

PLANNING DES ACTIVITÉS 2026

Du 30 Mars au 06 Décembre

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

12h15 45'

AQUA TRAINING DOUX

11h30 45'

PILATES

Entre 12h15 et 13h15

ÉCHANGE AVEC LE COACH

matériel espace forme utilisable en accès libre

11h45 60'/30'

BILAN DE CONDITION / COHÉRENCE PHYSIQUE / CARDIAQUE

Entre 13h20 et 14h20

ÉCHANGE AVEC LE COACH

14h30 45'

YOGA ADAPTÉ 2 SEMAINES / 3

15h00 45'

AQUABIKE

15h00 90'

BILAN DE CONDITION PHYSIQUE

15h20 60'/90'

MARCHE AFGHAN / MARCHE NORDIQUE *

17h00 45'

PILATES

17h15 45'

ASSOUPLISSEMENTS ETIREMENTS

17h00 45'

AQUAGYM DOUX

17h50 45'

AQUAGYM

18h00 45'

RENFO MUSCULAIRE

10h30 45'

RENFO MUSCULAIRE

11h30 45'

AQUAGYM

11h15 45'

AQUAGYM

10h00 45'

AQUABIKE

11h00 45'

PILATES / DANSE

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 Afghani de 60 min à lieu.
 Tous les mercredis suivant, une marche nordique de 60 min sans dénivelé à lieu (battons fournis).



INFORMATIONS SUR LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES À LA SANTÉ*

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