

Tarifs cours collectifs

Cours collectifs fitness

1 séance	9.50€/pers.
10 séances	76€/pers.
Abonnement mensuel	59€/pers.
Abonnement trimestriel	145€/pers.
Abonnement annuel*	360€/pers.

Libre accès salle cardio-training

1 séance	8€/pers.
10 séances	61€/pers.
Abonnement mensuel	45€/pers.
Abonnement trimestriel	125€/pers.
Abonnement annuel*	225€/pers.

Coaching individuel

1 séance de 1h	15€/pers.
5 séances	60€/pers.
10 séances	120€/pers.

Senior forme

50 min de gym douce + 25 min d'Aquagym en bassin thermal

1 séance	13€/pers.
10 séances	104€/pers.

Pass

PASS AQUASPORT

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

Abonnement hebdomadaire	72€/pers.
Abonnement mensuel	149€/pers.
Abonnement trimestriel	369€/pers.
Abonnement annuel*	759€/pers.

PASS AQUATONUS

Accès salle cardio-training ou cours fitness + 30 min détente aquatique

1 séance	12.50€/pers.
10 séances	110€/pers.
Abonnement mensuel	73€/pers.
Abonnement trimestriel	175€/pers.
Abonnement annuel*	430€/pers.



Accès à la salle uniquement avec des chaussures de sport propres, réservées à un usage intérieur. Serviette obligatoire.

*Abonnement valable un an à compter de la date d'inscription (fermeture annuelle du spa comprise).



COURS COLLECTIFS FITNESS CARDIO-TRAINING



Mise à jour . 30 01 26

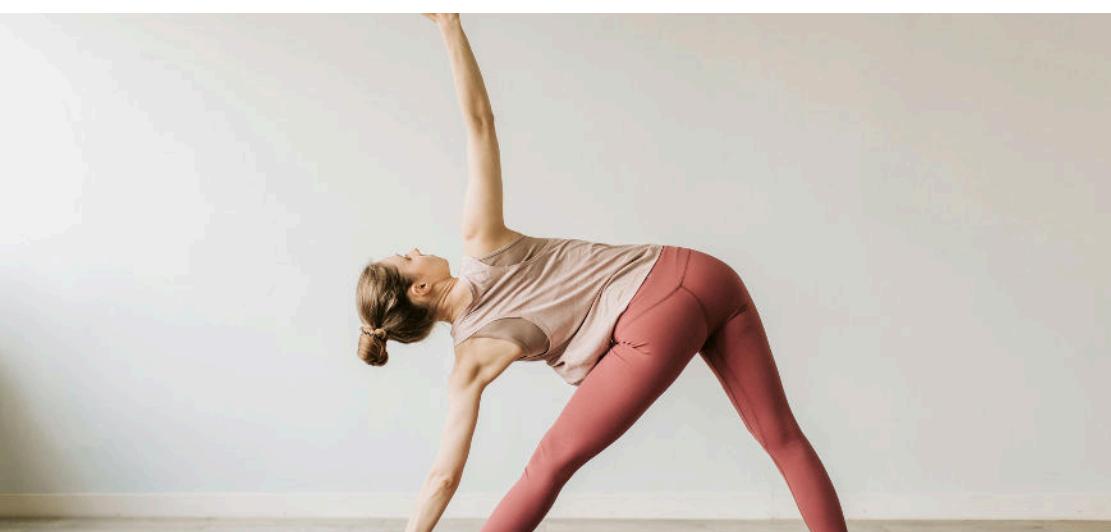
Planning des cours collectifs

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)
11h15	PILATES (1h)	YOGA (1h)	-	-	PILATES (1h)
12h15	PILATES INTERMÉDIAIRE (1h)	-	-	-	-
14h15	GYM DU DOS (1h)	PILATES (1h)	-	PILATES DÉBUTANT (1h)	-
15h	-	-	-	-	SENIOR FORME (1h30)
18h15	CAF (1h)	-	-	-	-
18h30	-	-	-	BODY SCULPT (1h30)	-
19h30	PILATES (1h)	-	-	-	-

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

Non inclus dans les cours collectifs fitness.



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

STEP

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

GYM DOUCE

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

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

Libre accès salle cardio-training

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