

TARIFS

Cours collectifs, musculation

- 1 séance : 6,70€
- 10 séances : 53€
- Mois : 39€
- Trimestre : 111€
- Semestre : 177€
- Année : 320€

Pass Aquatonus

Accès illimité à la gymnastique et à la salle de musculation, suivi de 30' au bassin thermoludique (Hammam, Sauna, bain californien)

- 1 séance : 9,40€
- 10 séances : 72€
- Mois : 56€
- Trimestre : 139€
- Semestre : 222€
- Année : 399€

Pass Aquasport

Forfait donnant un accès illimité à la gymnastique, musculation, bassins thermoludiques et thermaux, aquagym, pilates, yoga, sénior forme et Taiji Quan.

- Semaine : 70€
- Mois : 120€
- Trimestre : 204€
- Semestre : 367€
- Année : 697€

Sénior forme

- 1 séance : 6,90€
- 10 séances : 61€

Pilates ou Yoga

- 1 séance : 8,70€
- 10 séances : 70€

Yoga + méditation

- 10 séances : 97€

Taiji

- 1 séance : 10€

Coaching sportif avec nos professeurs de sport

- 1 heure : 20€

INFORMATIONS PRATIQUES

- Tenue correcte exigée
- Chaussures de salle obligatoires
- Serviette nécessaire pour le tapis et les appareils
- Certificat médical obligatoire pour toute activité sportive
- Musculation dirigée et circuit burn ou training sur rendez-vous avec professeur diplômé d'Etat
- Séance découverte gratuite sur rendez-vous uniquement pour un cours collectif de fitness ou une séance de musculation

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Le client pourra trouver l'information précontractuelle nécessaire en se référant à nos conditions générales de vente téléchargeables sur notre site <http://www.thermes-de-salies.com>

- Tarif jeune de 13 à 15 ans : réduction de 15 % sur l'achat d'entrée à l'unité et abonnements.
- Tarif étudiant à partir de 16 ans : réduction de 15 % sur l'achat d'entrée à l'unité et abonnements, sur présentation de la carte étudiant de l'année en cours.
- Tarif couple : réduction de 10% sur l'achat du second abonnement à condition que le second soit identique en temps et sur présentation d'un justificatif de domicile ou d'une pièce d'identité.
- Possibilité de règlement échelonné pour les abonnements au semestre et à l'année auprès du service accueil.
- Chèques vacances acceptés pour le paiement des activités de l'espace fitness (monnaie non rendue).

Les Bains
de la
Mude

HORAIRES & TARIFS HIVER 2017-2018

(valables du du 04/09/2017 au 01/07/2018)

ESPACE FITNESS

Améliorez votre forme et votre bien-être



www.thermes-de-salies.com

ACTIVITÉS

Gymnastique Travail de toutes les parties du corps.

Gymnastique douce Travail de tout le corps de manière douce destiné à assouplir et développer le corps.

Stretching Exercices d'étirement, d'assouplissement et de relaxation.

Body sculpt Renforcement musculaire avec barres, haltères ou élastiques.

L.I.A (Low Impact Aerobics) Cours chorégraphié sur des musiques dynamiques et motivantes. Activité ludique qui développe l'endurance et la coordination.

Sénior Forme Cours de gymnastique douce adapté, suivi d'une demi-heure d'aquagym douce en bassin thermal.

Step Travail cardio-vasculaire chorégraphié sur marche.

Zumba Cours cardio mélangeant les danses latines dans une ambiance festive.

Zumba sentao Activité fitness chorégraphiée à l'aide d'une chaise sur des musiques latines. Renforcement musculaire et travail cardio.

Pilates Gymnastique posturale corrigeant les asymétries musculaires.

Gym du dos Cours spécial pour muscler, étirer le dos et assouplir la colonne vertébrale.

C.A.F Cuisses Abdos Fessiers.

Yoga Exercices physiques et respiratoires permettant de retrouver une harmonie entre le corps et l'esprit.

Taiji Quan Reflet de la culture chinoise, pratique corporelle composée de gestes et de déplacements qui mobilise de façon harmonieuse le corps, le souffle, l'esprit et favorise le calme intérieur.

HORAIRES COURS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
MATIN	8h30	-	-	-	Yoga (1h)*	-	
	9h	-	L.I.A / C.A.F (1h)	-	Gym douce / Stretching (1h)	-	
	10h	Step / Abdos (1h)	Gym douce Stretching (1h)	Step / Body sculpt (1h)	Zumba Sentao / Abdos (1h)	Gymnastique (1h)	L.I.A (45mn) / Stretching (15mn)
	11h	Pilates (1h)	-	-	-	Pilates (1h)	-
	12h	-	Yoga (1h)*	-	-	-	-
	12h15	Pilates (1h)	-	-	-	Zumba (1h)	-
APRÈS-MIDI	14h30	Gym du dos (45mn)	Pilates (1h)	-	-	Senior forme (1h30)	-
	17h00	-	Taiji (1h30)	-	-	-	-
	17h30	-	-	Stretching (45mn)	-	-	-
	18h15	Zumba Sentao / Abdos (1h)	-	-	-	Circuit training (1h)	-
	18h30	-	Zumba (1h)	Body sculpt (1h15)	C.A.F (1h15)	-	-
19h30	Pilates (1h)	-	-	-	-	-	

* + 30 minutes de méditation

HORAIRES DE LA MUSCULATION DIRIGÉE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h	Musculation dirigée	-	Musculation dirigée	-	Musculation dirigée	Musculation dirigée
11h	Musculation dirigée	Musculation dirigée	Musculation dirigée	Musculation dirigée	Musculation dirigée	Musculation dirigée
16h	Musculation dirigée	Musculation dirigée	Musculation dirigée	Musculation dirigée	Musculation dirigée	-

Première séance de musculation dirigée sur rendez-vous. Etablissement et révision des programmes de musculation. A partir de 16 ans.

Circuit training Enchaînement d'exercices réalisés avec peu de temps de récupération.

Circuit Burn Activité alternant le travail cardio vasculaire et le renforcement musculaire sur machines.

Musculation dirigée Programme de musculation individualisé dirigé par un éducateur sportif. Programme réalisé sur rendez-vous.

HORAIRES DE LA SALLE DE MUSCULATION & CARDIO TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Ouvert de 9h à 20h					Ouvert de 9h à 18h	Ouvert de 10h à 12h de 14h à 18h

Professeur diplômé d'état sur rendez-vous

