

Le club Sport

Le Coaching, Les Abonnements,
Les Soins de Récupération & Massages



CM

Cures Marines

MGALLERY TROUVILLE-SUR-MER

The Purist
RETREAT & SPA



Le mouvement à l'état pur

Aux Cures Marines, nous croyons que le mouvement est bien plus qu'un simple effort physique : c'est un souffle, un rythme, une voie d'harmonie entre le corps et l'esprit.

Nous avons imaginé une approche globale et naturelle de la forme, qui s'adapte à chaque corps, à chaque besoin, à chaque moment de vie.

Inspiré du premier geste vital — la respiration — jusqu'aux pratiques les plus dynamiques, Pulse rassemble l'ensemble de nos expertises liées à l'activité physique, au bien-être et à la régénération. Trois univers complémentaires pour un seul objectif : vous remettre en mouvement, dans toute votre vitalité.

Dans les pages qui suivent, découvrez :

Les Abonnements, en page 4,
pour bouger, respirer et se renforcer
en petits groupes, en salle,
en piscine d'eau de mer ou sur la plage.

Le Coaching, en page 12,
pour un accompagnement personnalisé vers
une forme physique et mentale durable.

Les Soins de Récupération & Massages, en page 17,
pour relâcher, recharger et régénérer le corps.



Les Abonnements

Bouger, respirer, se renforcer

Cours collectifs en salle, en piscine d'eau de mer chauffée ou face à la mer : notre Club vous invite à une pratique évolutive, encadrée par nos coachs experts, dans une ambiance stimulante et bienveillante.

En petit groupe, chaque séance garantit une attention personnalisée, pour une meilleure adaptation à votre niveau et une progression optimale.

Qu'il s'agisse des sessions "**Fit**" sur la plage (dès que le temps le permet) ou des cours "**Aqua**" dans notre piscine d'eau de mer, l'expérience s'ancre dans une localisation exceptionnelle, entre nature, air marin et espace de liberté.



Les Abonnements • Pass Accès Fitness

7 JOURS/7



Faites du mouvement un rituel. Avec l'Accès Fitness, la salle est à vous 7 jours sur 7, de 8h à 20h, au cœur d'un espace pensé pour prendre soin de vous.



AVANTAGES EXCLUSIFS

Des remises sur la carte des soins et notre boutique.

ESSENTIEL

PERFORMANCE

Crédit quotidien sur les cours Fit et Aqua

...

...

Accès inclus

Salle fitness
7J/7 - 8h - 20h

Salle fitness
7J/7 - 8h - 20h

Avantages exclusifs

Accès à MyTetchnogym App (sans programme personnalisé)

1 séance de coaching individuel 50min/trimestre
+
Accès à MyTetchnogym App (avec programme personnalisé)

Remise Spa (carte & boutiques)

- 10%

- 15%

Tarifs mensuels (selon votre durée d'engagement)

12 mois
79€ / mois

3 mois
119€ / mois

1 mois
179€ / mois

12 mois
99€ / mois

3 mois
139€ / mois

1 mois
199€ / mois

Les Abonnements • Pass Cours Collectifs & accès Spa

EN SEMAINE



En tant qu'abonné(e) au Club, bénéficiez d'une grande liberté grâce à notre système de crédits en minutes, valables sur tous les cours collectifs Fit et Aqua.



AVANTAGES EXCLUSIFS

Un accès privilégié à l'espace Spa/Fitness ainsi que des remises exclusives sur l'ensemble de notre carte des soins et notre boutique.

SÉRÉNITÉ

ÉLITE

SAPHIR

Crédit quotidien sur les cours Fit et Aqua (hors week-end)

50 min/jour

100 min/jour

100 min/jour

Accès inclus (hors week-end)

Piscine, sauna, hammam, tisanerie, salle de méditation, salle de fitness

Avantages exclusifs

+ 1 bilan* / trimestre offert

+ 1 bilan* / trimestre offert

+ 1 bilan* / trimestre offert
+ Parking offert**
+ 1 soin de récupération / mois**
+ 3 guest pass Spa / an

Remise Spa (carte & boutiques)

-10%

-15%

-20%

Tarifs mensuels (selon votre durée d'engagement)

12 mois
119€ / mois

3 mois
159€ / mois

1 mois
219€ / mois

12 mois
139€ / mois

3 mois
189€ / mois

1 mois
259€ / mois

12 mois
209€ / mois

3 mois
279€ / mois

1 mois
389€ / mois

*Bilan (sur demande) : Analyse corporelle - ou Test fitness

**Uniquement en semaine

Les Abonnements • Pass Prestige Week-End

WEEK-END

Places limitées

Deux jours pour se retrouver vraiment. Le **Pass Prestige Week-End** vous ouvre les portes de l'ensemble du spa, avec un suivi entièrement adapté à vos besoins.



