

Planning des Cours d'Aquagym

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
10h00								10h00
30								30
11h00	AQUAGYM	AQUAFITNESS	AQUABOXING	AQUAGYM	AQUAFITNESS	AQUABODY	AQUAGYM	11h00
30								30
12h00								12h00
30								30
13h00	AQUABIKE		AQUABIKE	AQUAFITNESS	AQUABODY	AQUABIKE		13h00
30								30
14h00								14h00
30								30
15h00								15h00
30								30
16h00		AQUAGYM						16h00
30								30
17h00								17h00
30								30
18h00	AQUABODY	AQUABIKE	AQUAGYM	AQUABOXING	AQUABIKE	AQUABOXING		18h00
30							FERME	30
19h00	AQUABOXING	AQUABODY	AQUAFITNESS	AQUABIKE	AQUAGYM	AQUAFITNESS		19h00
30							FERME	30
20h00				AQUABODY				20h00
30								30
21h00	FERME	FERME	FERME		FERME	FERME	FERME	21h00

AQUAGYM	Cours cardio-vasculaire et de renforcement musculaire doux pour un entretien général de l'ensemble de la silhouette et une amélioration de la condition physique. Idéal pour une reprise d'activité. Utilisation de matériel
AQUABIKE	Cours cardio-vasculaire et de renforcement musculaire (sur un vélo) moderne qui vise à éliminer la cellulite en raffermissant le bas du corps. Avec une participation active du haut du corps et des abdominaux.
AQUAFITNESS	Travail fun et ludique permettant de brûler rapidement des calories tout en raffermissant le bas du corps ainsi que la ceinture abdominale. Séance avec matériel (step) ou non.
AQUABODY	Travail de renforcement musculaire pour une meilleure tonicité et une amélioration du galbe haut et bas du corps. Séance avec matériel.
AQUABOXING	Venez vous défouler dans cet excellent cours cardio-vasculaire qui développe l'agilité, la coordination, la maîtrise de soi et de son corps.



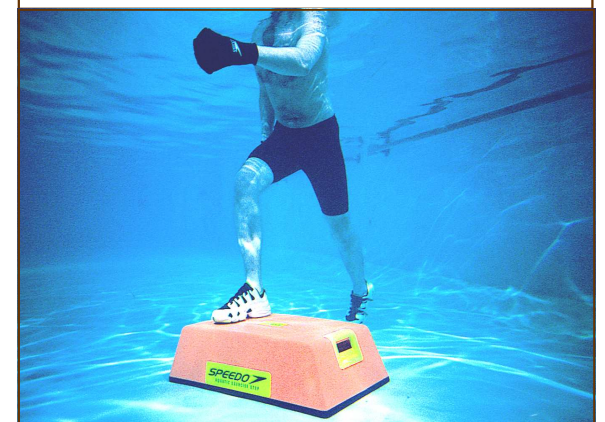
DUREE DES COURS : 45 MIN

Pour tout retard, le cours se fera sans matériel, pour ne pas pénaliser les autres participants.

POUR LES COURS D'AQUABIKE:

Prévoir 1 heure de temps pour ce cours.

- ★ Supplément de 5€ par cours à régler à l'accueil du Spa.
- ★ Réservation obligatoire par téléphone ou sur place le jour même sous réserve de disponibilités.
- ★ Certificat médical obligatoire.
- ★ Port de chaussures d'aquagym obligatoire (couvrant le pied en totalité), non fournies par l'établissement.



TARIFS

Pass' flash

Entrée 2h 16€
Le Pass' Flash 2h se consomme en une seule fois.

Pass' tempo

Entrée 3h (validité: 31 jours) 23€
Entrée 4h (validité: 31 jours) 28€
Entrée 5h (validité: 31 jours) 32€
Entrée 10h (validité: 6 mois) 60€
Entrée 20h (validité: 6 mois) 110€
Entrée 50h (validité: 1 an) 250€
Entrée 100h (validité: 1 an) 475€

Les Pass' Tempo sont individuels, ils se consomment au gré de vos envies, le temps sera décompté à chacun de vos passages grâce à un bracelet électronique.

Le Pass' midi 10€

Du Lundi au Vendredi de 12h à 14h, hors jours fériés.

Le pass' nocturne 15€

Tous les Jeudis de 17h à 21h, hors jours fériés.

Le cours d'Aquabike 5€

En supplément d'une entrée au Spa, sur réservation.
Chaussures d'aquagym obligatoires, non fournies.

Le BalnéoBrunch 45€

Tous les Dimanches, hors jours fériés
Entrée au Spa pour toute la journée
+ Brunch à volonté de 12h à 14h30

Dépassement horaire 1e 1/4h : 2€

Tarif non dégressif.

Bracelets perdus

Pour nos clients extérieurs:

★ Tout bracelet électronique perdu dans notre établissement dans le cadre d'un Pass' flash sera facturé au tarif d'une entrée de 4 heures à 28€.

★ Tout bracelet électronique perdu dans le cadre d'une entrée de 3 heures et plus entrainera une facturation de 5€ pour le rechargement.

Pour nos clients hébergés:

★ Tout bracelet électronique perdu ou non rendu au départ sera facturé 5€.

CONDITIONS D'ACCES

Le Spa Marina Adelpia vous accueille:

Les Lundis, Mardis et Mercredis : de 10h à 20h
Les Jeudis : de 10h à 21h
Les Vendredis et Samedis : de 10h à 20h
Les Dimanches : de 10h à 18h
Sortie des bassins, sauna, hammam 30 min avant la fermeture.

★ Le port du maillot de bain (caleçon long et large non autorisé) et le port de chaussures de piscine sont obligatoires dans toutes les zones du Centre Bien-Être et Spa. Si besoin, maillots en vente et chaussures en location ou en vente à l'accueil du Spa.

★ L'accès au Spa est interdit pour les enfants de moins de 3 ans non hébergés dans notre établissement.

★ Nos tarifs s'entendent TTC, ne sont pas négociables et sont susceptibles d'être modifiés sans préavis. Les pourboires ne sont pas inclus et restent à votre discrétion.

★ Nos tarifs comprennent le prêt du linge (un peignoir et une serviette) pour la durée de votre séance.

★ Attention, toute sortie est définitive.

★ La direction se réserve le droit de changer les horaires d'ouverture et de fermeture en fonction des saisons ou d'événements exceptionnels.

★ Nous vous conseillons de placer vos effets personnels dans votre casier ou votre chambre. La direction ne peut être tenue pour responsable en cas de perte, de vol ou de détérioration au sein du Centre Bien-Être ou du Spa.

★ Le nouveau bassin est accessible pour la nage en dehors des cours d'aquagym.

La Nocturne du Jeudi

★ 1 cours d'aquagym supplémentaire à 19h30

★ Après l'effort, le réconfort !

Retrouvez-vous au bar autour d'une assiette de tapas et une boisson* pour 9,50€.

Le + : votre fidélité sera récompensée.

Pour 5 assiettes consommées, la 6ème sera offerte

* voir conditions sur place