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.

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).**

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

SELYA RESORT THERMAL & SPA

COURS COLLECTIFS FITNESS CARDIO-TRAINING NOVEMBRE 2026



Planning des cours collectifs

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h	-	LIA (1h)	STRETCHING (1h)	GYM DOUCE (1h)	GYM DU DOS (1h)
10h	GYM & ABDOS (1h)	GYM DOUCE (1h)	BODY SCULPT (1h)	STEP (1h)	GYM & ABDOS (1h)
11h15	CAF (1h)	YOGA (1h)	STEP (1h)	CAF (1h)	STRETCHING (1h)
12h15		-	-	-	-
14h00	STRETCHING (1h)	STRETCHING (1h)	GYM DOUCE (1h)	STRETCHING (1h)	STEP (1h)
15h15	LIA (1h)	CAF (1h)	-	GYM (1h)	GYM DOUCE (1h)
18h15		-	-	-	-
18h15	CAF (1h)	LIA (1h)	-	BODY SCULPT (1h)	-
19h30	STRETCHING (1h)	-	-	-	-

Mise à jour 02 11 26

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

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

GYM & ABDOS

Exercices de renforcement de l'ensemble du corps avec un travail spécifique sur la sangle abdominale
--> Amélioration de la condition physique et de la posture

STEP

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

GYM & ABDOS

Exercices doux de renforcement du dos
--> tonifie le dos afin de soulager les douleurs

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 18h	9h - 12h / 14h - 18h	9h - 12h / 14h - 18h