

# TARIFS

## LIBRE ACCES SALLE CARDIO-TRAINING

1 séance .....	8€
10 séances .....	61€
Abonnement mensuel .....	44€
Abonnement trimestriel .....	125€
Abonnement annuel* .....	225€

## COURS COLLECTIFS FITNESS

1 séance .....	9.50€
10 séances .....	74€
Abonnement mensuel .....	50€
Abonnement trimestriel .....	141€
Abonnement annuel* .....	350€

## YOGA

1 séance .....	11€
10 séances .....	89€

## SENIOR FORME

1 séance .....	12.50€
10 séances .....	99€

## AQUASPORT

*Accès illimité détente aquatique + cours d'aquagym  
+ cours fitness + senior forme + salle cardio-training*

Abonnement hebdomadaire.....	72€
Abonnement mensuel .....	180€
Abonnement trimestriel .....	370€
Abonnement annuel* .....	749€

## AQUATONUS

*Accès salle cardio-training ou cours fitness  
+ détente aquatique*

1 séance .....	12€
10 séances .....	110€
Abonnement mensuel .....	69€
Abonnement trimestriel .....	169€
Abonnement annuel* .....	410€

\*Abonnement valable un an à partir de la date d'inscription

## INFORMATIONS PRATIQUES

- Serviette, chaussures de salle propres et ne venant pas de l'extérieur
- Certificat médical obligatoire pour toute activité sportive
- Séance découverte gratuite pour un cours collectif de fitness sur rendez-vous uniquement

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

- Tarif enfant -16ans : réduction de 10% sur les entrées à l'unité et les abonnements
- Tarif étudiant : réduction de 10% sur les entrées à l'unité et les abonnements sur présentation de la carte étudiante de l'année en cours

**VOIR DÉTAILS  
DES CONDITIONS  
GÉNÉRALES  
DE VENTE SUR  
[SELYA-RESORT.COM](http://SELYA-RESORT.COM)**



# ESPACE FITNESS

COURS COLLECTIFS | CARDIO-TRAINING

SAISON 2025



SERVETTE ET CHAUSSURES DE SALLE  
OBLIGATOIRES

# PLANNING DES COURS COLLECTIFS DE FITNESS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>8H45</b>	STRETCHING POSTURAL (1H)	LIA (1H)	PILATES DÉBUTANTS (1H)	GYM DOUCE STRETCHING (1H)	GYM DU DOS (1H)
<b>10H</b>	GYM & ABDOS (1H)	GYM DOUCE STRETCHING (1H)	STEP & BODY SCULPT (1H)	ZUMBA SENTAO & CAF (1H)	GYM (1H)
<b>11H15</b>	PILATES (1H)	YOGA (1H)	STRETCHING (1H)	BUSTE ABDOS (1H)	PILATES (1H)
<b>12H15</b>	PILATES INTERMÉDIAIRE (1H)	-	-	-	-
<b>14H45</b>	GYM DU DOS (1H)	PILATES (1H)	-	PILATES DÉBUTANT (1H)	-
<b>15h</b>	-	-	-	-	SENIOR FORME (1H30)
<b>15H30</b>	COACHING SALLE MUSCU* (1H)	-	-	-	-
<b>16h</b>	-	-	-	-	-
<b>18H</b>	-	-	BUSTE ABDOS (1H)	-	-
<b>18H15</b>	C.A.F (1H)	-	-	-	-
<b>18h30</b>	-	-	-	BODY SCULPT (1H15)	-
<b>19H30</b>	PILATES (1H)	-	-	-	-

\*Coach diplômé d'état à votre disposition pour établir votre programme de remise en forme.

Non inclus dans les cours collectifs fitness. Voir tarifs 1 ou 10 séances.

Les plannings sont susceptibles d'être modifiés. Pas de cours collectifs les jours fériés.

## GYMNASTIQUE

Exercices de renforcement de l'ensemble du corps  
--> Amélioration de la condition physique globale

## SENIOR FORME

Cours de gymnastique douce adaptée, suivi d'une demi-heure d'aquagym douce en bassin thermal.  
--> Prévenir les douleurs, retrouver de la vitalité

## GYM DOUCE

Activité douce sans risques traumatiques ni agressions des articulations.  
--> Assouplissement et tonification du corps

## STEP

Cours ludique, chorégraphié effectué sur une marche.  
--> Tonification du bas du corps, perte de poids, endurance

## STRETCHING

Exercices d'étirements, relaxation détente.  
--> Favoriser la souplesse, l'élasticité des tendons et des muscles

## ZUMBA SENTAO

Cours chorégraphié sur des musiques latines avec comme partenaire une chaise.  
--> S'amuser tout en brûlant des calories

## BODY SCULPT

Travail de l'ensemble du corps sur un rythme intensif.  
--> Renforcement musculaire et travail cardio-vasculaire

## PILATES

Technique de respiration et exercices de renforcement contrôlés et précis.  
--> Travail des muscles profonds responsables de la posture

## LIA (low impact aerobic)

Cours chorégraphié en musique.  
--> Endurance, coordination, élimination des calories

## CAF (cuisses abdos fessiers)

Renforcement musculaire du bas du corps avec ou sans matériel : lestes, élastiques, chaises...  
--> Force et endurance musculaire

## HORAIRES SALLE CARDIO-TRAINING

DU LUNDI AU VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE ET JOURS FÉRIÉS
De 9H à 19H	9H- 12H30 / 14H - 18H	9H- 12H / 14H - 18H