

## 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€

### Abonnement Pilates

- Mensuel : 51€
- Trimestriel : 144€
- Semestriel : 230€
- Annuel : 415€

### 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 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 2019-2020

(Valables du 02/09/2019 au 05/07/2020)

# ESPACE FITNESS

Améliorez votre forme et votre bien-être



[www.thermes-de-salies.com](http://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 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.
- Cross-training** Méthode d'entraînement physique qui combine différents exercices et sollicite toutes les parties du corps.

## HORAIRES COURS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
MATIN	8h30	-	-	-	Yoga (1h)*	
	9h00	-	L.I.A / C.A.F (1h)	-	-	
	10h00	Gym / Abdos (1h)	Gym douce Stretching (1h)	Step / Body sculpt (1h)	Zumba Sentao / Abdos (1h)	Gym (1h)
	11h00	Pilates (1h)	-	-	-	Pilates (1h)
	12h00	-	Yoga (1h)*	-	-	-
	12h15	Pilates (1h)	-	-	-	-
	14h15	-	-	-	Pilates débutant (1h)	-
APRÈS-MIDI	14h30	-	Pilates (1h)	-	-	Senior forme (1h30)
	16h00	Gym du dos (45mn)	-	-	-	-
	18h00	-	Taiji (1h30)	-	-	-
	18h15	Zumba Sentao / Abdos (1h)	-	-	-	-
	18h30	-	-	Cross-training (1h)	C.A.F (1h15)	-
	19h30	Pilates (1h)	-	-	-	-

\* + 30 minutes de méditation / Le programme des cours est susceptible d'être modifié.

## MUSCULATION DIRIGÉE

Programme de musculation individualisé dirigé par un éducateur sportif.  
Établissement et révision des programmes de musculation sur rendez-vous uniquement.

À partir de 16 ans

## HORAIRES DE LA SALLE DE MUSCULATION & CARDIO TRAINING

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

Professeur diplômé d'état sur rendez-vous

