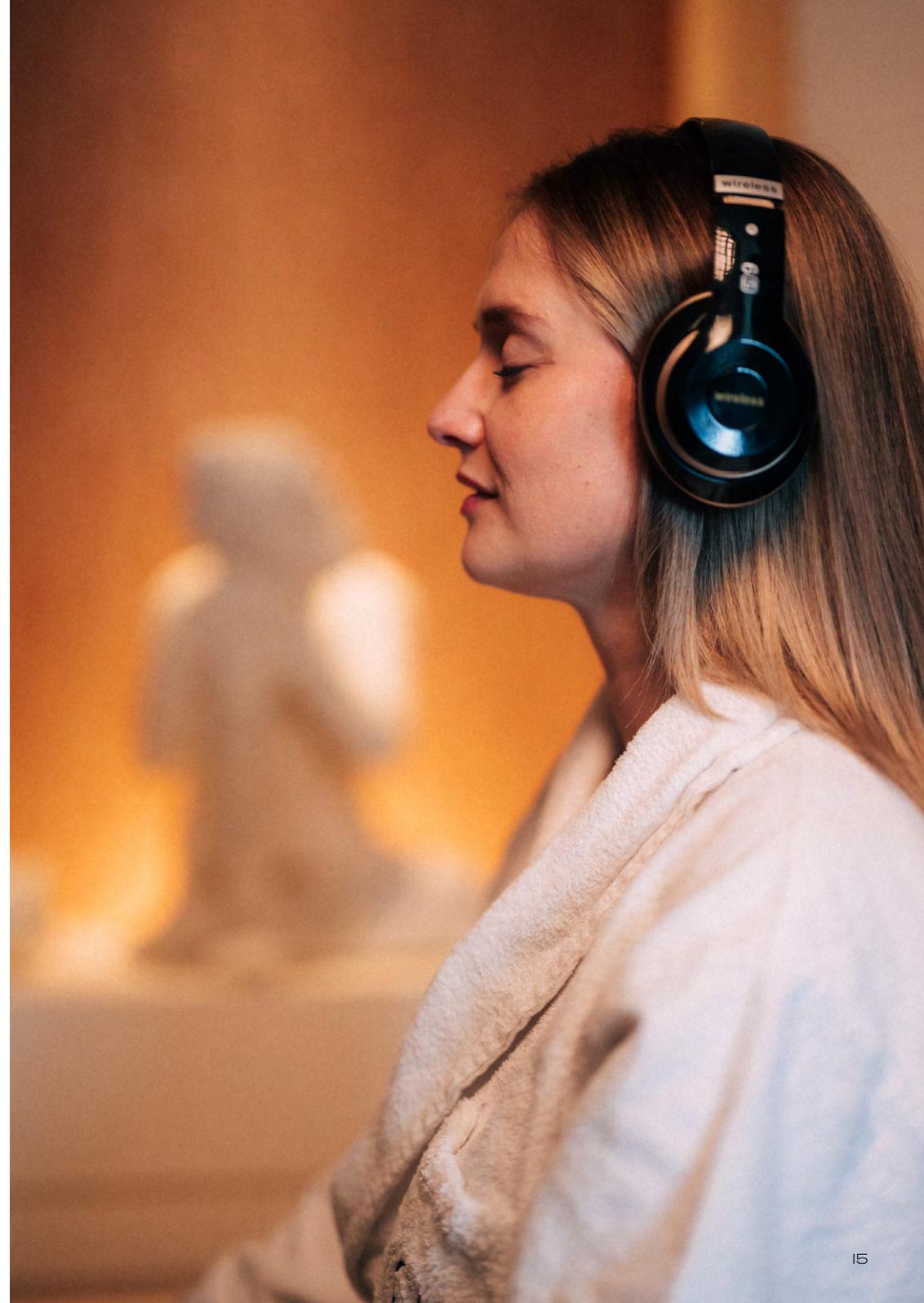
- Activité physique personnalisée

- Routines saines et équilibre de vie

- Sommeil réparateur

- Gestion du stress et relaxation

- Nutrition équilibrée



Nos coachs experts à votre service

En présentiel ou en distanciel, vous êtes guidé par une équipe de coachs spécialisés à chaque étape de votre transformation.



CLAIRE

Coach Wellness

Spécialiste des transformations physiques et mentales (sport, nutrition, sommeil, force mentale).



TIFFANIE

Coach Aquatique

Experte du bien-être aquatique et des techniques de relaxation.



MICKAËL

Coach Fitness

Professionnel de la recomposition corporelle et de la condition physique.

