

Mercredi 20 juillet

11h-11h45 :

Circuit Training par BASIC FIT

Réalisez une série d'exercices chronométrés effectués l'un après l'autre avec des temps de repos entre chaque exercice.

> Lieu : Move Zone

11h-13h :

Massage assis (sessions de 10mn) par Armelle SIMON, Praticienne en Toucher-Massage®

Délasser-vous autour d'une technique de relaxation pratiquée sur une chaise ergonomique.

> Lieu : Espace Chill & Relax

11h-19h :

Mur d'escalade par Escal'Grimpe

Osez grimper ce mur d'escalade de 6,5m de haut pour adultes et enfants à partir de 3 ans, encadré par un moniteur diplômé du Brevet d'Etat d'Escalade.

> Lieu : Face à l'Espace Chill & Relax

11h-19h :

Jeux en libre service par Decathlon Atlantis

Profitez de nombreux jeux mis à votre disposition : mölkky, palets bretons et vendéens, pétanque, baby-foot, ping pong... (Caution : dépôt d'une pièce d'identité)

> Lieu : Côté Play Zone



13h30-15h30 :

Modelage des mains (sessions de 10mn) par Yves Rocher

Venez vous détendre autour d'un massage des mains (possibilité de pose de crème solaire ou brume monoï rafraîchissante)

> Lieu : Espace Chill & Relax

15h-19h :

Roller par le Roller Club Herblinois

Pour les débutants, profitez d'une initiation dispensée par des animateurs qualifiés. Pour les confirmés, profitez de la piste pour performer !

> Lieu : Play Zone



17h-17h45 :

ZUMBA® par BASIC FIT

Combinez exercices physiques, danses et musiques latines.

> Lieu : Move Zone

19h :

Randonnée Roller (Roller Club Herblinois)

Départ de la « Rando Roller » hebdomadaire de 13km (niveau débutant) avec tour de chauffe. Parcours : 200 participants maximum.

> Lieu : Play Zone

Jeudi 21 juillet

11h-13h :

Massage assis (sessions de 10mn) par Armelle SIMON, Praticienne en Toucher-Massage®

Délasser-vous autour d'une technique de relaxation pratiquée sur une chaise ergonomique.

> Lieu : Espace Chill & Relax



11h-19h :

Mur d'escalade par Escal'Grimpe

Osez grimper ce mur d'escalade de 6,5m de haut pour adultes et enfants à partir de 3 ans, encadré par un moniteur diplômé du Brevet d'Etat d'Escalade.

> Lieu : Face à l'Espace Chill & Relax

11h-19h :

Jeux en libre service par Decathlon Atlantis

Profitez de nombreux jeux mis à votre disposition : mölkky, palets bretons et vendéens, pétanque, baby-foot, ping pong... (Caution : dépôt d'une pièce d'identité)

> Lieu : Côté Play Zone

13h30-15h30 :

Modelage des mains (sessions de 10mn) par Yves Rocher

Venez vous détendre autour d'un massage des mains (possibilité de pose de crème solaire ou brume monoï rafraîchissante)

> Lieu : Espace Chill & Relax

15h-19h :

Musique Assistée par Ordinateur (Beatmaking) par Résilience Factory

Découvrez, autour d'une initiation de 30min, l'art de composer des sons.

> Lieu : Espace Food & Fun

16h-16h45 :

Body Combat par BASIC FIT

Basé sur des mouvements d'arts martiaux et autres sports de combats, ce cours de fitness pré-chorégraphié est de forte intensité.

> Lieu : Move Zone

17h-17h45 :

Body Attack par BASIC FIT

Sculptez votre corps et développez votre endurance à travers ce cours de fitness où les mouvements, inspirés du sport, améliorent votre coordination et votre agilité.

