

# TARIFS

## LIBRE ACCÈS SALLE REMISE EN FORME

1 séance .....	8€
10 séances .....	61€
Abonnement mensuel .....	44€
Abonnement trimestriel .....	125€
Abonnement annuel* .....	255€

## 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  
+ 30 min de 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 TARIFS ET PLANNING DE COURS

SERVIETTE ET CHAUSSURES DE SALLE  
OBLIGATOIRES

Mise à jour au 24 11 25

# PLANNING DES COURS

Merci d'arriver 5 minutes avant le début de chaque cours

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h	-	LIA (1H)	PILATES DÉBUTANTS (1H)	GYM DOUCE (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	GYM DU DOS (1H)	PILATES (1H)	-	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