

TARIFS

LIBRE ACCÈS MUSCULATION & SALLE CARDIO-TRAINING

1 séance	8€
10 séances	61€
Abonnement mensuel	44€
Abonnement trimestriel	125€
Abonnement saison*	225€

COURS COLLECTIFS FITNESS

1 séance	9€
10 séances	69€
Abonnement mensuel	50€
Abonnement trimestriel	141€
Abonnement saison*	255€

SENIOR FORME

1 séance	11€
10 séances	99€

PASS AQUASPORT

Accès illimité détente aquatique + cours d'aquagym (sauf aquabike) + cours fitness + senior forme + salle cardio-training et musculation

Abonnement hebdomadaire	72€
Abonnement mensuel	180€
Abonnement trimestriel	245€
Abonnement saison*	469€

AQUATONUS

Accès salle cardio-training et musculation ou cours fitness + 30 minutes détente aquatique

1 séance	12€
10 séances	110€
Abonnement mensuel	66€
Abonnement saison*	330€

*Saison du 29 avril au 2 novembre 2024

INFORMATIONS PRATIQUES

- Serviette, chaussures de salle propres et ne venant pas de l'extérieur.
- Certificat médical obligatoire pour toute activité sportive.
- Séance découverte gratuite sur rendez-vous uniquement pour un cours collectif de fitness.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

- Salle de cardio-training et musculation interdite aux moins de 16 ans.
- Tarif enfant -16ans : réduction de 10% sur les entrées à l'unité et les abonnements aux cours collectifs.
- 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.
- Chèques vacances acceptés (monnaie non rendue).

VOIR DÉTAILS
DES CONDITIONS GÉNÉRALES
DE VENTE SUR
WWW.THERMES-DE-SALIES.COM



ESPACE FITNESS

MUSCULATION | CARDIO-TRAINING
COURS COLLECTIFS

DU 29 AVRIL AU 2 NOVEMBRE 2024



SERVIETTE ET CHAUSSURES DE SALLE
OBLIGATOIRES

PLANNING DES COURS COLLECTIFS DE FITNESS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9H	-	LIA (30)	PILATES DÉBUTANTS (30)	GYM DOUCE STRETCHING (30)	GYM DU DOS (30 min)
10H00	GYM & ABDO (30)	GYM DOUCE STRETCHING (30)	STEP & BODY SCULPT (30)	ZUMBA SENTAO & CAF (30)	GYM (30)
11H	PILATES (30)	-	STRETCHING (30 min)	-	PILATES (30)
12H15	PILATES (30)	-	-	-	-
15H	GYM DU DOS (30 min)	PILATES (30)	-	PILATES DÉBUTANTS (30)	SENIOR FORME (30)
15H15	COACHING* (30 min)	-	-	-	-
16H15	-	COACHING* (30 min)	-	-	-
18H15	C.A.F (30)	-	-	-	-
18H30	-	-	-	BODY SCULPT (30)	-
19H30	PILATES (30)	-	-	-	-

*Coach diplômé d'état à votre disposition pour établir votre programme de remise en forme.

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



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'aquagem 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

HORAIRE SALLE MUSCULATION & CARDIO-TRAINING*

DU LUNDI AU VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE ET JOURS FÉRIÉS
De 09h à 19h	09h - 12h00 / 14h - 18h	09h - 12h / 14h - 18h

*Accès à la salle interdit aux moins de 16 ans. Serviette et chaussures propres obligatoires.