AVANTAGES EXCLUSIFS

Chaque week-end, le spa est à vous - vraiment. Accès illimité aux cours de sport, soin de récupération, coaching personnalisé, événements réservés aux membres : le **Pass Prestige Week-End** est une expérience à part entière.

Crédit quotidien sur les cours Fit et Aqua	Illimité le week-end
Accès inclus	Espace spa* et salle de fitness, le vendredi 17h - 20h et le week-end 9h - 20h
Avantages exclusifs	1 bilan holistique / trimestre** Coaching individuel 50 min / mois*** 1 soin récupération / week-end Accompagnement sur votre parcours : conseils (choix des cours, coaching et soins), Réservations prioritaires et facilitées 3 guest pass Spa / an 1 évènement exclusif (réservé aux membres Prestige) / trimestre
Remise Spa (carte & boutique, bar & restaurant)	- 20%
Tarifs mensuels (selon votre durée d'engagement)	12 mois 609€ / mois 3 mois 809€ / mois 1 mois 1109€ / mois

* L'espace spa est fermé pour nettoyage tous les jours entre 13h et 14h

** Bilan ciblé (sur demande et réservation préalable) : Analyse corporelle ou Test fitness

*** Coaching (sur demande et réservation préalable) : fitness, aquatique, nutrition, bien-être ou holistique

Les Abonnements • Pass Liberté

7 JOURS/7

Vous préférez garder votre liberté ou tester nos prestations à votre rythme ? Nos Pass Liberté vous donnent accès à l'essentiel du Club et du Spa, sans engagement, en toute flexibilité. Une parenthèse bien-être quand vous le souhaitez, à votre propre cadence.

Au choix

10 cours (avec accès Spa/Fitness)	590 €
10 accès Spa/Fitness (week-end inclus)	500 €
10 accès Salle de Fitness (week-end inclus)	270 €
1 cours collectif (sans accès Spa/Fitness)	30 €
1 marche en mer (avec prêt de combinaison)	40 €
1 accès Spa/Fitness (demi-journée)	75 €

Planning hebdomadaire

Notre planning complet s'adapte à votre emploi du temps, avec des créneaux proposés **le matin, le midi et en soirée**.

FITNESS

AQUA

Trois formats sont disponibles: **25 minutes** pour une reprise en douceur ou un moment express, **50 minutes** pour une pratique plus complète et plus intense, et **90 minutes** pour des séances de longe-côte exceptionnelles.

En salle, en plein air ou en milieu aquatique, choisissez votre terrain de progression avec nos séances **Fit et Aqua**.
























































Nos thématiques de cours vous permettent de travailler **l'ensemble des composantes de votre forme**:

 Posture

 Endurance cardiovasculaire

 Force musculaire

 Souplesse et relaxation

	09h00	09h30	11h00	12h00	14h30	16h30	17h00	18h00*	
LUNDI	 Cardio 25 min	 Aqua Force 25 min	 Cross Training  Musculation, Endurance, Explosivité 50 min	 Aqua Force 50 min	 Aqua Cardio 25 min	 Souplesse 25 min	 Force Construction musculaire 50 min	 Aqua Cardio 50 min	
MARDI	 Force 25 min	 Aqua Cardio 25 min	 Force Construction Musculaire 50 min	 Aqua Bike  50 min	 Aqua Force 25 min	 Souffle 25 min	 Cross Training  Musculation, endurance, explosivité 50 min	 Aqua Force 50 min	
MERCREDI	 Cardio 25 min	 Aqua Pilates 25 min	 Marche nordique 50 min	 Aqua Pilates 25 min	 Aqua Bike  50 min	 Souplesse 25 min	 Pilates 50 min	 Aqua Bike  50 min	
JEUDI	 Pilates 25 min	 Aqua Force 25 min	 Cardio Haute Intensité 25 min	 Longe Côte <small>(si conditions favorables)</small> Marche ou Aqua Pilates** 90 min		 Aqua Cardio 25 min	 Relaxation 25 min	 Cardio Haute Intensité 50 min	 Aqua Pilates 25 min
VENDREDI	 Force 25 min	 Aqua Bike 25 min	 Pilates 50 min	 Aqua Cardio 25 min	 Aqua Pilates 25 min	 Souffle 25 min	SEMAINE 1  Entraînement Fonctionnel Renforcement Musculaire & Équilibre	 Aqua Force 50 min	
SAMEDI	 Pilates 25 min	 Aqua Force 25 min	 Cardio 25 min	 Longe Côte <small>(si conditions favorables)</small> Marche ou Aqua Pilates** 90 min		 Aqua Pilates 25 min	 Souplesse 25 min	SEMAINE 2  Marche Nordique 50 min	
DIMANCHE	 Cardio 25 min		 Entraînement Fonctionnel 50 min	 Aqua Pilates 50 min					