> Lieu : Move Zone

Vendredi 22 juillet

11h-11h45 :

Circuit Training par BASIC FIT

Réalisez une série d'exercices chronométrés effectués l'un après l'autre avec des temps de repos entre chaque exercice

> Lieu : Move Zone

11h-13h :

Massage assis (sessions de 10mn) par Armelle SIMON, Praticienne en Toucher-Massage®

Délasser-vous autour d'une technique de relaxation pratiquée sur une chaise ergonomique.

> Lieu : Espace Chill & Relax



11h-19h :

Jeux en libre service par Decathlon Atlantis

Profitez de nombreux jeux mis à votre disposition : mölkky, palets bretons et vendéens, pétanque, baby-foot, ping pong... (Caution : dépôt d'une pièce d'identité)

> Lieu : Côté Play Zone



13h30-15h30 :

Modelage des mains (sessions de 10mn) par Yves Rocher

Venez vous détendre autour d'un massage des mains (possibilité de pose de crème solaire ou brume monoï rafraîchissante)

> Lieu : Espace Chill & Relax

13h-19h :

Skate par Azymut Skate Club

Début ou confirmé : venez profiter d'initiations (sessions de 45min) par un intervenant diplômé !

> Lieu : Play Zone

18h-19h30 :

Quizz Musical par Zen Organisation

> Lieu : Espace Food & Fun

à partir de 22h :

Séance en plein air avec le cinéma Pathé Atlantis (limité à 400 places)

> Lieu : Parking aérien IKEA

Samedi 23 juillet

10h-10h45 :

Circuit training par BASIC FIT

Réalisez une série d'exercices chronométrés effectués l'un après l'autre avec des temps de repos entre chaque exercice

> Lieu : Move Zone

11h-19h :

Mur d'escalade par Escal'Grimpe

Osez grimper ce mur d'escalade de 6,5m de haut pour adultes et enfants à partir de 3 ans, encadré par un moniteur diplômé du Brevet d'Etat d'Escalade.

> Lieu : Face à l'Espace Chill & Relax





11h-19h :

Jeux en libre service par Decathlon Atlantis

Profitez de nombreux jeux mis à votre disposition : mœlkky, palets bretons et vendéens, pétanque, baby-foot, ping pong... (Caution : dépôt d'une pièce d'identité)

> Lieu : Côté Play Zone

11h30-13h30 :

Yoga Brunch par Le Paradis du Fruit

Profitez d'un cours de yoga dispensé par une professionnelle (pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration) suivi d'un brunch au restaurant Le Paradis du Fruit

Sur inscription au 02 40 02 40 44 (Brunch payant)

> Lieu : Move Zone

14h-18h :

Tattoos éphémères par La Rose à Georgette

Réalisez un tatouage qui s'estompe avec le temps et disparaît en laissant la peau sans aucune trace.

> Lieu : Espace Chill & Relax

15h-19h :

Roller par le Roller Club Herblinois

Pour les débutants, profitez d'une initiation dispensée par des animateurs qualifiés. Pour les confirmés, profitez de la piste pour performer !

> Lieu : Play Zone

15h-19h :

Capoeira par Odarax

Découvrez, à travers des initiations ou démonstrations, cet art martial Afro-brésilien qui puise ses racines dans les méthodes de combat et les danses des peuples béninois

> Lieu : Move Zone

Lundi 25 juillet

11h-11h45 :

Body Combat par BASIC FIT

Basé sur des mouvements d'arts martiaux et autres sports de combats, ce cours de fitness pré-chorégraphié est de forte intensité.

> Lieu : Move Zone

11h-13h :

Massage assis (sessions de 10mn) par Armelle SIMON, Praticienne en Toucher-Massage®

Délasser-vous autour d'une technique de relaxation pratiquée sur une chaise ergonomique.

