

# 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

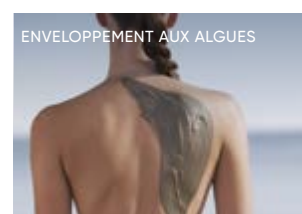
#### Choisissez en complément de ces soins le mode coaching qui vous convient :

- 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](https://spa.accor.com).  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.



4 à 6 jours



COACHING EN EXTÉRIEUR

### DURÉE OPTIMALE

LA DURÉE PARFAITE POUR AVOIR DES RÉSULTATS SUR LE LONG TERME

## Le Goût du Sport

En mode « Préparation Physique en séance partagée »



SÉANCE PARTAGÉE

### PROGRAMME COACHING EN SÉANCE PARTAGÉE

Idéal pour un travail physique global, convient pour une reprise d'activité sportive comme pour compléter une routine sportive.

#### Améliorer mon potentiel sportif

- 1 bilan avec le coach pour faire le point
- 6 coachings d'1h30 en salle ou en extérieur en séance partagée (6 personnes maximum)
- 1 séance d'AlterG® : tapis de course en apesanteur

Cette option est disponible sur 4 jours (21 soins) et 5 jours (26 soins)

#### En complément :

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



**GARMIN**

Une montre GARMIN INSTINCT 2 offerte au 1<sup>er</sup> séjour réservé et pour une durée minimale de 6 jours.

#### AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 2 352 €\* / personne  
en chambre double standard côté Terre pour 6 nuits

\* Voir détails et conditions sur [spa.accor.com](http://spa.accor.com).  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.