

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 PRACTIQUES

- 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**



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
8H45	STRETCHING POSTURAL (1H)	LIA (1H)	PILATES DÉBUTANTS (1H)	GYM DOUCE STRETCHING (1H)	GYM DU DOS (1H)
10H	GYM & ABDOS (1H)	GYM DOUCE STRETCHING (1H)	STEP & BODY SCULPT (1H)	ZUMBA SENTAO & CAF (1H)	GYM (1H)
11H15	PILATES (1H)	YOGA (1H)	STRETCHING (1H)	BUSTE ABDOS (1H)	PILATES (1H)
12H15	PILATES INTERMÉDIAIRE (1H)	-	-	-	-
14H45	GYM DU DOS (1H)	PILATES (1H)	-	PILATES DÉBUTANT (1H)	-
15h	-	-	-	-	SENIOR FORME (1H30)
15H30	COACHING SALLE MUSCU* (1H)	-	-	-	-
16h	-	-	-	-	-
18H	-	-	BUSTE ABDOS (1H)	-	-
18H15	C.A.F (1H)	-	-	-	-
18h30	-	-	-	BODY SCULPT (1H15)	-
19H30	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 FÉRIES
De 9H à 19H	9H- 12H30 / 14H - 18H	9H- 12H / 14H - 18H