Les Bains de la Mude

Espaces aquatiques & Fitness

www.thermes-de-salies.com

ESPACE AQUATIQUE

Pour se détendre dans un univers d'eau salée et chauffée aux vertus bienfaitrices et thérapeutiques exceptionnelles.
350 m² à votre disposition.

Ouvert 7j/7

ESPACE THERMOLUDIQUE

Deux bassins chauffés vous accueillent :

> Un grand bassin d'eau salée

- Avec l'eau de source de Salies-de-Béarn
- Profondeur 1,25 m à 1,35 m
- Chauffé à 32°c
- Fontaine, cascade, cols de cygne, geyser, nage à contre courant, banquette bouillonnante, lit double à micro-bulles
- Barre de maintien tout autour du bassin

> Un bassin d'eau douce

- Nage à contre courant et pôles de massage
- Profondeur 1,35 m
- Chauffé à 31°c

> Hammam parfumé à l'eucalyptus avec deux salles : une basse et une haute température (45°c moyenne)

> Sauna à 80°c

> Un bain californien en eau salée

> Deux bains californiens extérieurs en eau douce (35°c)

> Pass Aquajournée accès illimité aux bassins thermoludiques pendant toute la journée aux heures d'ouverture

CONDITIONS D'ACCES - ESPACE THERMOLUDIQUE

Ouvert au public en accès libre sous surveillance d'un MNS tous les jours de la semaine

Enfants admis à partir de 3 ans **sous la responsabilité d'un adulte et acceptés seuls à partir de 12 ans**

Hammam, sauna : **interdit aux enfants de moins de 16 ans et aux femmes enceintes**

Serviette obligatoire dans le sauna

Accès handicapés possible

OBLIGATOIRE : **tenue de bain et serviette**

CONSEILLE : **claquettes de piscine**

ACTIVITES AQUATIQUES

> Aquagym

Des cours aquatiques déclinés sous différentes versions, pour tous les niveaux, sont proposés tout au long de l'année, dans nos piscines d'eau salée et d'eau douce chauffées à 32°c. (Aquagym, Aquazumba...)

CONDITIONS D'ACCES / ACTIVITES AQUATIQUES

Cours assurés par des MNS Diplômés d'Etat

OBLIGATOIRE : **certificat médical, serviette, bonnet et tenue de bain**

> Aquabike

Pratiqué dans le bassin d'eau douce chauffé à 31°c et sur un rythme musical soutenu.

> Aquatrampoline

Enchaînement ludique de mouvements d'aquagym sur un trampoline. Renforcement musculaire en profondeur. Améliore l'équilibre et le gainage.

CONDITIONS D'ACCES / AQUABIKE et AQUATRAMPOLINE

RESERVATION : **règlement lors de la réservation à l'accueil et possibilité de réserver 5 séances à l'avance maximum**

ANNULATION : **annulation possible 24heures avant la séance, passé ce délai la séance est perdue**

EQUIPEMENT: **port de chaussures adaptées recommandé en cas de pratique régulière**

OBLIGATOIRE : **réservation à l'accueil et arrivée 10 minutes avant le début de la séance**

ESPACE FITNESS

Pour améliorer sa forme et son bien-être

Ouvert 7j/7, nos professeurs Diplômés d'Etat vous accueillent dans un espace constitué de 2 salles

ESPACE THERMAL

Ouvert au public en accès libre sous surveillance d'un MNS 1j/semaine et en cours collectifs 4j/semaine.

> Deux bassins d'eau thermale à très haute salinité

dédiés à la cure thermale sont à votre disposition pour vos activités sportives (aquagym) :

- Profondeurs 0,90 m/1,10 m et 1,25 m
- Chauffé à 33°c / 34°c

CONDITIONS D'ACCES - ESPACE THERMAL

Séances surveillées par un MNS Diplômé d'Etat

OBLIGATOIRE : certificat médical, serviette, bonnet de bain, tenue de bain

CONSEILLE : claquettes de piscine

A l'unité ou en abonnement, retrouvez le calendrier des cours sur notre dépliant Horaires § Tarifs Espace Aquatique selon la saison.

Prévoir une pièce de 1 € pour les casiers vestiaires

SALLE DE MUSCULATION

SUR RENDEZ-VOUS
Coaching personnalisé et préparation physique

Ouverture 7j/7. Matériel dernière génération (cardio et musculation)

- Travail avec haltères, poids multiples et barre olympique
- Travail avec petit matériel : Swiss ball, petits ballons, élastiques, barres...

CONDITIONS D'ACCES / SALLE DE MUSCULATION ET CARDIO-TRAINING

OBLIGATOIRE : certificat médical, serviette, tenue et chaussures de salle.
Prise de rendez-vous **obligatoire** pour une séance découverte gratuite et l'élaboration d'un programme personnalisé.

SALLE DE COURS COLLECTIFS

Des cours collectifs en douceur et des cours collectifs toniques sont dispensés par des professeurs agréés. Retrouvez l'éventail et le calendrier des cours sur notre dépliant Horaires § Tarifs Espace Fitness selon la saison.

CONDITIONS D'ACCES SALLE DE COURS COLLECTIFS

OBLIGATOIRE :
certificat médical, serviette, tenue de sport, chaussures de salle.

> PASS AQUASPORT

> Accès illimité :
gym/muscu, sénior forme, bassins thermoludiques et thermaux, aquagym, pilates, yoga, Taiji.

CONDITION D'ACCES / PASS AQUASPORT

OBLIGATOIRE : certificat médical, serviette, tenue et chaussures de salle, bonnet et tenue de bain.

Idée cadeau

A la recherche d'une idée cadeau originale ?

Pensez aux bons cadeaux !

Nous réaliserons pour vous **un bon cadeau personnalisé.**
Le bénéficiaire n'aura plus qu'à réserver aux dates de son choix.

Thermes de Salies de Béarn

Cours du Jardin Public
64270 SALIES-DE-BÉARN

tél : 05 59 38 10 11
fax : 05 59 38 05 84
email : reservations@thermes-de-salies.com
site : www.thermes-de-salies.com

Graphisme : ZOOKEEPER STUDIO
Crédits photos : Zookeeper / Tra coeur d'images

Comment venir à Salies-de-Béarn ?

- Navette directe : depuis Puyoô
- Gares les plus proches : Puyoô, Orthez et Dax
- Aéroports à proximité : Pau, Biarritz et Tarbes