



SPORT, SANTÉ & REMISE EN FORME



ARGELÈS-GAZOST
CENTRE THERMOLUDIQUE

SPORT, SANTÉ & REMISE EN FORME



L'AQUA-FORM

AQUAGYM

Cette gymnastique dans l'eau permet d'éviter les chocs et minimise le risque de courbatures, tout en procurant une sensation de légèreté. Cette discipline peut être pratiquée sans limite d'âge, que l'on soit nageur ou non.

C'est un sport permettant de travailler différents groupes musculaires, dont les abdominaux, fessiers, cuisses, bras et épaules.

Lundi, Mardi, Mercredi : **14h00 > 14h45** et **19h15 > 20h**
Jeudi : **12h45 > 13h30**, **13h45 > 14h30** et **19h15 > 20h00**

Samedi, Dimanche : **9h30 > 10h15**

1 séance
8,50€

5 séances
40€

10 séances
70€

25 séances
135€

Une séance dure 45 minutes.

AQUATAPIS

Cette activité plus dynamique que l'aquagym est idéale pour travailler sa silhouette mais également dans le cadre d'une préparation physique pour les plus sportifs. L'Aquatapis consiste à travailler sur un tapis de course et de marche tout en étant immergé dans l'eau, durant 45 minutes et en musique.

Mardi : **13h00 > 13h45**
Vendredi : **19h15 > 20h00**

1 séance
12€

10 séances
108€

Une séance dure 45 minutes. Certificat médical conseillé.
Port de chaussons adaptés vivement conseillé. Séance limitée à 10 personnes.



LA SALLE DE SPORT

La salle de sport du Jardin des Bains, équipée de matériel haut de gamme, sera idéale pour garder ou retrouver la ligne, sculpter sa silhouette, mais aussi évacuer le stress de la vie quotidienne. Profitez également d'un espace extérieur avec pelouse synthétique et marquages au sol.

1 accès (durée illimitée)
8€

1 accès + 1h au Jardin des Bains
15€

Abonnements

Mensuel + 1h au Jardin des Bains
25€

Trimestriel + 3 accès 1h au Jardin des Bains
70€