

Les pieds dans l'eau  
la tête au sec,  
un corps de rêve !



-2018-  
*espace*  
*aquagym*  
et  
*aquabike*  
Silhouette & sport

THERMES & SPA  
CASTÉRA-VERDUZAN



Le bien-être coule de source

# espace aquagym, aquabike, cardio-training et circuit aqua-training

On ressort détendue et  
super canon en plus ?

Bon ok !!  
j'y cours !



## Qui peut pratiquer l'aquabike ?

Tout le monde peut faire de l'aquabike, quels que soient son niveau ou sa condition physique. Les seniors, les personnes aux articulations fragiles ou en surpoids peuvent pratiquer l'aquabike.



### TARIFS AQUABIKE (linge non fourni) /

#### CARDIO TRAINING / CIRCUIT AQUA-TRAINING

- 1 séance (de 30min + 10min de SPA) ..... 11,5 €
- Carte de 10 séances (de 40min - nominative) ..... 98 €
- Carte de 20 séances (nominative) ..... 170 €

### TARIFS AQUAGYM (linge non fourni)

- 1 séance (de 40min) ..... 10,5 €
- Carte de 10 séances (nominative) ..... 90 €
- Carte de 20 séances (nominative) ..... 150 €

# Optez pour l'aquagym !

Cette discipline sportive se décline suivant votre condition physique et vos envies en aquadouce, aquascuplt ou aquagym.

En une séance de 40 minutes, vous travaillez harmonieusement chacun de vos muscles, tout en vous procurant une agréable sensation de légèreté. Idéal pour une remise en forme tout en douceur.



## CARDIO-TRAINING

- Mardi 17h30
- Jeudi 18h30

## CIRCUIT AQUA-TRAINING

- Mercredi 17h30
- Vendredi 12h30

## INFOS

Toutes les séances sont dispensées par des Maîtres Nageurs Sauveteurs/Éducateurs sportifs diplômés d'Etat.

Elles durent 40 minutes.  
On y participe sur réservation.

Un certificat médical est demandé.

	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h
LUNDI				12h30 à 13h10					17h30 à 18h10	18h30 à 19h30		
MARDI	10h à 10h40				14h à 14h40				17h30 à 18h30	18h30 à 19h10		
MERCREDI	10h à 10h40	11h à 12h			14h à 14h40				17h30 à 18h30	18h30 à 19h10		
JEUDI	10h à 11h	11h à 12h			14h à 14h40				17h30 à 18h10	18h30 à 19h30		
VENDREDI				12h30 à 13h30	14h à 14h40				17h30 à 18h30	18h30 à 19h10		
SAMEDI	10h à 10h40											

Pas de séance les jours fériés.

Réaménagement des horaires en juillet et août. Séances sur réservation (13 personnes par séance pour l'aquabike)



## 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

