



# 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 séances : 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

Cours d'aquagym avec gants de boxe : enchaînement de coups de pieds et coups de poings sur un rythme tonique.

### 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)	Aquatrapline (30mn)	Aquabike (30mn)	Aquabike minceur (30mn)	-	-
	18h15	-	Aquabike and sculpt (45mn)	Aquabike (30mn)	Aquatrapline (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.

### Aquatrapline

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, aquatrapline, 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
10h15 - 13h	10h - 13h	10h - 13h	10h - 13h	10h - 13h	10h - 13h	10h - 12h
14h - 19h	14h - 19h	14h - 19h	14h - 19h	14h - 19h	14h - 18h	14h - 18h

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