

## TARIFS

### DÉTENTE AQUATIQUE

1 entrée 1h	10€
10 entrées 1h	80€
1 entrée 2h	12€
10 entrées 2h	100€
Abonnement saison illimité*	225€

### COURS COLLECTIFS AQUAGYM (AQUAFITNESS, AQUAPILATES...)

1 séance	10€
10 séances	89€
Abonnement mensuel	63€
Abonnement trimestriel	149€
Abonnement saison*	268€

### AQUABIKE

1 séance	12€
10 séances	100€

### LOCATION DE VÉLO

[en dehors des heures de cours collectifs]  
3€ en plus de l'entrée aux bassins

### PASS AQUASPORT

Accès illimité détente aquatique + cours  
d'aquagym (sauf aquabike) + cours fitness + senior  
forme + salle cardio-training et musculation

Abonnement hebdomadaire	72€
Abonnement mensuel	100€
Abonnement trimestriel	245€
Abonnement saison*	469€

### AQUATONUS

Accès salle cardio-training et musculation ou  
cours fitness + 30 minutes détente aquatique

1 séance	10€
10 séances	100€
Abonnement mensuel	66€
Abonnement saison*	330€

\*Saison du 29 avril au 2 novembre 2024

## INFORMATIONS PRATIQUES

- Serviette, maillot de bain (slip ou boxer pour les hommes), bonnet et claquettes de piscine obligatoires.
- Certificat médical obligatoire pour toute activité sportive.
- Séance découverte gratuite pour les cours collectifs aquatiques, hors aquabike.

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

- Les durées d'accès aux espaces aquatiques correspondent au temps effectif passé dans les bassins. La sortie a lieu 5 min avant la fermeture des bassins.
- Pas de vente d'entrée piscine 45 min avant la fermeture des bassins.
- Tarif enfant -16ans : réduction de 10% sur les entrées à l'unité et les abonnements
- 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

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



## ESPACE AQUATIQUE

BASSINS | SAUNA | HAMMAM  
COURS COLLECTIFS AQUATIQUES

DU 29 AVRIL AU 2 NOVEMBRE 2024



BONNET ET CLAQUETTES OBLIGATOIRES  
SHORT DE BAIN INTERDIT

# PLANNING DES COURS COLLECTIFS D'AQUAGYM ET D'AQUABIKE

Merci d'arriver 5 minutes avant le début de chaque cours

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H	AQUAFITNESS (45 min)	AQUADOUCEUR (45 min)	AQUACROKING (45 min)	AQUAGYM (45 min)	AQUAGYM (45 min)	AQUAFITNESS (45 min)	<b>AQUABIKE (30 min)</b>
12H30	-	<b>AQUABIKE (30 min)</b>	-	-	<b>AQUABIKE (30 min)</b>	-	-
14H30	<b>AQUABIKE (30 min)</b>	-	-	-	-	-	-
16H	AQUADOUCEUR (45 min)	AQUAGYM (45 min)	-	AQUAGYM (45 min)	-	-	-
16H30	-	-	-	-	AQUAFITNESS (45 min)	-	-
17H	AQUAFITNESS (45 min)	AQUAGYM (45 min)	-	AQUAPILATES (45 min)	-	-	-
17H30	-	<b>AQUABIKE (30 min)</b>	-	-	-	-	-
18H15	<b>AQUABIKE &amp; SCULPT (45 min)</b>	<b>AQUABIKE &amp; SCULPT (45 min)</b>	-	-	-	-	-
19H	-	AQUAZUMBA (45 min)	-	AQUAFITNESS (45 min)	-	-	-

\*en piscine thermale

Les plannings sont susceptibles d'être modifiés.

Pas de cours collectifs les jours fériés.

**Attention : tout cours d'Aquabike non annulé 24h avant sera décompté/facturé**

## AQUAGYM

Gymnastique dans l'eau permettant un travail musculaire et articulaire sans contraintes.

## AQUABIKE

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

## AQUAPILATES

Approche douce et globale autour du renforcement musculaire profond, l'eau facilitant l'équilibre et l'alignement du corps.

## AQUADOUCEUR

Cours d'aquagym basé sur les 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.

## AQUABIKE ET SCULPT

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

## HORAIRES ACCÈS BASSINS DE DÉTENTE AQUATIQUE\*

### • OUVERTURE AU PUBLIC :

Du lundi au vendredi de 12h30 à 19h

Le samedi de 14h à 18h

Dimanche et Jours fériés de 9h45 à 12h30 et de 14h à 18h

### • POUR LES CLIENTS DU SPA ET LES ABONNÉS :

Du lundi au vendredi de 9h45 à 19h

Samedi, Dimanche et Jours fériés de 9h45 à 12h30 et de 14h à 18h

Cet espace est réservé à un usage de bien-être et de détente. Nous invitons nos visiteurs à respecter le calme afin que chacun puisse en profiter en toute tranquillité. L'établissement se réserve le droit d'exclure toute agitation abusive.