

# PLANNING DES ACTIVITÉS 2026

Du 30 Mars au 06 Décembre

**LUNDI**      **MARDI**      **MERCREDI**      **JEUDI**      **VENDREDI**      **SAMEDI**      **DIMANCHE**

|                              |  |               |  |  |  |  |
|------------------------------|--|---------------|--|--|--|--|
| <b>10h00</b>                 | <b>AQUABIKE</b>                                | <b>45'</b>    |  |  |  |  |
| <b>10h30</b>                 | <b>RENFO MUSCULAIRE</b>                        | <b>45'</b>    |  |  |  |  |
| <b>11h00</b>                 | <b>PILATES / DANSE</b>                         | <b>45'</b>    |  |  |  |  |
| <b>11h15</b>                 | <b>AQUAGYM</b>                                 | <b>45'</b>    |  |  |  |  |
| <b>11h30</b>                 | <b>AQUAGYM</b>                                 | <b>45'</b>    |  |  |  |  |
| <b>11h45</b>                 | <b>BILAN DE CONDITION / COHÉRENCE PHYSIQUE</b> | <b>60'30'</b> |  |  |  |  |
| <b>12h15</b>                 | <b>AQUA'TRAINING DOUX</b>                      | <b>45'</b>    |  |  |  |  |
| <b>ÉCHANGE AVEC LE COACH</b> |  |               |  |  |  |  |
| <b>Entre 12h15 et 13h15</b>  |  |               |  |  |  |  |
| <b>ÉCHANGE AVEC LE COACH</b> |  |               |  |  |  |  |
| <b>Entre 13h20 et 14h20</b>  |  |               |  |  |  |  |
| <b>13h30</b>                 | <b>YOGA ADAPTE</b>                             | <b>45'</b>    |  |  |  |  |
| <b>14h00</b>                 | <b>BILAN DE CONDITION PHYSIQUE</b>             | <b>90'</b>    |  |  |  |  |
| <b>14h30</b>                 | <b>YOGA ADAPTE</b>                             | <b>45'</b>    |  |  |  |  |
| <b>15h00</b>                 | <b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>                 | <b>60'</b>    |  |  |  |  |
| <b>15h20</b>                 | <b>MARCHE AFGHAN / MARCHE NORDIQUE *</b>       | <b>60'30'</b> |  |  |  |  |
| <b>15h30</b>                 | <b>ASSOUPISSEMENTS ETIREMENTS</b>              | <b>45'</b>    |  |  |  |  |
| <b>16h30</b>                 | <b>AQUABIKE</b>                                | <b>45'</b>    |  |  |  |  |
| <b>17h00</b>                 | <b>RENFO MUSCULAIRE</b>                        | <b>45'</b>    |  |  |  |  |
| <b>17h15</b>                 | <b>AQUAGYM DOUX</b>                            | <b>45'</b>    |  |  |  |  |
| <b>17h30</b>                 | <b>PILATES</b>                                 | <b>45'</b>    |  |  |  |  |
| <b>18h00</b>                 | <b>RENFO MUSCULAIRE</b>                        | <b>45'</b>    |  |  |  |  |
| <b>18h15</b>                 | <b>AQUAGYM</b>                                 | <b>45'</b>    |  |  |  |  |
| <b>18h30</b>                 | <b>AQUAZEN</b>                                 | <b>45'</b>    |  |  |  |  |

**MARCHE NORDIQUE 1H30 \***  
 Les mercredis suivants de 15h20 à 16h50 :

 08 avril  
 29 avril  
 20 mai  
 10 juin  
 01 juillet  
 22 juillet  
 05 août  
 26 août  
 16 septembre  
 07 octobre  
 28 octobre  
 18 novembre

 Tous les autres mercredis précédents, une  
 marche Afghan de 60 min à lieu.  
 Tous les mercredis suivant, une marche  
 nordique de 60 min sans dénivelé à lieu  
 (battes fournis).



**VITALITÉ**

## INFORMATIONS SUR LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES À LA SANTÉ\*

| Public<br>Informations | Curistes<br>+ Accompagnants de curistes<br>+ Touristes résidants à Aïga Resort<br>Thermal  | Grand public<br>(Personnes qui habitent dans la région à<br>l'année ou de façon saisonnière, non<br>curistes)   |
|------------------------|--|---|
| Prix                   | <b>14 euros</b> /séance<br><b>18 euros</b> le Yoga Adapté<br><b>29 euros</b> le bilan de condition physique<br><b>135 euros</b> les 10 séances (hors bilan)<br><b>5 euros</b> l'espace forme en accès libre<br>Packs d'activités voir ci-dessous | <b>14 euros</b> / séance<br><b>18 euros</b> le Yoga Adapté<br><b>29 euros</b> le bilan de condition physique<br><b>135 euros</b> les 10 séances (hors bilan)<br><b>260 euros</b> les 20 séances (hors bilan)<br><b>450 euros</b> les 36 séances (1/s obligatoire) |
| Inclus                 | <b>Peignoir+Serviette</b>  | <b>Serviette</b>  |
| Lieu inscription       | Accueillez de chaussée   | <a href="https://member.resamania.com/ssv-aigaresort">https://member.resamania.com/ssv-aigaresort</a>   |
| Lieu de pratique       | <b>1<sup>er</sup> étage au Spa</b>   | <b>1<sup>er</sup> étage au Spa</b>  |
| Contact                | <b>Accueil rez de chaussée</b><br><b>« Temps d'échange avec le coach »</b><br>(horaire sur planning d'activités)   | <a href="mailto:vitalite.aiga@asm-omnisports.com">vitalite.aiga@asm-omnisports.com</a><br><b>« Temps d'échange avec le coach »</b><br>(horaire sur planning d'activités)  |

\* Dispensées par du personnel diplômé en APAS et MNS

Aquagym, Aquabike, Aquagym doux, Aqua'training doux, Aquazen, Pilates, Renforcement musculaire, Renforcement musculaire équilibre, Assouplissements-Etirements, Yoga adapté (hatha), Marche nordique, Marche Afghane, Cohérence cardiaque, Danse.

**Activités aquatiques en eau thermale (aquagym/aquazen/aqua'training) réservées aux plus de 16 ans sauf présentation certificat médical, certificat médical obligatoire pour les femmes enceintes.**

### Parcours d'activités physiques adaptées (réservés aux curistes et leurs accompagnants) :

**Parcours découverte 49€** : un bilan de condition physique + 2 activités ASM au choix (toutes durées, yoga compris)

**Parcours mobilité (objectif : équilibre) 79€** : un bilan de condition physique + 1 activité au choix + 3 séances renforcement musculaire équilibre (les jeudis 15h-16h, à programmer dès l'achat du parcours, dans la limite des places disponibles)

**Parcours vitalité 99€** : un bilan initial + 6 activités aux choix (toutes durées, yoga compris). Possibilité d'un bilan comparatif final + 29 euros