> Lieu : Espace Chill & Relax

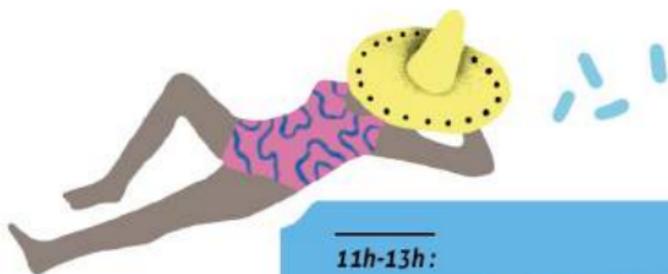
11h-19h :

Mur d'escalade par Escal'Grimpe

Osez grimper ce mur d'escalade de 6,5m de haut pour adultes et enfants à partir de 3 ans, encadré par un moniteur diplômé du Brevet d'Etat d'Escalade.

> Lieu : Face à l'Espace Chill & Relax





11h-19h :

Jeux en libre service par Decathlon Atlantis

Profitez de nombreux jeux mis à votre disposition : mölkky, palets bretons et vendéens, pétanque, baby-foot, ping pong... (Caution : dépôt d'une pièce d'identité)

> Lieu : Côte Play Zone

13h30-15h30 :

Modelage des mains (sessions de 10mn) par Yves Rocher

Venez vous détendre autour d'un massage des mains (possibilité de pose de crème solaire ou brume monoï rafraîchissante)

> Lieu : Espace Chill & Relax

14h-14h45 :

Body Balance par BASIC FIT

Inspiré du yoga, vous reproduisez des mouvements simples d'assouplissements empruntés au yoga, au Tai Chi et Pilates.

> Lieu : Move Zone

15h-19h :

Musique Assistée par Ordinateur (Beatmaking) par Résilience Factory

Découvrez, autour d'une initiation de 30mn, l'art de composer des sons

> Lieu : Espace Food & Fun

Mardi 26 juillet

11h-11h45 :

Body Balance par BASIC FIT

Inspiré du yoga, vous reproduisez des mouvements simples d'assouplissements empruntés au yoga, au Tai Chi et Pilates.

> Lieu : Move Zone

11h-13h :

Massage assis (sessions de 10mn) par Armelle SIMON, Praticienne en Toucher-Massage®

Délasssez-vous autour d'une technique de relaxation pratiquée sur une chaise ergonomique.

> Lieu : Espace Chill & Relax

11h-19h :

Mur d'escalade par Escal'Grimpe

Osez grimper ce mur d'escalade de 6,5m de haut pour adultes et enfants à partir de 3 ans, encadré par un moniteur diplômé du Brevet d'Etat d'Escalade.

> Lieu : Face à l'Espace Chill & Relax

11h-19h :

Jeux en libre service par Decathlon Atlantis

Profitez de nombreux jeux mis à votre disposition : mölkky, palets bretons et vendéens, pétanque, baby-foot, ping pong... (Caution : dépôt d'une pièce d'identité)

> Lieu : Côte Play Zone

13h30-15h30 :

Modelage des mains (sessions de 10mn) par Yves Rocher

Venez vous détendre autour d'un massage des mains (possibilité de pose de crème solaire ou brume monoï rafraîchissante)

> Lieu : Espace Chill & Relax

15h-19h :

Tournoi de baby foot par Zen Organisation

Encadrés par des animateurs, venez vous affronter autour d'une compétition de baby foot !

> Lieu : Espace Chill & Relax

17h-17h45 :

Freedom Danse par BASIC FIT

> Lieu : Move Zone

Mercredi 27 juillet

11h-13h :

Massage assis (sessions de 10mn) par Armelle SIMON, Praticienne en Toucher-Massage®

Délasser-vous autour d'une technique de relaxation pratiquée sur une chaise ergonomique.

> Lieu : Espace Chill & Relax

11h-19h :

Mur d'escalade par Escal'Grimpe

Osez grimper ce mur d'escalade de 6,5m de haut pour adultes et enfants à partir de 3 ans, encadré par un moniteur diplômé du Brevet d'Etat d'Escalade.

