

TARIFS

LIBRE ACCÈS SALLE REMISE EN FORME

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**

ESPACE FITNESS ÉTÉ 2025

REMISE EN FORME
COURS COLLECTIFS



SERVETTE ET CHAUSSURES DE SALLE
OBLIGATOIRES

PLANNING DES COURS COLLECTIFS DE FITNESS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h	-	LIA (1H)	PILATES DÉBUTANTS (1H)	-	GYM DU DOS (1H)
10H	GYM & ABDOS (1H)	GYM DOUCE (1H)	STEP & BODY SCULPT (1H)	ZUMBA SENTAO (1H)	GYM (1H)
11H	PILATES (1H)	-	-	-	PILATES (1H)
11h15	-	YOGA (1H)	-	-	-
12H15	PILATES INTERMÉDIAIRE (1H)	-	-	-	-
14H45	-	-	-	PILATES DÉBUTANT (1H)	-
15h	-	-	-	-	SENIOR FORME (1H30)
18H15	C.A.F (1H)	-	-	-	-
18h30	-	-	-	BODY SCULPT (1H30)	-
19H30	PILATES (1H)	-	-	-	-

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



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 REMISE EN FORME

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