

## SPORT ET THALASSO

**Ressentir le besoin de renouer avec l'effort, améliorer ses performances ou tout simplement retrouver une bonne hygiène de vie et se détendre... les cures sportives ont été créées dans ce but. La thalassothérapie a su allier les bienfaits de l'eau avec une activité physique permettant de reprendre le sport tout en douceur ou de développer ses capacités sportives.**

### QUAND SANTÉ RIME AVEC SPORT

La santé se protège par le sport et se prolonge par une redynamisation de tout l'organisme. Dans ce sens, le Valdys Resort Douarnenez a mis au point une «Cure Sport et Santé» de 6 jours. Des séances sur-mesure, animées par des professionnels, permettent d'augmenter la masse musculaire et de préparer l'après-cure, pour des effets durables. La cure comprend bien sûr un diagnostic expert en début et fin de cure ainsi qu'une rencontre coaching au démarrage de la cure. Pendant 6 jours, 23 soins sont prodigués comme différents massages : palper-rouler, deep tissue, thaïlandais, toniques des jambes mais aussi des enveloppements, bains hydromassants, douches à jet massant et cryothérapie.

### SÉJOUR TONIQUE

Dans la baie de La Baule, le Relais Thalasso Les Tourelles propose un séjour Wellness Tonique pour reprendre une activité physique et sportive tout en douceur et apprécier les bienfaits uniques de l'eau de mer qui accompagne ce mouvement. Ce programme personnalisé (5 jours) repose sur des méthodes adaptées aux capacités et au mode de vie de chacun, ce qui le rend exportable à la maison. Suivi par des coachs sportifs, le client enclenche un renforcement musculaire, son endurance se développe, ses performances sportives s'améliorent, il retrouve le goût de l'exercice physique.

### THALASSO ET GOLF

Thalassa Dinard, dans le cadre de la Pause Body Positive, a conçu un programme « Golf Performance » permettant d'alterner golf et récupération. La matinée est consacrée au golf, l'après-midi se partageant entre les soins d'hydrothérapie marine, les soins relaxants et les soins drainants. Les curistes profitent également d'un encadrement des activités physiques en bassin d'eau de mer : musculation aquatique coachée, aquabike.

### THALASSO EN MODE ACTIF

Pour concilier séjour en thalasso et envie de bouger, Thalasso Concarneau a mis au point un programme «Tonique» actif et dynamique. Celui-ci alterne des soins stimulants, énergisants et revitalisants, un atelier d'oxygénation, des séances d'aquagym, de Pilates ou de yoga. La mise à disposition d'un vélo pour sillonner la voie verte offre de belles perspectives de balades. Une

formule idéale pour se reminéraliser et s'oxygéner, pour les sportifs, et leurs accompagnant(e)s. Le plus pour ceux qui ont envie d'affronter les éléments marins, de pratiquer ou découvrir un sport extrême ou de glisse? Au cœur de la thalasso... la salle Fit'zen programme des séances de yoga, de Pilates ou de relaxation. Envie d'activités aquatiques? La piscine d'eau de mer chauffée organise des cours d'aquagym et d'aquabike, à la carte uniquement.

Le nouveau modelage aux bambous améliore la circulation sanguine et facilite grandement l'élimination des toxines et des tensions musculaires. L'oxygénation, marche côtière accompagnée, ponctuée d'exercices simples, permet de prendre conscience de sa respiration et de mieux la gérer (6 jours - 20 soins).

### RÉAPPRENDRE À BOUGER

Une activité physique permet de mieux se protéger contre certaines maladies, comme l'obésité et les problèmes cardiovasculaires qui peuvent en découler, et même les maux de dos. Déclinée sur 6 jours la Cure Sport Attitude proposée par Serge Blanco Thalasso s'adapte à chacun pour l'aider à retrouver une bonne condition physique, en alliant activités sportives et hygiène de vie. Le curiste détermine ses objectifs et l'équipe de la thalasso élabore des programmes sur-mesure, alliant séances de sport et soins à la thalasso. Cette cure combine soins d'hydrothérapie et activités sportives, encadrés par des professionnels. Se (re) mettre au sport en toute confiance grâce aux conseils avisés des coachs, retrouver le goût de l'effort et le plaisir de se dépasser... il n'est jamais trop tard pour se réapproprier son corps (6 jours-24 soins).