

-2020-

espace forme

Simplicité · Efficacité
· Résultats ·

Après une heure de
Bodysculpt, rien de tel
qu'une heure de pilates !

J'allais le dire !



THERMES & SPA
CASTÉRA-VERDUZAN



Le bien-être coule de source

Soif de bouger... et de se muscler à l'espace forme

En complément des activités thermales, la salle de sport, totalement intégrée au centre, propose de nombreuses activités. Individuellement ou en cours collectifs, vous profitez, de l'encadrement personnalisé d'un conseiller sportif.

Bodysculpt, cardio-training, power fitness, hiit equaliser, stretching, gym douce, dos et relaxation... des activités douces ou plus dynamiques, pour que le plaisir se prolonge... même hors de l'eau !

Cours de Pilate

1 séance	12€
1 carte de 10 séances	100€
- Validité 3 mois -	

La méthode Pilates propose d'améliorer la condition physique et la qualité de vie par une optimisation du fonctionnement de l'organisme et une amélioration des alignements corporels (posture).

Elle s'appuie sur un renforcement et un étirement simultané de l'ensemble des muscles superficiels et profonds (stabilisateurs) du corps.

Elle convient à tous, sportifs ou non sportifs.

TARIFS (linge non fourni)

COURS COLLECTIFS OU MUSCULATION

1 séance	9,5 €
Abonnement mensuel	34 €
Abonnement trimestriel	90 €
Abonnement semestriel	160 €
Abonnement annuel	280 €

COURS COLLECTIFS ET MUSCULATION

Abonnement semestriel	250 €
Abonnement annuel	430 €

COURS COLLECTIFS OU MUSCULATION

AVEC UNE SÉANCE DE PILATES PAR SEMAINE

Abonnement mensuel	49 €
Abonnement trimestriel	130 €
Abonnement semestriel	230 €
Abonnement annuel	400 €

COURS COLLECTIFS ET MUSCULATION

AVEC UNE SÉANCE DE PILATES PAR SEMAINE

Abonnement semestriel	302 €
Abonnement annuel	520 €

forme



- Musculation**
Renforcement musculaire et/ou cardio-respiratoire (individuel)

- Bodysculpt**
Renforcement musculaire (collectif)

- Step**
Combinaison de renforcement musculaire et cardio- respiratoire sur step (collectif)

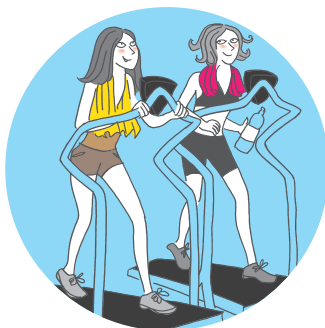
- Stretching**
Étirements / assouplissements (collectif)

- Gym douce**
Renforcement musculaire doux (collectif)

- Dos et relaxation**
Soin du dos et relaxation (collectif)

- Pilates**
Renforcement musculaire et équilibre postural

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h					
10h					
11h					
12h					
13h	12h à 14h		12h à 14h		12h15 à 14h
14h			14h à 15h		14h à 15h
15h	15h à 16h		15h à 15h45		
16h	16h à 17h				
17h					
18h	17h à 18h30	17h à 18h30		17h à 18h30	
19h	18h30 à 19h30	18h30 à 19h30	18h30 à 19h30	18h30 à 19h30	18h30 à 19h30
20h	19h30 à 21h00	19h30 à 20h30	19h30 à 21h00	19h30 à 20h30	19h30 à 20h30
21h					



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



Rejoignez-nous
sur Facebook

Happy



THERMES & SPA
CASTÉRA-VERDUZAN



Le bien-être coule de source

