

Informations sur les activités Physiques Adaptées à la santé*

Public Informations	Curistes + Accompagnants de curistes + Touristes résidants 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 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 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 d'inscription	Accueil rez de chaussée	https://member.resamania.com/ssv-aigaresort
Lieu de pratique	Spa thermal (1^{er} étage) Espace coaching+bassins	Spa thermal (1^{er} étage) Espace coaching+bassins
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.

Activités éligibles au dispositif « sport sur ordonnance » (remboursement mutuelle)

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

Toutes activités sur inscription :

Pour les curistes : accueil du bas

Pour les locaux : <https://member.resamania.com/ssv.aigaresort>

Pour toute demande de renseignement :

vitalite.aiga@asm-omnisports.com

PLANNING DES ACTIVITÉS 2026

Du 30 Mars au 06 Décembre

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

12h15 **45'**
AQUA TRAINING DOUX

11h30 **2s/3** **45'**
PILATES

Entre 12h15 et 13h15
ÉCHANGE AVEC LE COACH
matériel espace forme utilisable en accès libre

14h00 **1s/3** **45'**
DANSE

15h00 **90'**
BILAN DE CONDITION PHYSIQUE

16h00 **1s/3** **30'**
COHÉRENCE CARDIAQUE

17h00 **45'**
PILATES

17h50 **45'**
AQUAGYM

11h45 **60/30'**
BILAN DE CONDITION PHYSIQUE / COHÉRENCE CARDIAQUE

Entre 13h20 et 14h20
ÉCHANGE AVEC LE COACH

14h30 **30/45'**
COHÉRENCE CARDIAQUE / YOGA ADAPTÉ

15h20 **60/90'**
MARCHE AFGHANE / MARCHE NORDIQUE *

17h00 **45'**
AQUAGYM DOUX

18h00 **45'**
RENFO MUSCULAIRE

10h30 **2s/3** **45'**
RENFO MUSCULAIRE

11h30 **45'**
AQUAGYM

11h15 **45'**
AQUAGYM

15h00 **60'**
RENFORCEMENT MUSCULAIRE ÉQUILIBRE

16h30 **45'**
AQUABIKE

17h30 **45'**
PILATES

18h30 **45'**
AQUAZEN

Entre 14h15 et 15h15
ÉCHANGE AVEC LE COACH
matériel espace forme utilisable en accès libre

15h30 **45'**
ASSOUPPLISSEMENTS ETIREMENTS

17h00 **45'**
RENFO MUSCULAIRE

18h15 **45'**
AQUAGYM

MARCHE NORDIQUE 1H30 *

Les mercredis suivants de 15h20 à 16h50 :

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