



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

PLANNING DES ACTIVITÉS 2026

Du 30 Mars au 06 Décembre

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

12h15 AQUA'TRAINING DOUX 45'	11h30 PILATES 2s/3 45'	11h45 BILAN DE CONDITION / COHÉRENCE CARDIAQUE 60'/30'	10h30 RENFO MUSCULAIRE 2s/3 45'	11h15 AQUAGYM 45'	10h00 AQUABIKE 45'	11h00 PILATES / DANSE 45'
Entre 12h15 et 13h15 ÉCHANGE AVEC LE COACH matériel espace forme utilisable en accès libre	Entre 13h20 et 14h20 ÉCHANGE AVEC LE COACH	Entre 14h15 et 15h15 ÉCHANGE AVEC LE COACH matériel espace forme utilisable en accès libre	Entre 14h15 et 15h15 ÉCHANGE AVEC LE COACH matériel espace forme utilisable en accès libre	Entre 14h15 et 15h15 ÉCHANGE AVEC LE COACH matériel espace forme utilisable en accès libre	Entre 14h15 et 15h15 ÉCHANGE AVEC LE COACH matériel espace forme utilisable en accès libre	Entre 14h15 et 15h15 ÉCHANGE AVEC LE COACH matériel espace forme utilisable en accès libre

15h00 AQUABIKE 45'	14h00 DANSE 1s/3 45'	14h30 YOGA ADAPTÉ 2 SEMAINES / 3 45'	15h00 RENFORCEMENT MUSCULAIRE ÉQUILIBRE 60'	15h30 ASSOUPPLISSEMENTS ÉTIREMENTS 45'	15h30 ASSOUPPLISSEMENTS ÉTIREMENTS 45'
16h00 COHÉRENCE CARDIAQUE 1s/3 30'	15h00 BILAN DE CONDITION PHYSIQUE 90'	15h20 MARCHÉ AFGHANE / MARCHÉ NORDIQUE * 60'/90'	15h00 RENFORCEMENT MUSCULAIRE ÉQUILIBRE 60'	15h30 ASSOUPPLISSEMENTS ÉTIREMENTS 45'	15h30 ASSOUPPLISSEMENTS ÉTIREMENTS 45'

17h00 PILATES 45'	17h15 ASSOUPPLISSEMENTS ÉTIREMENTS 45'	17h00 AQUAGYM DOUX 45'	16h30 AQUABIKE 45'	17h00 RENFO MUSCULAIRE 45'	17h00 RENFO MUSCULAIRE 45'
17h50 AQUAGYM 45'	18h15 AQUABIKE 45'	18h00 RENFO MUSCULAIRE 45'	17h30 PILATES 45'	18h30 AQUAZEN 45'	18h15 AQUAGYM 45'

08 avril
29 avril
20 mai
10 juin
01 juillet
22 juillet
12 août
02 septembre
23 septembre
14 octobre
04 novembre
25 novembre

Tous les autres mercredis précédents, une
marche Atgghan de 60 min à lieu.
Tous les mercredis suivant, une marche
nordique de 60 min sans dénivélé à lieu
(battons fournis).