

THERMES & SPA CASTÉRA-VERDUZAN



Le bien-être coule de source

espace aquagym, aquabike, cardio-training et circuit aqua-training

Qui peut pratiquer l'aquabike ?

Tout le monde peut faire de l'aquabike, quels que soient son niveau ou sa condition physique. Les seniors, les personnes aux articulations fragiles ou en surpoids peuvent pratiquer l'aquabike.







TARIFS AQUABIKE (linge non fourni) /
CARDIO TRAINING / CIRCUIT AQUA-TRAINING
• 1 séance (de 30min + 10min de SPA)12
• Carte de 10 séances (de 40min - nominative)103
• Carte de 20 séances (nominative)180
TARIFS AQUAGYM (linge non fourni) / AQUADOUCE
• 1 séance (de 40min) 11 (
Carte de 10 séances (nominative)



On ressort détendue et super canon en plus ? Bon ok !! j'y cours !

Optez pour l'aquagym :

Cette discipline sportive se décline suivant votre condition physique et vos envies en aquadouce, aquascuplt ou aquagym.

En une séance de 40 minutes, vous travaillez harmonieusement chacun de vos muscles, tout en vous procurant une agréable sensation de légèreté. Idéal pour une remise en forme tout en douceur.



INFOS

Toutes les séances sont dispensées par des Maîtres Nageurs Sauveteurs/Éducateurs sportifs diplômés d'Etat.

Elles durent 40 minutes. On y participe sur réservation.

Un certificat médical est demandé. Short interdit.

	10h	1	1h	12	?h	13	h	14	h 1!	5h	16h	17h	1	8h	19h	20)h	21h
LUNDI						12h3 13h								30 à h10	18h30 à 19h30			
MARDI		0h à 0h40							14h à 14h40					130 à h30	18h30 à 19h10			
MERCRE	וח	0h à 0h40	11h à	12h					14h à 14h40					130 à h30	18h30 à 19h10			
JEUDI	10 <i>l</i>	à 11h	11h à	12h					14h à 14h40					30 à h10	18h30 à 19h30			
VENDRE	DI					12h3 13h			14h à 14h40					30 à h30	18h30 à 19h10			
SAMED		0h à 0h40																

Pas de séance les jours fériés. Réaménagement des horaires en juillet et août. Séances sur réservation (13 personnes par séance pour l'aquabike)



CENTRE THERMAL DE CASTÉRA-VERDUZAN

Rue des Fontaines 32410 Castéra-Verduzan Email : thermes-castera@gers.fr

www.thermes-gers.com Informations et réservations 05 62 68 00 00





Le bien-être coule de source