Formats flexibles pour s'adapter à votre mode de vie

COACHING HYBRIDE

Séances en présentiel (on-site) et/ou en distanciel (on-line : vidéo et plateforme digitale)

COACHING FACE À FACE

Séances individuelles dans le cadre exceptionnel des Cures Marines (séances en petit groupe privé possible, sur demande)

SUIVI STRUCTURÉ SUR 3 MOIS

12 séances (1 par semaine), incluant deux bilans complets personnalisés

Nos formules trimestrielles

*Engagement sur 3 mois requis

ON-SITE

2 bilans sur site
(1^{ère} et dernière séance)
+ 10 séances coachées sur place

280 € / mois*
(soit 70 € / séance)

ON-LINE

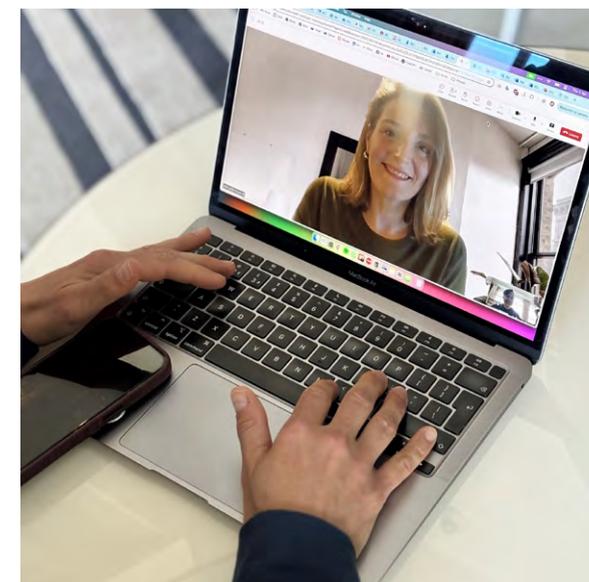
2 bilans sur site
(1^{ère} et dernière séance)
+ 10 séances coachées en ligne

240 € / mois*
(soit 60 € / séance)



AVANTAGE EXCLUSIF

15% de remise sur l'ensemble de notre carte des soins et notre boutique.



Coaching ciblé & Bilans

Des outils concrets pour progresser

Vous souhaitez un accompagnement plus ciblé, ponctuel ou complémentaire à votre pratique ? Nos séances de coaching individuel vous permettent d'avancer à votre rythme sur des thématiques spécifiques. Pour mieux comprendre votre corps, suivre votre évolution ou amorcer un changement, nous vous proposons également une gamme de bilans personnalisés.

COACHING INDIVIDUEL

Séance personnalisée

25 min | 50€

Pour progresser à votre rythme (fitness, wellness, aqua ou nutrition).

50 min | 80€

Accompagnement plus complet

Ciblé sur vos objectifs physiques ou bien-être.

COACHING EN GROUPE PRIVÉ (2 PERS. ET +)

Coaching semi-privé entre proches

50 min | 40€

Adapté à vos objectifs communs, dans un cadre convivial.

BILAN – ANALYSE DE COMPOSITION CORPORELLE

Mesure précise

15 min | 30€

Masse grasse, masse maigre, hydratation, métabolisme de base.

BILAN – TEST FITNESS

Evaluation des capacités physiques

50 min | 60€

Force, souplesse, endurance et équilibre.

BILAN HOLISTIQUE

Diagnostic global

50 min | 90€

Mouvement, nutrition, sommeil, mental et hygiène de vie.





Soins de Récupération

WELLNESS TECHNOLOGIES

Ralentir pour mieux repartir

Parce que toute progression passe aussi par la récupération, nous avons sélectionné des soins spécialisés pour soutenir votre corps dans l'effort et renforcer ses capacités de régénération. Entre technologie de pointe et gestes experts, ces soins soulagent les tensions, accélèrent la récupération physique et restaurent votre vitalité.

Cryothérapie corps entier

Récupération musculaire, réduction de l'inflammation, amélioration du sommeil.

3 min | 60€

3 séances | 160€

10 séances | 510€

Stendo® (pulsothérapie)

Drainage, détoxification et réoxygénation musculaire.

20 min | 60€

Hydrojet Musicô Relax

Matelas d'eau massant, chauffant et musical, relâchement rapide.

15 min | 50€

Sauna japonais Iyashi Dôme

Infrathérapie détox, purification profonde et relâchement nerveux.

30 min | 60€

Rebalance Impulse®

Neuro-méditation, chromothérapie, relaxation guidée et récupération mentale.