> Lieu : Face à l'Espace Chill & Relax



11h-19h :

Jeux en libre service par Decathlon Atlantis

Profitez de nombreux jeux mis à votre disposition : mölkky, palets bretons et vendéens, pétanque, baby-foot, ping pong... (Caution : dépôt d'une pièce d'identité)

> Lieu : Côté Play Zone

13h30-15h30 :

Modelage des mains (sessions de 10mn) par Yves Rocher

Venez vous détendre autour d'un massage des mains (possibilité de pose de crème solaire ou brume monoï rafraîchissante)

> Lieu : Espace Chill & Relax

15h-19h :

Roller par le Roller Club Herblinois

Pour les débutants, profitez d'une initiation dispensée par des animateurs qualifiés. Pour les confirmés, profitez de la piste pour performer !

> Lieu : Play Zone

17h-17h45 :

Step par BASIC FIT

Venez vous défouler en réalisant une série d'exercices rythmée de montée et de descente sur une marche.

> Lieu : Move Zone

Jeudi 28 juillet

11h-13h :

Massage assis (sessions de 10mn) par Armelle SIMON, Praticienne en Toucher-Massage®

Délasser-vous autour d'une technique de relaxation pratiquée sur une chaise ergonomique.

> Lieu : Espace Chill & Relax

11h-19h :

Mur d'escalade par Escal'Grimpe

Osez grimper ce mur d'escalade de 6,5m de haut pour adultes et enfants à partir de 3 ans, encadré par un moniteur diplômé du Brevet d'Etat d'Escalade.

> Lieu : Face à l'Espace Chill & Relax

11h-19h :

Jeux en libre service par Decathlon Atlantis

Profitez de nombreux jeux mis à votre disposition : mölkky, palets bretons et vendéens, pétanque, baby-foot, ping pong... (Caution : dépôt d'une pièce d'identité)

> Lieu : Côté Play Zone

17h-17h45 :

Circuit Training par BASIC FIT

Réalisez une série d'exercices chronométrés effectués l'un après l'autre avec des temps de repos entre chaque exercice

> Lieu : Move Zone



Vendredi 29 juillet

11h-19h :

Mur d'escalade par Escal'Grimpe

Osez grimper ce mur d'escalade de 6,5m de haut pour adultes et enfants à partir de 3 ans, encadré par un moniteur diplômé du Brevet d'Etat d'Escalade.

> Lieu : Face à l'Espace Chill & Relax



11h-19h :

Jeux en libre service par Decathlon Atlantis

Profitez de nombreux jeux mis à votre disposition : mölkky, palets bretons et vendéens, pétanque, baby-foot, ping pong... (Caution : dépôt d'une pièce d'identité)

> Lieu : Côte-Play Zone

14h-19h :

Skate par Azymut Skate Club

Débutant ou confirmé : venez profiter d'initiations (sessions de 45mn) par un intervenant diplômé !

> Lieu : Play Zone

16h-18h :

Danse Hip-Hop par The Rookies

Profitez d'initiations et de démonstrations par le collectif nantais sacré double champion d'Europe de Street Dance en 2014 et 2016, champion du monde en 2016 et demi-finaliste de La France a un incroyable talent en 2019 et la tournée du groupe de K-pop BTS au Stade de France !

> Move Zone

Samedi 30 juillet

11h-19h :

Art du déplacement par Art du Déplacement Academy Nantes

Franchissez des obstacles urbains ou naturels par des mouvements rapides et agiles (course à pied, sauts, gestes d'escalade, etc...) et sans l'aide de matériel (encadré par des)

> Lieu : Move Zone

11h-19h :

Mur d'escalade par Escal'Grimpe

Osez grimper ce mur d'escalade de 6,5m de haut pour adultes et enfants à partir de 3 ans, encadré par un moniteur diplômé du Brevet d'Etat d'Escalade.

