

ESPACE AQUATIQUE

Améliorez votre forme et votre bien-être

Bassins thermoludiques

- 1 entrée - 1h : 9,50€
- Carnet 5 entrées - 1h : 45€
- Carnet 10 entrées - 1h : 77€
- Carnet 20 entrées - 1h : 138€
- 1 entrée - 1h30 : 11€
- Carnet 5 entrées - 1h30 : 52€
- Carnet 10 entrées - 1h30 : 97€
- Pass aquajournée : 20€
- 1 entrée - 2h : 15€
- Carnet 5 entrées - 2h : 71€
- Carnet 10 entrées - 2h : 140€
- Abonnement semestriel (détente aquatique et bassin thermal) : 255€
- Abonnement annuel (détente aquatique et bassin thermal) : 440€

Bassin thermal

- 1 séance : 6,70€
- 10 entrées : 62€

Cours d'aquagym

- 1 séance : 8,60€
- 10 entrées : 70€
- Trimestre : 132€
- Mois : 55€
- Semestre : 237€
- Année : 450€

Cours d'aquabike / Aquatrampoline / Aquacircuit

- Abonné(e) - 1 séance : 8€
- Non Abonné(e) - 1 séance : 11€
- Abonné(e) - 10 séances : 67€
- Non Abonné(e) - 10 séances : 94€

Possibilité de location de vélo dans l'eau pendant votre temps de piscine : 3 € les 30 minutes

Pass aquasport

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

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

INFORMATIONS PRATIQUES

- Serviette de bain et tenue correcte exigée, claquettes de piscines conseillées
- Certificat médical obligatoire pour toute activité sportive
- Séance découverte gratuite sur rendez-vous (uniquement pour un cours collectif d'Aquagym)

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/>. Les durées d'accès aux espaces aquatiques correspondent au temps effectif passé dans les bassins. La sortie a lieu 5 minutes avant la fermeture des espaces thermoludiques et thermaux (piscine, hammam et sauna). Aucune vente d'entrée piscine 45 minutes avant la fermeture des bassins.

- Demi-tarif : réservé aux enfants (jusqu'à 12 ans inclus)
- Tarif jeune de 13 à 15 ans : réduction de 15 % sur l'achat d'entrée à l'unité et sur les 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 enfants sont admis à partir de 3 ans sous la responsabilité d'un adulte et acceptés seul à partir de 12 ans.

La réservation des cours d'aquabike est assortie du paiement immédiat.

• Tarifs aquabike préférentiels réservés :

- aux curistes (pendant la période de cure)
- aux clients de l'espace bien être bénéficiant d'une durée de séjour minimale à 6 jours
- aux titulaires d'un abonnement en gymnastique, en musculation, en aquagym et en détente aquatique



ACTIVITÉS

Aquagym

Gymnastique qui se pratique dans l'eau. La résistance de l'eau permet un travail musculaire et articulaire sans contraintes.

Aquadouceur

Cours d'aquagym basé sur des étirements, la relaxation et la respiration.

Aquafitness

Association de travail cardio-respiratoire et musculaire réalisé de manière intensive.

Aquaboxing

Séance pré-chorégraphiée en musique basée sur un travail cardiovasculaire et de renforcement musculaire.

Aquazumba

Intégrant la philosophie Zumba et des techniques d'aquagym traditionnelles, Aqua Zumba mélange ces influences pour proposer une séance d'exercices de cardio-training et de musculation des plus stimulantes.

HORAIRES COURS D'AQUAGYM

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN	8h45	Aquafitness (45mn)*	-	-	-	-	-
	9h	-	Aquadouceur (45mn)*	Aquaboxing (45mn)*	Aquafitness (45mn)*	Aquagym (45mn)*	Aquafitness (45mn)*
	9h30	Aquafitness (45mn)*	-	-	-	-	-
APRÈS-MIDI	15h30	Aquadouceur (45mn)**	Aquagym (45mn)**	-	Aquagym (45mn)**	-	-
	16h	-	-	-	-	Aquagym (45mn)**	-
	16h30	Aquagym (45mn)**	Aquagym (45mn)**	-	Aquagym (45mn)**	-	-
	17h	-	-	-	-	Piscine thermale libre (17h-19h)	-
	17h30	Aquagym (45mn)**	-	-	-		-
	18h30	Aquafitness (45mn)**	-	-	-		-
	19h	-	Aquazumba (45 mn)*	-	Aquafitness (45mn)*	Aquaboxing (45mn)**	-

* Cours en piscine de détente aquatique

** Cours en piscine thermale

HORAIRES DES COURS D'AQUABIKE

Merci d'arriver 5 minutes avant le cours

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN	9h15	-	-	-	-	-	-	Aquabike (30mn)
	11h15	-	Aquabike (30mn)	-	Aquabike (30mn)	-	Aquabike (30mn)	-
	12h30	Aquabike (30mn)	-	-	-	Aquabike (30mn)	-	-
APRÈS-MIDI	14h30	Aquabike (30mn)	-	-	Aquabike and sculpt (45mn)	-	-	-
	17h30	-	Aquabike (30mn)	Aquatrapoline (30mn)	Aquabike (30mn)	Aquabike minceur (30mn)	-	-
	18h15	-	Aquabike and sculpt (45mn)	Aquabike (30mn)	Aquatrapoline (30mn)	-	-	-
	19h00	Aquabike and sculpt (45mn)	-	Aquabike and sculpt (45mn)	-	Aquacircuit (45mn)	-	-

Le programme des cours est susceptible d'être modifié.

Aquabike

Le vélo dans l'eau permet de travailler de manière ludique et tonique le gainage et l'endurance. Très bon pour le retour veineux.

Aquabike and sculpt

Allie les bienfaits du vélo dans l'eau à l'utilisation d'un petit matériel pour sculpter le corps.

Aquatrapoline

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

Aquabike minceur

Cours d'aquabike alternant travail à haute intensité et récupération pour un travail cardio visant l'amincissement de la silhouette.

Aquacircuit

Enchaînement de plusieurs ateliers (aquabike, aquatrapoline, aquaboxing et aquasculpt) pour un travail musculaire et cardio vasculaire renforcé.

Avant ou après le cours, 30 minutes dans l'espace thermoludique salé chauffé à 32°C vous sont offertes !

HORAIRES DES BASSINS THERMOLUDIQUES

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN	10h15 - 20h	10h - 19h	10h - 20h	10h - 19h	10h - 20h	10h - 18h	10h - 12h et 14h - 18h
APRÈS MIDI							

Le bassin d'eau douce est indisponible pendant les cours d'aquabike, aquabike and sculpt et aquatrapoline.