

-2018-

# espace *forme*

*Simplicité · Efficacité  
· Résultats ·*

*Après une heure de  
Body sculpt, rien de tel  
qu'une heure de pilates !*

*J'allais le dire !*



THERMES & SPA  
CASTÉRA-VERDUZAN



Le bien-être coule de source

# Soif de bouger... et de se muscler à l'espace forme

En complément des activités thermales, la salle de sport, totalement intégrée au centre, propose de nombreuses activités. Individuellement ou en cours collectifs, vous profitez, de l'encadrement personnalisé d'un conseiller sportif.

Bodysculpt, cardio-training, power fitness, hiit equaliser, stretching, gym douce, dos et relaxation... des activités douces ou plus dynamiques, pour que le plaisir se prolonge... même hors de l'eau !

## Cours de Pilate

1 séance .....	11.50€
1 carte de 10 séances .....	98€

- Validité 3 mois -

# espace

La méthode Pilates propose d'améliorer la condition physique et la qualité de vie par une optimisation du fonctionnement de l'organisme et une amélioration des alignements corporels (posture).

Elle s'appuie sur un renforcement et un étirement simultané de l'ensemble des muscles superficiels et profonds (stabilisateurs) du corps.

Elle convient à tous, sportifs ou non sportifs.

### TARIFS (linge non fourni)

#### COURS COLLECTIFS OU MUSCULATION

1 séance .....	9 €
Abonnement mensuel.....	32 €
Abonnement trimestriel.....	85 €
Abonnement semestriel.....	158 €
Abonnement annuel.....	276 €

#### COURS COLLECTIFS ET MUSCULATION

Abonnement semestriel.....	244 €
Abonnement annuel.....	420 €

### COURS COLLECTIFS OU MUSCULATION

#### AVEC UNE SÉANCE DE PILATES PAR SEMAINE

Abonnement mensuel.....	46 €
Abonnement trimestriel.....	124 €
Abonnement semestriel.....	227 €
Abonnement annuel.....	397 €

#### COURS COLLECTIFS ET MUSCULATION

#### AVEC UNE SÉANCE DE PILATES PAR SEMAINE

Abonnement semestriel.....	299 €
Abonnement annuel.....	514 €

# forme



**Musculation**  
Renforcement musculaire  
et/ou cardio-respiratoire (individuel)

**Bodysculpt**  
Renforcement musculaire (collectif)

**Step**  
Combinaison de renforcement  
musculaire et cardio- respiratoire  
sur step (collectif)

**Stretching**  
Étirements / assouplissements  
(collectif)

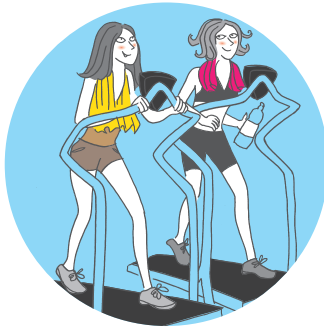
**Gym douce**  
Renforcement musculaire doux  
(collectif)

**Dos et relaxation**  
Soin du dos et relaxation (collectif)

**Equalizer**  
Programme de renforcement  
cardio-musculaire au poids du  
corps (collectif)

**Pilates**  
Renforcement musculaire et  
équilibre postural

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h					
10h					
11h					
12h					
13h	12h à 14h		12h à 14h		12h15 à 14h
14h			14h à 15h		14h à 15h
15h	15h à 16h		15h à 15h45		
16h	16h à 17h				
17h					
18h	17h à 18h30	17h à 18h30		17h à 18h30	
19h	18h30 à 19h30	18h30 à 19h30	18h30 à 19h30	18h30 à 19h30	18h30 à 19h30
20h	19h30 à 21h00	19h30 à 20h30	19h30 à 21h00	19h30 à 20h30	19h30 à 20h30
21h					



## CENTRE THERMAL DE CASTÉRA-VERDUZAN

Rue des Fontaines  
32410 Castéra-Verduzan  
Email : [thermes-castera@gers.fr](mailto:thermes-castera@gers.fr)

[www.thermes-gers.com](http://www.thermes-gers.com)  
Informations et réservations  
05 62 68 00 00



**THERMES & SPA  
CASTÉRA-VERDUZAN**



Le bien-être coule de source