



PLANNING ACTIVITÉS PHYSIQUES

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
10h00 RÉVEIL MUSCULAIRE (plein air) 45'	10h00 GYM & STRETCHING 45'	10h00 RELAXATION 45'	10h00 RÉVEIL MUSCULAIRE (plein air) 45'	10h00 GYM & STRETCHING 45'
11h00 PILATES 45'	11h00 FITNESS BARRE 35'	11h00 PILATES BALLONS 45'	11h00 GYM & STRETCHING 45'	11h00 CIRCUIT MINCEUR 40'
	15h00 RELAXATION 45'	15h00 MARCHE NORDIQUE 60'	15h00 PILATES 45'	15h00 ATELIER GYM JAMBE 45'
		16h00 PILATES BALLONS 45'	16h00 RELAXATION 45'	
17h00 RELAXATION 45'	17h00 PILATES BALLONS 45'	17h00 CIRCUIT MINCEUR 40'	17h00 PILATES DOS 45'	17h00 RELAXATION 45'
18h00 PILATES BALLONS 45'	18h00 PILATES DOS 45'	18h00 ATELIER GYM JAMBE 45'	18h00 CUISSSES/ABDOS FESSIERS 45'	18h00 FITNESS BARRE 35'
19h00 DISC'O GYM 40'	19h00 GYM & STRETCHING 45'	19h00 CUISSSES/ABDOS FESSIERS 45'	19h00 PILATES BALLONS 45'	

PLANNING ACTIVITÉS AQUATIQUES

du 4 mars au 24 août et du 3 novembre au 30 novembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi ⁽¹⁾
	15h00 AQUABIking 30'	15h00 AQUAGYM + JACUZZI 50'		15h00 AQUAGYM + JACUZZI 50'	15h00 Espace Libre Venotour&Aquabike 30'
	15h30 PARCOURS EN RIVIÈRE DE MARCHÉ 30'				15h40 AQUAGYM + JACUZZI 50'
16h00 AQUAGYM + JACUZZI 50'	16h00 AQUAGYM + JACUZZI 50'	16h00 AQUABIking 30'	16h00 AQUAGYM + JACUZZI 50'	16h00 AQUABIking 30'	
		16h30 PARCOURS EN RIVIÈRE DE MARCHÉ 30'		16h30 PARCOURS EN RIVIÈRE DE MARCHÉ 30'	16h30 Espace Libre Venotour&Aquabike 30'
17h00 RELAXATION 45'	17h00 AQUABIking 30'	17h00 AQUAGYM + JACUZZI 50'	17h00 AQUABIking 30'	17h00 AQUAGYM + JACUZZI 50'	17h00 AQUAGYM + JACUZZI 50'
	17h30 PARCOURS EN RIVIÈRE DE MARCHÉ 30'		17h30 PARCOURS EN RIVIÈRE DE MARCHÉ 30'		
18h00 AQUAGYM + JACUZZI 50'	18h00 AQUAGYM + JACUZZI 50'	18h00 AQUABIking 30'	18h00 AQUAGYM + JACUZZI 50'	18h00 AQUABIking 50'	18h00 Espace Libre Venotour&Aquabike 30'
		18h30 PARCOURS EN RIVIÈRE DE MARCHÉ 30'		18h30 PARCOURS EN RIVIÈRE DE MARCHÉ 30'	
19h00 AQUABIking 30'	19h00 AQUABIking 30'	19h00 AQUAGYM + JACUZZI 50'	19h00 RELAXATION 45'	19h00 AQUAGYM + JACUZZI 50'	
20h00 AQUAGYM + JACUZZI 50'			20h00 AQUAGYM + JACUZZI 50'		

⁽¹⁾OUVERTURE DEUX SAMEDIS SUR TROIS
SE RENSEIGNER AUPRÈS DE NOS HÔTESSES

Activités AQUATIQUES

PARCOURS EN RIVIÈRE DE MARCHÉ / VENOTOUR

Pour se remettre en forme en douceur, récupérer souplesse et tonifier votre silhouette, un parcours aquatique ludique (300m²) avec 7 zones d'activités différenciées : contre-courant, jets, bulles...

AQUAGYM

En rythme et en musique, cette séance de gym vous permet de brûler des calories et de sculpter votre corps, tout en vous amusant. En fin de séance, profitez d'un moment de détente dans le jacuzzi et des jets sous-marins.

AQUABIking

Doux pour vos articulations, ce vélo conçu et breveté par la Chaîne Thermale du Soleil s'adresse particulièrement à ceux qui souhaitent travailler la souplesse de leurs jambes (genoux et chevilles). Pendant la séance, des jets sous-marins massent votre dos.

RELAXATION AQUATIQUE

Méthode de détente et de relaxation profonde, apporte la sensation de bien-être, de calme et de sérénité.



Activités PHYSIQUES

GYM ET STRETCHING / CUISSSES, ABDOS ET FESSIERS

Séance très complète pour vous tonifier : travail au sol, gainage, abdo-fessiers, cuisses et renforcement musculaire.

MARCHE NORDIQUE

Encadrée par un éducateur sportif, cette marche accélérée en plein air combine principes du ski de fond et marche athlétique.

RELAXATION

Séance entièrement dédiée au bien-être avec apprentissage de techniques pour réduire le stress et se détendre profondément.

PILATES BALLONS

Séance de gymnastique douce sur swiss-ball (gros ballon) visant à travailler le corps dans sa globalité. Activité idéale pour renforcer vos muscles posturaux et améliorer votre équilibre.

PILATES

Séance permettant de rééquilibrer les muscles du corps, en se concentrant sur ceux qui interviennent dans l'équilibre du corps et le maintien de la colonne vertébrale.