* Durant les petites vacances scolaires, jours fériés et ponts: 19h00

** Si les conditions ne sont pas réunies pour le Longe Côte



Le Coaching



Un accompagnement à votre mesure

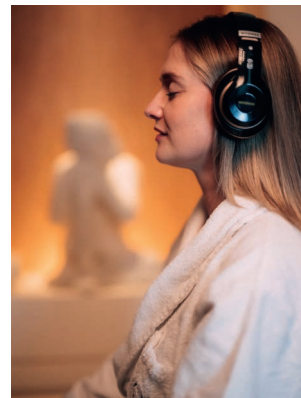
Qu'il s'agisse de rééquilibrer votre mode de vie, d'atteindre un objectif de forme ou simplement de mieux vous connaître, notre offre de coaching vous accompagne avec justesse.

Holistique, ciblé ou basé sur un bilan, chaque coaching s'adapte à vos besoins pour activer les leviers essentiels de votre bien-être.

Le Coaching • Programme & suivi Holistique

Un parcours bien-être unique

Besoin de vous reconnecter à votre corps, de retrouver énergie et équilibre au quotidien ? Notre coaching holistique propose un accompagnement global et sur mesure pour activer les leviers essentiels de votre bien-être :



- Activité physique personnalisée
- Routines saines et équilibre de vie
- Sommeil réparateur
- Gestion du stress et relaxation
- Nutrition équilibrée

Nos coachs experts à votre service

En présentiel ou en distanciel, vous êtes guidé par une équipe de coachs spécialisés à chaque étape de votre transformation.



CLAIRE

Coach Wellness

Spécialiste des transformations physiques et mentales (sport, nutrition, sommeil, force mentale).



MICKAËL

Coach Fitness

Professionnel de la recomposition corporelle et de la condition physique.



VALÉRIE

Coach Plein Air

Spécialiste des sports de pleine nature, combinant renforcement fonctionnel, endurance et équilibre mental.



LANA

Coach Aquatique

Spécialiste de l'enseignement de la natation et des activités aquatiques, alliant performance, détente et bien-être.

Le Coaching – Les forfaits

COACHING HYBRIDE

Séances en présentiel (on-site) et/ou en distanciel (on-line : vidéo et plateforme digitale)

COACHING GLOBAL OU CIBLÉ

Selon vos besoins, optez pour un accompagnement global sur l'ensemble des piliers de votre bien-être ou ciblé pour répondre à un objectif personnel spécifique.

SUIVI STRUCTURÉ SUR 3 MOIS

12 séances (1 par semaine), incluant deux bilans complets personnalisés

Nos formules trimestrielles

*Engagement sur 3 mois requis

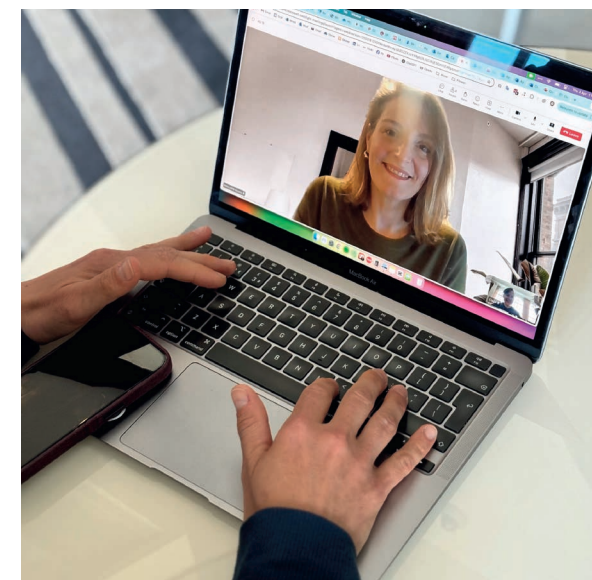
ON-SITE 2 bilans sur site (1^{ère} et dernière séance) + 10 séances coachées sur place 280 € / mois* (soit 70 € / séance)

ON-LINE 2 bilans sur site (1^{ère} et dernière séance) + 10 séances coachées en ligne 240 € / mois* (soit 60 € / séance)



AVANTAGE EXCLUSIF

15% de remise sur l'ensemble de notre carte des soins et notre boutique.



Le Coaching – A la carte & Bilans

Des outils concrets pour progresser

Vous souhaitez un accompagnement plus ciblé, ponctuel ou complémentaire à votre pratique ? Nos séances de coaching individuel vous permettent d'avancer à votre rythme sur des thématiques spécifiques. Pour mieux comprendre votre corps, suivre votre évolution ou amorcer un changement, nous vous proposons également une gamme de bilans personnalisés.

