

## AU PROGRAMME

### • Soins Revitalisants •

- 3 douches à jet toniques
- 4 bains hydromassants aux huiles essentielles minceur

### • Soins Minceur •

- 3 enveloppement thermo-sudation à l'algue spiruline
- 3 enveloppements drainants aux algues fucus
- 2 watermass minceur
- 6 massages « destock »
- 3 séances de sauna japonais détox

### • Activités Physiques •

- 3 marches sportives Bungy Pump
- 1 cours d'aquagym tonique
- 1 séance de Hiit Concept
- 1 circuit cardio training dynamique
- 1 circuit sculpt silhouette
- 1 cours de stretching
- 2 cours d'aquabike minceur

### • Rendez-vous Expert •

- 1 entretien sportif de début de cure
- 1 consultation diététique de début de cure
- 1 atelier diététique
- 1 cours de cuisine minceur
- 1 bilan diététique de fin de cure

## COMMENT ÇA MARCHE

Accès libre et illimité au Spa Marin (parcours aquatique, sauna, hammam) et à l'Espace Fitness & Forme. Soins du lundi au samedi. Réservation directement sur le site ou auprès de nos hôtesses au 05 59 51 35 02, afin de vous garantir de la disponibilité réservez 20 jours à l'avance en précisant les références de votre achat.

*A partir de 1896€ en pension complète*

### THALASSO SERGE BLANCO

125 Boulevard de la Mer, 64700 Hendaye Plage · Pays Basque  
Informations au 05.59.51.36.36 ou par mail à [info@thalassoblanco.com](mailto:info@thalassoblanco.com)  
Ouvert 7 jours / 7 - [www.thalassoblanco.com](http://www.thalassoblanco.com)

*Serge Blanco*  
**HÔTEL THALASSO & SPA**

\*\*\*\*

*Tout Schuss sur la Minceur !*

**Serge Blanco**  
Hôtels Thalasso & Spa

## EDITO

*Rien de tel que le début de la période hivernale pour enclencher une perte de poids...*

*Pourquoi ?*

Lorsque nous décidons de perdre du poids, nos repas sont équilibrés et nous misons sur les fruits et légumes. Nous faisons donc le plein de vitamines et minéraux ce qui permet de booster son système immunitaire pour affronter l'hiver en pleine forme et donc éviter d'attraper tous les petits maux de la saison.

*Un régime, deux objectifs !*

### Regard de l'expert : Maïena HIRIART Coach santé & Diététicienne

« Notre état de santé est en grande partie déterminé par les aliments que nous choisissons de consommer. En effet, les preuves scientifiques mettant en évidence le rôle central de l'alimentation pour maintenir un état de santé optimal se multiplient, en particulier face à l'explosion des maladies dites de civilisations et des altérations de la qualité de vie.

**Le surpoids et l'obésité** favorisent l'apparition de nombreuses maladies actuellement comme **le diabète, les maladies cardiovasculaires, les cancers, les troubles digestifs dus à un état inflammatoire de l'organisme, l'apnée du sommeil** et bien d'autres encore.

Il est donc important de prendre conscience **qu'atteindre un poids « santé »** ou le maintenir est primordial pour se protéger de toutes ces affections de notre ère actuelle ».

### Regard de l'expert : Mickaël HACHEREL Coach Sportif

« Ici à la thalasso Serge Blanco, nous avons à cœur durant votre cure minceur de **redonner un sens au mot « sport »** qui peut être aussi flou dans sa représentation, que ce qu'il peut-être varié ».

« Suite à un changement comportemental intervenu ces dernières décennies, nous remarquons **l'installation d'un déséquilibre** trop important entre apport et dépense énergétique chez les personnes. Cela se traduit souvent par une importante prise de masse grasse au fil du temps.

En impactant la dépense énergétique, l'activité physique va être **un élément moteur** à l'enclenchement de la perte de cette masse graisseuse, simple réservoir d'énergie qu'il faut vider.

Le sport est le seul moyen d'accroître votre dépense énergétique. Ensemble, **caissons les préjugés**, redonnons lui un visage, un pouvoir attractif.

Tout un chacun est capable de faire du sport en prenant du plaisir, mais pour cela, il ne va pas falloir partir tête baissée au risque de s'en dégoûter.

Dépense énergétique ne veut pas dire « **douleur** » et activité sportive ne veut pas dire « **inaccessibilité** », l'équipe des sports de la thalasso Serge Blanco est là pour vous le démontrer et vous en persuader.

Grâce à un programme sportif varié, spécialement créé pour vous, découvrez ou redécouvrez ces sensations et bienfaits inconnus ou délaissés.

Nous allons vous guider durant votre séjour sur un large panel d'exercices, appuyé de conseils vous permettant par la suite d'aller vous y référer et pouvoir reprendre une activité physique au quotidien.

## SÉJOUR MINCEUR

*« Rendez-vous avec la Minceur pour se sentir bien dans son corps ».*

Cette cure emblématique se décline sur 6, 9 ou 12 jours, en pension complète obligatoirement, pour perdre du poids sans frustration en mettant toujours les papilles en émoi. **Parce que maigrir n'est pas synonyme de frustration !**

*Les atouts de cette cure...*

**Trois actions conjointes** pour décupler son efficacité et amorcer une perte de poids.

**Des soins thalasso spécifiques** pour drainer, déstocker, tonifier et raffermir.

**Des menus « minceur »** concoctés par le Chef et des ateliers de cuisine et de diététique pour apprendre les bases de l'alimentation « wellness ».

**Des séances variées** de sport en salle, en piscine et sur la plage avec les coachs de la thalasso qui prodiguent des conseils personnalisés et aident à reprendre le contrôle de son poids.

*L'objectif...*

**Être motivé(e)** par le résultat du bilan de fin de cure, maîtriser sa surcharge pondérale et retrouver l'envie de poursuivre une dynamique d'entretien physique et de plaisir sportif. **Se faire du bien, sans se faire mal.**

Un médecin réalisera un bilan médical personnalisé en début de séjour (un certificat de non contre-indication à la pratique du fitness est requis pour cette cure). Atelier diététique afin d'apprendre ou réapprendre à bien s'alimenter.

**Le + Serge Blanco :**

100% de soins individuels, les petits-déjeuners en chambre pour éviter toute tentation et des tisanes minceur à volonté !