

## 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.

### Coaching individuel

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

### 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.

### Senior forme

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

1 séance	13€/pers.
10 séances	104€/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).

Thermes de Salies-de-Béarn - Capital de 521 024 € - RCS PAU N° 097 180 582 - N°Finess 64 078 0052 - Siège social situé Cours du Jardin Public 64270 Salies-de-Béarn - Ne pas jeter sur la voie publique. Imprimé par nos soins



## COURS COLLECTIFS FITNESS CARDIO-TRAINING

Mise à jour . 23 03 26

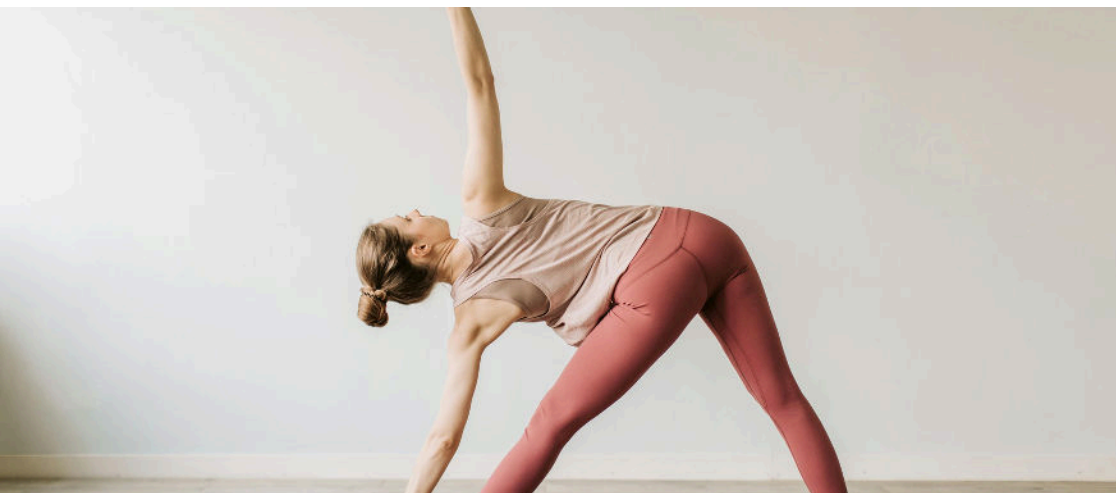
## Planning des cours collectifs

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>9h</b>	-	LIA (1h)	PILATES DÉBUTANTS (1h)	GYM DOUCE (1h)	GYM DU DOS (1h)
<b>10h</b>	GYM & ABDOS (1h)	GYM DOUCE (1h)	STEP & BODY SCULPT (1h)	ZUMBA SENTAO (1h)	GYM (1h)
<b>11h15</b>	PILATES (1h)	YOGA (1h)	-	-	PILATES (1h)
<b>12h15</b>	PILATES INTERMÉDIAIRE (1h)	-	-	-	-
<b>14h15</b>	GYM DU DOS (1h)	PILATES (1h)	-	PILATES DÉBUTANT (1h)	-
<b>15h</b>	-	-	-	-	SENIOR FORME (1h30)
<b>15h</b>	SPORT SANTÉ*	-	-	-	-
<b>18h15</b>	C.A.F (1h)	-	-	-	-
<b>18h30</b>	-	-	-	BODY SCULPT (1h30)	-
<b>19h30</b>	PILATES (1h)	-	-	-	-

Non inclus dans les cours collectifs fitness.

\*Activités physiques adaptées visant à préserver, améliorer ou rétablir la santé et le bien-être physique pour aborder le quotidien plus sereinement. Renseignements et tarifs auprès de Pierre au 06 13 53 62 72.



### GYMNASTIQUE

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

### 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

### BODY SCULPT

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

### LIA (low impact aerobic)

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

### 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

### ZUMBA SENTAO

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

### PILATES

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

### 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 FÉRIES
De 9h à 19h	9h - 12h / 14h - 18h	9h - 12h / 14h - 18h