

Le Goût du Sport

OBJECTIF

Se remettre au sport ou améliorer ses capacités physiques



PARIS 2024



Thalassa

SEA & SPA

PARTENAIRE
PREMIUM



PARIS 2024



DURÉE OPTIMALE

LA DURÉE PARFAITE POUR AVOIR DES RÉSULTATS SUR LE LONG TERME

VOTRE PROGRAMME SUR 6 JOURS

Soins répartis sur toute la journée

LES SOINS DE RÉCUPÉRATION ET D'ACCOMPAGNEMENT

Programme de soins commun à toutes les options Le Goût du Sport

Apprendre à se connaître

- 1 rendez-vous conseil en naturopathie
ou 1 rendez-vous conseil nutrition avec une diététicienne
(si choix de la pension complète diététique)

Récupérer après l'effort grâce aux bienfaits de l'eau de mer

- 1 enveloppement reminéralisant aux algues et 1 enveloppement jambes légères
- 2 bains de mer hydromassants
- 1 douche à jet « Classic' Méthode » et 1 douche à jet assise « Spécial dos »
- 1 drainage marin
- 1 modelage sous pluie marine
- 2 jets sous-marins Souplesse et Détente Musculaire
- 1 soin Gla Gla : séance ludique en bain de mer froid

Décontracter ma masse musculaire

- 1 hydrojet musicô relax
- 1 modelage zen (25 min)
- 1 modelage kiné (25 min) ou 1 séance de Shiatsu Ostéo Concept (25 min)
- 3 séances de cryothérapie corps partiel

Affiner mon approche du sport

- 1 séance de yoga
- 3 séances de stretching
- 1 séance de Respirologie

Choisissez en complément de ces soins le mode coaching qui vous convient :

- En mode « Préparation Physique en séance partagée »
- En mode « Préparation Physique Individuelle »
- En mode « Running »
- En mode « Natation »

Option « Mon suivi Thalasso à la maison »

De retour chez vous, continuez à bénéficier des conseils de vos experts rencontrés durant votre séjour, en visioconférence.

Nos Coups de cœur



4 à 6 jours

31 soins et activités
6 nuits avec petit déjeuner



Thalassa
SEA & SPA
PARTENNAIRE
PREMIUM



* Voir détails et conditions sur spa.accor.com.

Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.



6 jours

DURÉE OPTIMALE

LA DURÉE PARFAITE POUR AVOIR DES RÉSULTATS SUR LE LONG TERME

Le Goût du Sport

En mode « Préparation Physique Individuelle »

PROGRAMME EN COACHING PERSONNALISÉ ET INDIVIDUEL

Pour un travail physique adapté à votre niveau et à votre objectif, convient à toute personne qui veut se remettre au sport, ou ayant une pratique régulière souhaitant bénéficier d'un accompagnement exclusif répondant précisément à ses besoins.

Améliorer mon potentiel sportif

- 1 bilan avec le préparateur physique pour faire le point
- 6 coachings d'1h30 en salle ou en extérieur en séance personnalisée et individuelle
- 1 séance d'AlterG® : tapis de course en apesanteur

En complément :

- ✓ Retrouvez le socle de soins de ce programme en p.17



GARMIN

Une montre GARMIN INSTINCT 2 offerte
au 1^{er} séjour réservé et pour une durée minimale de 6 jours.

AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 2 622 €* / personne
en chambre double standard côté Terre pour 6 nuits

* Voir détails et conditions sur spa.accor.com.

Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.

COACHING EN SALLE



SÉANCE DE MÉDITATION



COACHING PERSONNALISÉ



Thalassa
SEA & SPA
PARTENAIRE
PREMIER

