

# TARIFS

## ACCÈS LIBRE ESPACE CARDIO-TRAINING ET MUSCULATION

1 séance	8€
10 séances	61€
Abonnement mensuel	44€
Abonnement trimestriel	125€

## COURS COLLECTIFS

1 séance	8€
10 séances	61€
Abonnement mensuel	44€
Abonnement trimestriel	125€

## COURS COLLECTIFS + ESPACE CARDIO ET MUSCULATION

1 séance	11€
10 séances	91€
Abonnement mensuel	65€
Abonnement trimestriel	155€

## SENIOR FORME

1 séance	10€
10 séances	89€

## PILATES OU YOGA

1 séance	10€
10 séances	79€
Abonnement trimestriel	163€

## PASS AQUASPORT

ACCÈS ILLIMITÉ : GYM/MUSCULATION, SENIOR FORME, BASSINS THERMOLUDIQUES, AQUAGYM ET PILATES.

Hebdomadaire	89€
Mensuel	136€
Trimestriel	229€*

\*Renouvellement dans les 15 jours + -10% sur l'abonnement trimestriel

## INFORMATIONS PRATIQUES

- Serviette, chaussures de salle propres et ne venant pas de l'extérieur ;
- Certificat médical obligatoire pour toute activité sportive ;
- Séance découverte gratuite sur rendez-vous uniquement pour un cours collectif de fitness.

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

- Salle de cardio-training et musculation interdite aux moins de 16 ans.
- **Tarif enfant -16ans** : réduction de 10% sur les entrées à l'unité et les abonnements aux cours collectifs
- **Tarif étudiant** : réduction de 10% sur les entrées à l'unité et les abonnements sur présentation de la carte étudiante de l'année en cours
- Chèques vacances acceptés (monnaie non rendue)

VOIR DÉTAILS  
DES CONDITIONS GÉNÉRALES  
DE VENTE SUR  
[WWW.THERMES-DE-SALIES.COM](http://WWW.THERMES-DE-SALIES.COM)



## ESPACE FITNESS

MUSCULATION | CARDIO-TRAINING  
COURS COLLECTIFS

DU 3 JUILLET AU 21 AOÛT



SERVIETTE ET CHAUSSURES DE SALLE  
OBLIGATOIRES

# ACTIVITÉS

## PLANNING COURS COLLECTIFS

HORAIRE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
9H	-	-	-	-	DM DU DOS (45 min)
10H00	DM / ABDOS (30)	DM DOUCE STRETCHING (30)	-	ZUMBA SENTAO ET CAF (30)	DM (30)
10H	PILATES (30)	-	-	-	PILATES (30)
12H	-	YOGA (30)	-	-	-
14H30	-	-	-	PILATES DÉBUTANT (30)	SENIOR FORME (30/30)
16H30	-	-	-	-	-
18H15	CAF (30)	-	-	-	-
18H30	-	-	-	BODY SCULPT (30/30)	-
19H30	PILATES (30)	-	-	-	-

Les plannings sont susceptibles d'être modifiés. Pas de cours collectifs les jours fériés.



### GYMNASTIQUE

Exercices de renforcement de l'ensemble du corps  
-> Amélioration de la condition physique globale

### GYM DOUCE

Activité douce sans risques traumatiques ni agressions des articulations.  
-> Assouplissement et tonification du corps

### STRETCHING

Exercices d'étirements, relaxation détente.  
-> Favoriser la souplesse, l'élasticité des tendons et des muscles

### BODY SCULPT

Travail de l'ensemble du corps sur un rythme intense.  
-> Renforcement musculaire et travail cardio-vasculaire

### LIA (low impact aerobic)

Cours chorégraphié en musique.  
-> Endurance, coordination, élimination des calories

### SENIOR FORME

Cours de gymnastique douce adaptée, suivi d'une demi-heure d'aquagym douce en bassin thermal.  
-> Prévenir les douleurs, retrouver de la vitalité

### STEP

Cours ludique, chorégraphié effectué sur une marche.  
-> Tonification du bas du corps, perte de poids, endurance

### ZUMBA SENTAO

Cours chorégraphié sur des musiques latines avec comme partenaire une chaise.  
-> S'amuser tout en brûlant des calories

### PILATES

Technique de respiration et exercices de renforcement contrôlés et précis.  
-> Travail des muscles profonds responsables de la posture

### CAF (cuisses abdos fessiers)

Renforcement musculaire du bas du corps avec ou sans matériel : lestes, élastiques, chaises...  
-> Force et endurance musculaire

## HORAIRE SALLE MUSCULATION & CARDIO-TRAINING\*

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SABEDI	DIMANCHE
De 9H à 19H					De 9H à 19H	
					10H / 12H / 14H - 19H	

\*Accès à la salle interdit aux moins de 16 ans.