



# AÏGA

RESORT THERMAL & SPA

Châtel - Guyon

## LA SANTÉ PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS VOTRE VILLE !

Ouvert à tous

Avec  **OMNISPORTS** notre partenaire santé  
VITALITÉ

### POURQUOI NOUS CHOISIR ?

Bénéficiez :

- des **bienfaits de l'eau thermale** pour les activités aquatiques
- d'un **encadrement par des professionnels qualifiés**
- de **séances en petits groupes** pour un suivi personnalisé
- d'une **approche axée sur la prévention santé et l'activité physique adaptée**
- d'un **large choix d'activités** : aquatiques, en salle et en extérieur
- du **dispositif sport sur ordonnance\***

\*se renseigner auprès de son médecin et de sa mutuelle



### PLANNING & INSCRIPTIONS

<https://member.resamania.com/ssv-aigaresort>



**Du lundi au dimanche, à l'exception du samedi**  
*Jours fériés inclus*



#### Lieu de pratique

Aïga Resort Thermal & Spa  
9A Avenue du Général de Gaulle - 63140 Châtel-Guyon



## NOUVEAUTÉS 2026



### Cohérence cardiaque / relaxation

Méthode de respiration guidée et de relaxation, qui aide à réduire le stress, à trouver le calme et l'équilibre



### Marche afghane

Marche consciente sur le principe de coordination de la respiration au rythme des pas, favorisant le bien-être et l'endurance cardiovasculaire.

## ACTIVITÉS AQUATIQUES

**Venez pratiquer en milieu aquatique l'activité physique qui vous convient en fonction de vos capacités et de vos envies pour une relaxation et des bienfaits incomparables !**

Toutes nos activités aquatiques se déroulent en eau thermale, à l'exception de l'aquabike.

### INTENSITÉ

Détente  
relaxation

#### Aquazén

Séance sur musique douce et apaisante visant la relaxation et la détente grâce à des exercices d'étirement, de mobilité et de flottaison.

Faible à  
modérée

#### Aquagym doux

Axée sur le renforcement musculaire, l'équilibre et la coordination. Idéale pour une reprise d'activité ou une pratique à faible sollicitation cardiovasculaire.

#### Nouveauté 2026 - Aqua'training doux

Chacun à votre rythme, évoluez sur des ateliers de renforcement musculaire en milieu aquatique.

Modérée

#### Aquagym

Séance aquatique rythmée pour vous muscler et stimuler votre cœur tout en protégeant les articulations grâce à l'apesanteur de l'eau.

Modérée à  
élevée

#### Aquabike

Pédalage sur musique rythmé combiné avec des exercices pour les membres supérieurs. Améliore votre système cardiovasculaire, renforce vos muscles et favorise votre circulation sanguine.



N'oubliez pas d'emporter  
**vos sandales anti-dérapantes,  
votre maillot  
et votre bonnet de bain.**

*Une serviette sera mise à votre  
disposition pour votre confort.*

(Re) découvrez nos autres activités variées  
pour prendre soin de vous :

**Pilates • Yoga • Assouplissement  
Renforcement musculaire équilibre  
Marche nordique • Danse...**

Une palette d'options pour enrichir votre quotidien !



  
**REJOIGNEZ  
NOUS !**



 Pour plus de renseignements :  
**vitalite.aiga@asm-omnisports.com**

**aiga-resort.com**  
Rubrique "Actualités"