> Lieu : Face à l'Espace Chill & Relax

11h-19h :

Jeux en libre service par Decathlon Atlantis

Profitez de nombreux jeux mis à votre disposition : mölkky, palets bretons et vendéens, pétanque, baby-foot, ping pong... (Caution : dépôt d'une pièce d'identité)

> Lieu : Côte-Play Zone



11h30-13h30 :

Yoga Brunch par Le Paradis du Fruit

Profitez d'un cours de yoga dispensé par une professionnelle (pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration) suivi d'un brunch au restaurant Le Paradis du Fruit

Sur inscription au 02 40 02 40 44 (Brunch payant)

> Lieu : Play Zone

13h30-15h30 :

Modelage des mains (sessions de 10mn) par Yves Rocher

Venez vous détendre autour d'un massage des mains (possibilité de pose de crème solaire ou brume monoï rafraîchissante)

> Lieu : Espace Chill & Relax



15h-19h :

Roller par le Roller Club Herblinois

Pour les débutants, profitez d'une initiation dispensée par des animateurs qualifiés. Pour les confirmés, profitez de la piste pour performer !

> Lieu : Play Zone

16h-18h :

Tattoos éphémères par La Rose à Georgette

Réalisez un tatouage qui s'estompe avec le temps et disparaît en laissant la peau sans aucune trace.

> Lieu : Espace Chill & Relax

Lundi 1^{er} Août

11h-19h :

Jeux en libre service par Decathlon Atlantis

Profitez de nombreux jeux mis à votre disposition : mölkky, palets bretons et vendéens, pétanque, baby-foot, ping pong... (Caution : dépôt d'une pièce d'identité)

> Lieu : Côté Play Zone

13h30-15h30 :

Modelage des mains (sessions de 10mn) par Yves Rocher

Venez vous détendre autour d'un massage des mains (possibilité de pose de crème solaire ou brume monoï rafraîchissante)

> Lieu : Espace Chill & Relax

15h-19h :

Musique Assistée par Ordinateur (Beatmaking) par Résilience Factory

Découvrez, autour d'une initiation de 30min, l'art de composer des sons

> Lieu : Espace Chill & Relax

16h-18h :

Danse Hip-Hop par The Rookies

Profitez d'initiations et de démonstrations par le collectif nantais sacré double champion d'Europe de Street Dance en 2014 et 2016, champion du monde en 2016 et demi-finaliste de La France a un incroyable talent en 2019 et la tournée du groupe de K-pop BTS au Stade de France !

> Lieu : Move Zone





Mardi 2 Août

11h-19h :

Jeux en libre service par Decathlon Atlantis

Profitez de nombreux jeux mis à votre disposition : mölkky, palets bretons et vendéens, pétanque, baby-foot, ping pong... (Caution : dépôt d'une pièce d'identité)

> Lieu : Côte Play Zone

13h30-15h30 :

Modelage des mains (sessions de 10mn) par Yves Rocher

Venez vous détendre autour d'un massage des mains (possibilité de pose de crème solaire ou brume monoï rafraîchissante)

> Lieu : Espace Chill & Relax

16h-18h :

Danse Hip-Hop par The Rookies

Profitez d'initiations et de démonstrations par le collectif nantais sacré double champion d'Europe de Street Dance en 2014 et 2016, champion du monde en 2016 et demi-finaliste de La France a un incroyable talent en 2019 et la tournée du groupe de K-pop BTS au Stade de France !

> Lieu : Move Zone



Mercredi 3 Août

11h-19h :

Jeux en libre service par Decathlon Atlantis

Profitez de nombreux jeux mis à votre disposition : mölkky, palets bretons et vendéens, pétanque, baby-foot, ping pong... (Caution : dépôt d'une pièce d'identité)

> Lieu : Côte Play Zone

13h30-15h30 :

Modelage des mains (sessions de 10mn) par Yves Rocher

Venez vous détendre autour d'un massage des mains (possibilité de pose de crème solaire ou brume monoï rafraîchissante)

> Lieu : Espace Chill & Relax

15h-19h :

Roller par le Roller Club Herblinois

Pour les débutants, profitez d'une initiation dispensée par des animateurs qualifiés. Pour les confirmés, profitez de la piste pour performer !

