

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

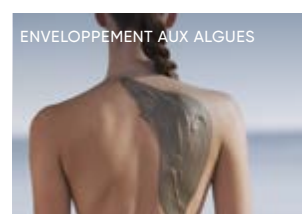
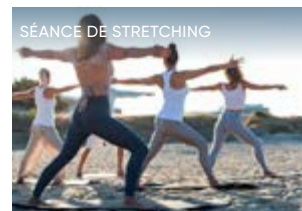
Choisissez en complément de ces soins le mode coaching qui vous convient :

- 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 « Running »

PROGRAMME EN COACHING PERSONNALISÉ

Idéal pour le coureur à pied amateur avec une pratique régulière souhaitant la bonifier par des conseils adaptés et personnalisés. Ce programme est également conseillé pour la préparation d'une course à pied.

Améliorer mon potentiel sportif

- 1 bilan avec le préparateur physique pour faire le point et 1 test course à pied
- 1 conférence-échange sur la gestion de la charge d'entraînement
- 5 séances d'1h30 de course à pied et de préparation physique
- 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.