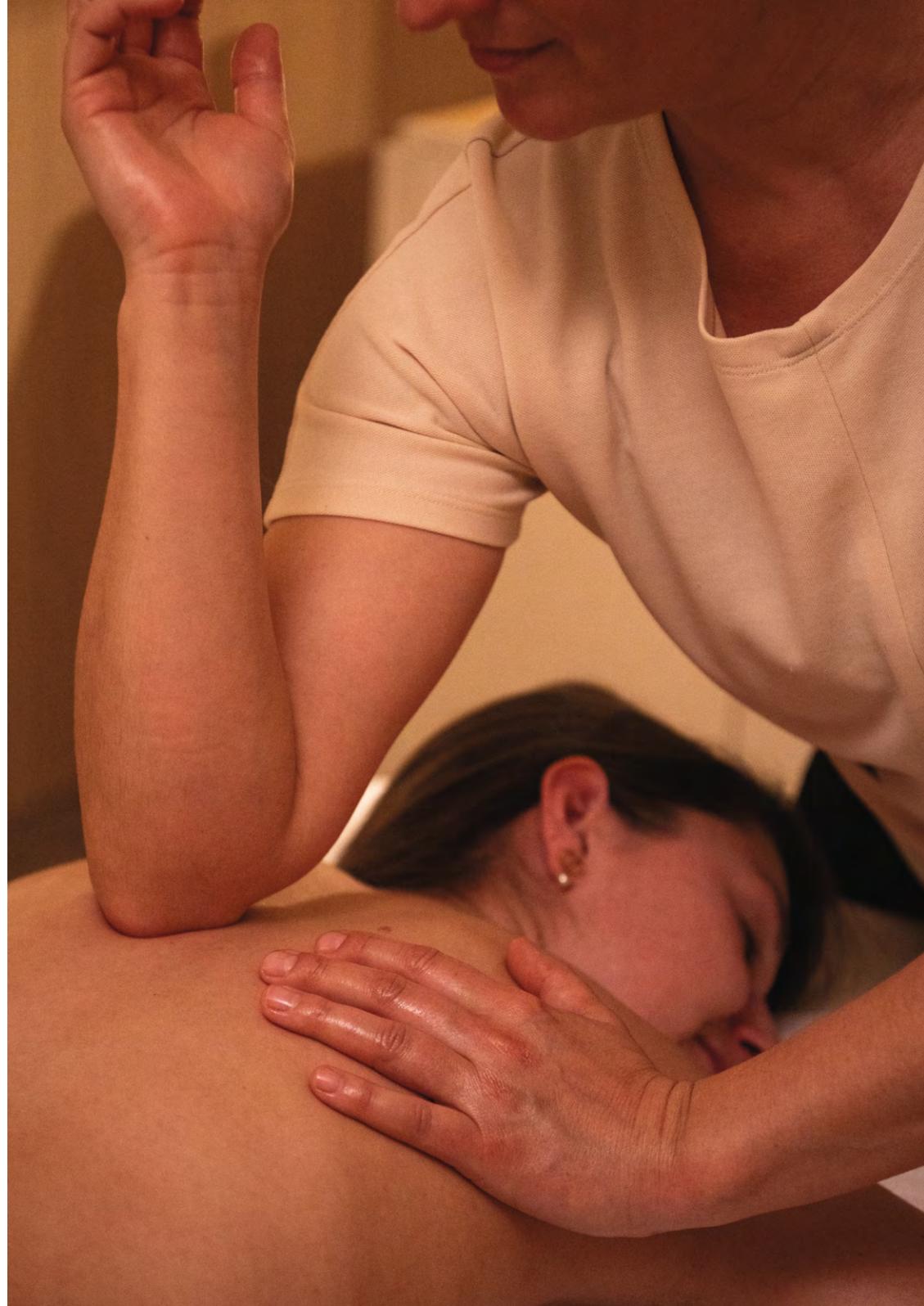
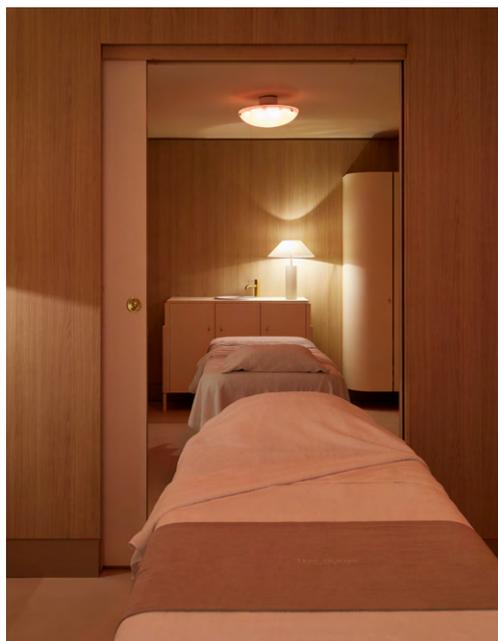
25 min | 60€

MASSAGES

Massage Deep Tissue 'Theragun' 50 min | 140€
Massage par percussion, relâchement musculaire profond.

Massage Sparte 50 min | 140€
80 min | 190€
Massage, étirements et soins botaniques, restauration du corps.

Massage Suédois 50 min | 140€
Massage dynamique et profond, tonus et récupération.





Cures Marines Hôtel & Spa Trouville MGallery Collection
Boulevard de la Cahotte, 14360 Trouville-sur-Mer
T. 02 31 14 25 70
spa.curesmarines@accor.com
lescuresmarines.com | the-purist.com