> Lieu : Play Zone



15h-19h :

Capoeira par Odara

Découvrez, à travers des initiations ou démonstrations, cet art martial Afro-brésilien qui puise ses racines dans les méthodes de combat et les danses des peuples béninois

> Lieu : Move Zone

16h-18h :

Tattoos éphémères par La Rose à Georgette

Réalisez un tatouage qui s'estompe avec le temps et disparaît en laissant la peau sans aucune trace.

> Lieu : Espace Chill & Relax

Jeudi 4 Août

11h-19h :

Jeux en libre service par Decathlon Atlantis

Profitez de nombreux jeux mis à votre disposition : mölkkky, palets bretons et vendéens, pétanque, baby-foot, ping pong... (Caution : dépôt d'une pièce d'identité)

> Lieu : Côté Play Zone

13h30-15h30 :

Modelage des mains (sessions de 10mn) par Yves Rocher

Venez vous détendre autour d'un massage des mains (possibilité de pose de crème solaire ou brume monoï rafraîchissante)

> Lieu : Espace Chill & Relax

15h-19h :

Balade en wagons par Team Déraillos

Faites profiter à vos enfants d'une promenade dans des wagons tirés par un vélo.

> Lieu : Play Zone

À partir de 21h :

Dj set privé de Bon entendeur

Tout au long de l'événement, tentez de gagner vos places pour assister au concert privé de Bon entendeur !

Toutes les modalités sur le site internet : www.atlantis-nantes.com

> Lieu : Sous la coupole



Vendredi 5 Août

11h-19h :

Tennis Ballon par Ligue de Football Atlantique

Découvrez ce jeu devenu sport, dont le principe consiste à se renvoyer un ballon de football sur un terrain aux dimensions du volley-ball au-dessus d'un filet

> Lieu : Play Zone

11h-19h :

Jeux en libre service par Decathlon Atlantis

Profitez de nombreux jeux mis à votre disposition : mölkkky, palets bretons et vendéens, pétanque, baby-foot, ping pong... (Caution : dépôt d'une pièce d'identité)

> Lieu : Côté Play Zone

13h30-15h30 :

Modelage des mains (sessions de 10mn) par Yves Rocher

Venez vous détendre autour d'un massage des mains (possibilité de pose de crème solaire ou brume monoï rafraîchissante)

> Lieu : Espace Chill & Relax

Samedi 6 Août

11h-19h :

Jeux en libre service par Decathlon Atlantis

Profitez de nombreux jeux mis à votre disposition : mölkkky, palets bretons et vendéens, pétanque, baby-foot, ping pong... (Caution : dépôt d'une pièce d'identité)

> Lieu : Côté Play Zone

11h30-13h30 :

Yoga Brunch par Le Paradis du Fruit

Profitez d'un cours de yoga dispensé par une professionnelle (pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration) suivi d'un brunch au restaurant Le Paradis du Fruit

Sur inscription au 02 40 02 40 44 (Brunch payant)

> Lieu : Move Zone

13h30-15h30 :

Modelage des mains (sessions de 10mn) par Yves Rocher

Venez vous détendre autour d'un massage des mains (possibilité de pose de crème solaire ou brume monoï rafraîchissante)

> Lieu : Espace Chill & Relax

15h-19h :

Roller par le Roller Club Herblinois

Pour les débutants, profitez d'une initiation dispensée par des animateurs qualifiés. Pour les confirmés, profitez de la piste pour performer !

> Lieu : Play Zone

15h-19h :

Tournois de mölkky ou palets, pétanque par Zen Organisation

Encadrés par des animateurs, venez vous affronter autour de vos disciplines favorites !

> Lieu : Côté Play Zone

16h-18h :

Tattoos éphémères par La Rose à Georgette

Réalisez un tatouage qui s'estompe avec le temps et disparaît en laissant la peau sans aucune trace.

> Lieu : Espace Chill & Relax



PROGRAMME

été
ATLANTIS

atlantis-nantes.com



SAINT HERBLAIN | 150 BOUTIQUES - 30 RESTAURANTS