

PLANNING ACTIVITÉS AQUATIQUES

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi**
	15h00 AQUABIKING 30'	15h00 AQUAGYM + JACUZZI 50'		15h00 AQUABIKING 30'	15h00 AQUAGYM + JACUZZI 50'
	15h30 PARCOURS EN RIVIÈRE DE MARCHE 30'			15h30 PARCOURS EN RIVIÈRE DE MARCHE 30'	
16h00* RELAXATION 45'	16h00* AQUAGYM + JACUZZI 50'	16h00* JARDIN AQUATIQUE 50'	16h00* AQUAGYM + JACUZZI 50'	16h00* AQUAGYM + JACUZZI 50'	16h00* AQUABIKING 30'
					16h30 PARCOURS EN RIVIÈRE DE MARCHE 30'
17h00 AQUABIKING 30'	17h00 AQUABIKING 30'	17h00 AQUAGYM + JACUZZI 50'	17h00 AQUAPHOBIE 45'	17h00 AQUABIKING 30'	17h00 AQUAGYM + JACUZZI 50'
17h30 PARCOURS EN RIVIÈRE DE MARCHE 30'	17h30 PARCOURS EN RIVIÈRE DE MARCHE 30'			17h30 PARCOURS EN RIVIÈRE DE MARCHE 30'	
18h00 AQUAGYM + JACUZZI 50'	18h00 AQUAGYM + JACUZZI 50'	18h00 RELAXATION 45'	18h00 AQUAGYM + JACUZZI 50'	18h00 AQUAGYM + JACUZZI 50'	18h00 AQUABIKING 30'
					18h30 PARCOURS EN RIVIÈRE DE MARCHE 30'
19h00 AQUABIKING 30'	19h00 AQUABIKING 30'	19h00 AQUAGYM + JACUZZI 50''	19h00 AQUABIKING 30'	19h00 AQUABIKING 30'	19h00 AQUAGYM + JACUZZI 50'
20h00 AQUAGYM + JACUZZI 50'			20h00 AQUAGYM + JACUZZI 50'		

21h00 - 22h30
SOIRÉES À THÈMES ET PARCOURS AQUATIQUE NOCTURNE
SE RENSEIGNER AUPRÈS DE NOS HÔTESSES

* DU 21 AOÛT AU 4 NOVEMBRE
LES ACTIVITÉS DÉBUTENT À 17H ET SE TERMINENT À 20H
** OUVERTURE D'UN SAMEDI SUR DEUX
SE RENSEIGNER AUPRÈS DE NOS HÔTESSES



PLANNING ACTIVITÉS PHYSIQUES

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
10h30 MARCHE NORDIQUE 60'	10h00 GYM & STRETCHING 45'			10h00 GYM & STRETCHING 45'
11h30 PILATES 45'	11h00 FITNESS BARRE 35'			11h00 CIRCUIT MINCEUR 40'
	14h00 CARDIO TRAINING 60'		14h00 PILATES 45'	14h00 MARCHE NORDIQUE 90'
	15h30 MARCHE NORDIQUE 60'	15h00 RELAXATION 60'	15h00 PILATES BALLONS 45'	
		16h00 PILATES BALLONS 45'	16h00 GYM & STRETCHING 45'	16h00 ATELIER GYM JAMBES 45'
17h00 RELAXATION 45'	17h00 CIRCUIT MINCEUR 40'	17h00 FITNESS BARRE 35'	17h00 CUISSSES/ABDOS FESSIERS 45'	17h00 PILATES BALLONS 45'
18h00 PILATES BALLONS 45'	18h00 RELAXATION 45'	18h00 RELAXATION 45'	18h00 CIRCUIT MINCEUR 40'	18h00 FITNESS BARRE 35'
19h00 FITNESS BARRE 35'	19h00 PILATES 45'	19h00 CUISSSES/ABDOS FESSIERS 45'	19h00 RELAXATION 45'	

OUVERTURE du lundi au samedi du 27 février au 2 décembre 2017
de 10h00 à 20h00 - suivant le planning

RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS
☎ 05 62 08 31 14 - barbotanlesthermes@chainethermale.fr

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Gym et stretching / Cuisses, abdos et fessiers

Séance très complète pour vous tonifier : travail au sol, gainage, abdo-fessiers, cuisses et renforcement musculaire.

