

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'étranger ;
- 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



ESPACE FITNESS

MUSCULATION | CARDIO-TRAINING
COURS COLLECTIFS

SAISON 2023



SERVIETTE ET CHAUSSURES DE SALLE
OBLIGATOIRES

ACTIVITÉS

PLANNING COURS COLLECTIFS

HORAIRE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
9H	-	LIA (2H)	PILATES DÉBUTANT (2H)	GYM DOUCE STRETCHING (2H)	GYM DU DOS (30-45H)
10H00	GYM / ARDOIS (2H)	GYM DOUCE STRETCHING (2H)	STEP ET BODY SCULPT (2H)	ZUMBA SENTAO ET CAP (2H)	GYM (2H)
11H	PILATES (2H)	-	-	-	PILATES (2H)
12H	-	YOGA (2H)	-	-	-
12H45	PILATES (2H)	-	-	-	-
14h30	-	-	-	PILATES DÉBUTANT (2H)	SENIOR FORME (2H30)
15h30	-	PILATES (2H)	-	-	-
16H30	GYM DU DOS (30-45H)	-	-	-	-
18H15	CAP (2H)	-	-	-	-
18H30	-	-	-	BODY SCULPT (2H45)	-
19H30	PILATES (2H)	-	-	-	-

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



GYMNASTIQUE

Amélioration de la condition physique et renforcement de l'ensemble du corps.

SENIOR FORME

Cours de gymnastique douce adaptée, suivi d'une demi-heure d'aquagym douce en bassin thermal.

GYM DOUCE

Activité douce, travail de l'ensemble du corps, sollicitation des muscles sans efforts violents.

STEP

Travail cardio-vasculaire chorégraphié sur une marche.

STRETCHING

Assouplissement du corps par la pratique d'étirements divers et par la relaxation.

ZUMBA SENTAO

Exercices de renforcement musculaire et cardio-training chorégraphiés sur des musiques latines. Utilisation d'une chaise.

BODY SCULPT

Séance intensive alliant renforcement musculaire et cardio-training avec ou sans accessoires : barres, haltères...

PILATES

Méthode douce de respiration et de renforcement des muscles profonds responsables de la posture. Sur tapis avec ou sans accessoires.

LIA

Cours chorégraphié sur des musiques dynamiques et motivantes. Activité ludique qui développe l'endurance et la coordination.

CAP

Renforcement musculaire du bas du corps avec ou sans matériel : lestes, élastiques, chaises...)

HORAIRES SALLE MUSCULATION & CARDIO-TRAINING*

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SABEDI	DIMANCHE
De 9H à 19H					De 9H à 19H	
					10H - 12H / 14H - 18H	

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