COACHING INDIVIDUEL	Séance personnalisée Pour progresser à votre rythme (fitness, wellness, aqua ou nutrition).	25 min 50€
	Accompagnement plus complet Ciblé sur vos objectifs physiques ou bien-être.	50 min 80€
COACHING EN GROUPE PRIVÉ (2 PERS. ET +)	Coaching semi-privé entre proches Adapté à vos objectifs communs, dans un cadre convivial.	50 min 40€
BILAN – ANALYSE DE COMPOSITION CORPORELLE	Mesure précise Masse grasse, masse maigre, hydratation, métabolisme de base.	15 min 30€
BILAN – TEST FITNESS	Evaluation des capacités physiques Force, souplesse, endurance et équilibre.	50 min 60€
BILAN HOLISTIQUE	Diagnostic global Mouvement, nutrition, sommeil, mental et hygiène de vie.	50 min 90€



Soins de Récupération & Massages

Ralentir pour mieux repartir

Parce que toute progression passe aussi par la récupération, nous avons sélectionné des soins spécialisés pour soutenir votre corps dans l'effort et renforcer ses capacités de régénération. Entre technologie de pointe et gestes experts, ces soins soulagent les tensions, accélèrent la récupération physique et restaurent votre vitalité.

SOINS DE RÉCUPÉRATION

Cryothérapie corps entier	3 min 60 €
Récupération musculaire,	3 séances 160 €
réduction de l'inflammation,	10 séances 510 €
amélioration du sommeil.	

Stendo® (pulsothérapie)	20 min 60 €
Drainage, détoxification	
et réoxygénation musculaire.	

Hydrojet Musicô Relax	15 min 50 €
Matelas d'eau massant, chauffant	
et musical, relâchement rapide.	

Sauna japonais Iyashi Dôme	30 min 60 €
Infrathérapie détox, purification	
profonde et relâchement nerveux.	

Rebalance Impulse®	25 min 60 €
Neuro-méditation, chromothérapie,	
relaxation guidée et récupération mentale.	

MASSAGES



Massage Deep Tissue 'Theragun'	50 min 140 €
Massage par percussion, relâchement	
musculaire profond.	

Massage Sparte	50 min 140 €
Massage, étirements et soins	80 min 190 €
botaniques, restauration du corps.	

Massage Suédois	50 min 140 €
Massage dynamique et profond, tonus	
et récupération.	





Cures Marines Hôtel & Spa Trouville MGallery Collection
Boulevard de la Cahotte, 14360 Trouville-sur-Mer
T. 02 31 14 25 70
spa.curesmarines@accor.com
lescuresmarines.com | the-purist.com





Cures Marines

MGALLERY TROUVILLE-SUR-MER

Profitez de 2 activités offertes par jour durant votre séjour
sur inscriptions auprès de nos conseillères wellness

Enjoy 2 complimentary activities per day during your stay
registration required through our wellness advisors

	09h00-09h30 Energie / Energy	16h30-17h00 Focus & Relax
Lundi <i>Monday</i>	 FORCE Renforcement musculaire 25min	 SOUPLESSE Exercices d'assouplissement 25min
Mardi <i>Tuesday</i>	 CARDIO Entraînement dynamique 25min	 SOUFFLE Exercices de respiration 25min
Mercredi <i>Wednesday</i>	 POSTURE Exercices posturaux 25min	 RELAXATION Pleine conscience 25min
Jeudi <i>Thursday</i>	 FORCE Renforcement musculaire 25min	 SOUPLESSE Exercices d'assouplissement 25min
Vendredi <i>Friday</i>	 CARDIO Entraînement dynamique 25min	 SOUFFLE Exercices de respiration 25min
Samedi <i>Saturday</i>	 POSTURE Exercices posturaux 25min	 SOUPLESSE Exercices d'assouplissement 25min
Dimanche <i>Sunday</i>	 FORCE Renforcement musculaire 25min	

Activités collectives incluses sans supplément dans le cadre de votre séjour aux Cures Marines Hôtel & Spa Trouville MGallery Hotel Collection. Inscription via nos conseillères Wellness au 02 31 14 25 70 ou au 25 70 depuis votre chambre. Rendez-vous 15min avant l'activité à l'accueil du Spa.

As part of your stay at Cures Marines Hôtel & Spa Trouville MGallery Hotel Collection, activities are included at no extra charge. Registration via our Wellness Consultants on +33 (0) 2 31 14 25 70 or 25 70 from your room. Meet at the Spa reception desk 15 minutes before the activity.

The Purist
RETREAT & SPA