Espace Fitness et Cardio-Training

Espace équipé de nombreux appareils de cardio (vélo elliptique, rameur, steppeur, vélo cardio training,...) vous permettant de travailler votre silhouette avec un coach sportif pour les séances.

Marche nordique

Encadrée par un éducateur sportif, cette marche accélérée en plein air combine principes du ski de fond et marche athlétique.

Relaxation

Séance entièrement dédiée au bien-être avec apprentissage de techniques pour réduire le stress et se détendre profondément.

Pilates Ballons

Séance de gymnastique douce sur swiss-ball (gros ballon) visant à travailler le corps dans sa globalité. Activité idéale pour renforcer vos muscles posturaux et améliorer votre équilibre.

Pilates

Séance permettant de rééquilibrer les muscles du corps, en se concentrant sur ceux qui interviennent dans l'équilibre du corps et le maintien de la colonne vertébrale.

Fitness Barre

Cours de fitness de 35 minutes alliant des mouvements de la danse, du travail en profondeur du Pilates et des exercices de renforcement musculaire cardio. 3 en 1 !

Circuit Minceur

Activité fitness d'une durée de 40 minutes alternant exercices de cardio-training et de renforcement musculaire dans le but de sculpter votre silhouette.

Gym spéciale Jambes NOUVEAU

Séance composée d'exercices de renforcement musculaire et de stretching afin d'améliorer votre retour veineux et de soulager vos jambes lourdes.



TARIFS 2017*

CARTE MULTI-ACTIVITÉS DE 10 100 €

CARTE MULTI-ACTIVITÉS DE 30** 220 €

CARTE MULTI-ACTIVITÉS 9 MOIS** 520 €

CARTE CURISTE OU ACCOMPAGNANT (3 semaines) 70 €
(activités physiques, limitée à 20 séances)

	unité	par 3	par 6
ESPACE FITNESS accès libre hors cours de cardio training et circuit minceur	6 €	16 €	30 €
ACTIVITÉS PHYSIQUES	16 €	40 €	66 €
JARDIN AQUATIQUE ENFANT	13 €	33 €	52 €
PARCOURS EN RIVIÈRE DE MARCHÉ	13 €	33 €	52 €
ACTIVITÉS AQUATIQUES	20 €	51 €	78 €

* Valable durant la saison thermale 2017, sauf carte de 30 séances et 9 mois valables 1 an.

** Certificat médical nécessaire

32€
Pass Journée

2 activités au choix
• 1 activité aquatique
• 1 activité physique



ACTIVITÉS AQUATIQUES

Parcours en rivière de marche

Pour se remettre en forme en douceur, récupérer souplesse et tonifier votre silhouette, un parcours aquatique ludique (300m²) avec 7 zones d'activités différenciées : contre-courant, jets, bulles...

Jardin Aquatique enfant

Cette activité ludique permet à votre enfant de 5 à 10 ans de se familiariser avec l'eau et d'acquies une certaine autonomie.

Aquagym

En rythme et en musique, cette séance de gym vous permet de brûler des calories et de sculpter votre corps, tout en vous amusant. En fin de séance, profitez d'un moment de détente dans le jacuzzi et des jets sous-marins.

Aquabiking

Doux pour vos articulations, ce vélo conçu et breveté par la Chaîne Thermale du Soleil s'adresse particulièrement à ceux qui souhaitent travailler la souplesse de leurs jambes (genoux et chevilles). Pendant la séance, des jets sous-marins massent votre dos.

Aquaphobie

Cette séance vous laissera le temps de prendre vos repères et renouer progressivement une relation de confiance et de familiarisation à l'eau.

Relaxation aquatique

Méthode de détente et de relaxation profonde, apporte la sensation de bien-être, de calme et de sérénité.