FITNESS BARRE

Cours de fitness alliant des mouvements de la danse, du travail en profondeur du Pilates et des exercices de renforcement musculaire cardio. 3 en 1 !

CIRCUIT MINCEUR

Activité fitness alternant exercices de cardio-training et de renforcement musculaire dans le but de sculpter votre silhouette.

GYM SPÉCIALE JAMBES

Séance composée d'exercices de renforcement musculaire et de stretching afin d'améliorer votre retour veineux et de soulager vos jambes lourdes.

DISC'O GYM

Cours de renforcement musculaire de tout le corps, les exercices (fentes, squats, pompes...) s'effectuent avec des disques de glissement pour un travail plus profond et plus souple.

RÉVEIL MUSCULAIRE EN PLEIN AIR

NOUVEAU

Activités physiques d'intensité modérée, mêlant travail respiratoire, mouvement corporel d'amplitude et stretching.

PLANNING ACTIVITÉS AQUATIQUES

du 26 août au 2 novembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi ⁽¹⁾
17h00 RELAXATION 45'	17h00 AQUABIKING 30'	17h00 AQUAGYM + JACUZZI 50'	17h00 AQUAGYM + JACUZZI 50'	17h00 AQUAGYM + JACUZZI 50'	17h00 AQUAGYM + JACUZZI 50'
	17h30 PARCOURS EN RIVIÈRE DE MARCHE 30'				
18h00 AQUAGYM + JACUZZI 50'	18h00 AQUAGYM + JACUZZI 50'	18h00 AQUABIKING 30'	18h00 AQUABIKING 30'	18h00 AQUABIKING 30'	18h00 Espace Libre Venotour&Aquabike 30'
		18h30 PARCOURS EN RIVIÈRE DE MARCHE 30'	18h30 PARCOURS EN RIVIÈRE DE MARCHE 30'	18h30 PARCOURS EN RIVIÈRE DE MARCHE 30'	18h30 AQUAGYM + JACUZZI 50'
19h00 AQUABIKING 30'	19h00 AQUABIKING 30'	19h00 AQUAGYM + JACUZZI 50'	19h00 RELAXATION 45'	19h00 AQUAGYM + JACUZZI 50'	
20h00 AQUAGYM + JACUZZI 50'			20h00 AQUAGYM + JACUZZI 50'		

⁽¹⁾ OUVERTURE DEUX SAMEDIS SUR TROIS
SE RENSEIGNER AUPRÈS DE NOS HÔTESSES

22€
Pass Samedi
«WELCOME FAMILY»

90' de fun à partager en couple ou en famille
pour seulement 22 €

Nos ATELIERS

TAI CHI - 60' 15 €*
Gymnastique traditionnelle chinoise fondée sur la connaissance de la maîtrise de l'énergie vitale, associant mouvements lents, exercices respiratoires et de concentration.

ATELIER DU RIRE - 60' 15 €*
L'atelier du rire, est un exercice où le rire est initié, il se pratique en groupe. Il est fondé sur des exercices de respiration et de relaxation. Il permet de lutter contre le stress.

SOPHROLOGIE - 60' 15 €*
Fondé sur des techniques de relaxation passive et active, cet atelier améliore la conscience de soi, et certaines fonctions comme la concentration, la mémoire, le sommeil...

ATELIER DIÉTÉTIQUE INDIVIDUEL - 60' 30 €
les mardis
Bilan et conseils personnalisés adaptés à vos habitudes alimentaires et à votre mode de vie.

MUSICOTHÉRAPIE - 30' 10 €
les lundis, mercredis et vendredis
FORFAIT 4 SÉANCES 30 €
Confortablement installé sur un lit de relaxation, vous vous laissez bercer par un programme musical spécifique pour apprendre à maîtriser stress et douleur. Protocole Music-care®

YOGA - 60' 15 €
Exercices de respiration, relaxation et méditation pour retrouver un bien-être physique et mental.

Nos plannings des ateliers sont à votre disposition auprès des hôtesses.

Vente de maillots, bonnets de bain et sandales de piscine à la boutique des Thermes.



TARIFS 2019

CARTE MULTI-ACTIVITÉS DE 10 110 €
(Valable sur la saison thermale)

CARTE MULTI-ACTIVITÉS DE 30** 230 €
(Valable 1 an)

CARTE MULTI-ACTIVITÉS 9 MOIS** 540 €
(valable 1 an, limité à une activité physique et une activité aquatique par jour)

CARTE MULTI-ACTIVITÉS 9 MOIS COUPLE** 720 €
(valable 1 an, limité à une activité physique et une activité aquatique par jour) **NOUVEAU**

CARTE CURISTE OU ACCOMPAGNANT 75 €
(activités physiques, limitée à 20 séances, valable 3 semaines)

CARTE CURISTE OU ACCOMPAGNANT 150 €
(activités physiques et aquatiques, limitée à 20 séances, valable 3 semaines) **NOUVEAU**

	unité	par 3	par 6
ACTIVITÉS PHYSIQUES	16 €	40 €	66 €
PARCOURS EN RIVIÈRE DE MARCHE	13 €	33 €	52 €
ACTIVITÉS AQUATIQUES	20 €	51 €	78 €

** Certificat médical nécessaire

OUVERTURE

Lundi au samedi du 4 mars au 30 novembre 2019
de 10h00 à 20h00 - suivant le planning

RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS

05 62 08 31 14

barbotanlesthermes@chainethermale.fr

THERMES DE BARBOTAN



Vitalité & Forme
PROGRAMME DES ACTIVITÉS



CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL