

Fitness

SensOria

VENEZ DÉCOUVRIR NOS PACKS
DU 7 DÉC. AU 5 AVRIL 2020

SPORTIF

FUN

SANTÉ

OUVERTURE NON STOP : DU LUNDI AU DIMANCHE DE 9H00 À 19H00

SALLE DE MUSCULATION • COURS COLLECTIFS
ESPACE DÉTENTE (SAUNA, HAMMAM, JACUZZI)



Tarifs

- **Séance:** 15 €
1 accès musculation
+ sauna + hammam + jacuzzi
- **Cours collectif:**
1 cours collectifs 5 €
10 cours collectifs: 45 €
 - **Abonnement Mois:** 50 €
- **Abonnement Trimestre:** 116 €
- **Abonnement Année:** 315 €

Offres spéciales

- **Tarif couple:** - 20 %
sur le 2^e abonnement trimestre
ou année.
- **Tarif étudiant:** - 10 %
sur présentation de la carte
étudiant en cours de validité.
- **Club sportif de Saint Lary:**
20 €/mois • 60 €/trimestre,
sur présentation obligatoire
d'une licence d'un club sportif de
Saint-Lary Soulan.




SensOria
THERMALISME & SPA

Parc Thermal - 65170 Saint Lary Soulan
Tél. 05 62 40 71 71 • h2904-th@accor.com

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10H15-10H30 CONSEILS PERSO	11H15-11H30 CONSEILS PERSO	10H15-10H30 CONSEILS PERSO	11H15-11H30 CONSEILS PERSO	10H15-10H30 CONSEILS PERSO
10H30-11H15 MEDITATION	11H30-12H15 RESPIRATION POSTURES DE YOGA	10H30-11H15 RESPIRATION & MEDITATION	11H30-12H15 RELAXATION POSTURES DE STRETCHING	10H30-11H15 RESPIRATION POSTURES DE YOGA
11H30-12H15 CIRCUIT TRAINING	12H30-13H15 CROSS TRAINING	11H30-12H15 SANGLE ABDOMINALE	12H30-13H15 CIRCUIT TRAINING	11H30-12H15 SANGLE ABDOMINALE
15H45-16H CONSEILS PERSO	15H45-16H CONSEILS PERSO	15H45-16H CONSEILS PERSO	15H45-16H CONSEILS PERSO	15H45-16H CONSEILS PERSO
16H00-16H45 GYM DOUCE	16H00-16H45 MEDITATION	16H00-16H45 GYM DOUCE	16H00-16H45 RESPIRATION POSTURES DE YOGA	16H00-16H45 RESPIRATION & MEDITATION
17H00-17H45 TAILLE / ABDOS	17H00-17H45 CUISSES / ABDOS	17H00-17H45 CIRCUIT TRAINING	17H00-17H45 GYM TONIQUE	17H00-17H45 ABDOS / FESSIERS
18H00-18H30 CONSEILS PERSO	18H00-18H30 CONSEILS PERSO	18H00-18H30 CONSEILS PERSO	18H00-18H30 CONSEILS PERSO	18H00-18H30 CONSEILS PERSO
18H30-19H15 CARDIO TRAINING	18H30-19H15 ABDOS / FESSIERS	18H30-19H15 TAILLE / ABDOS / FESSIERS	18H30-19H15 CUISSES / ABDOS / FESSIERS	18H30-19H15 BODYFIGHT
19H30-20H15 RESPIRATION POSTURES DE YOGA	19H30-20H15 BODYFIGHT	19H30-20H15 CROSS TRAINING	19H30-20H15 CARDIO TRAINING	19H30-20H15 RESPIRATION POSTURES DE YOGA



SPORTIF



SANTÉ



FUN

- ▶ **GYM DOUCE** : Séance d'entretien corporel réalisé tout en douceur
- ▶ **POSTURES DE STRETCHING OU POSTURES DE YOGA** : Devenez plus souple et protégez votre corps en renforçant les muscles profonds de manière douce.
- ▶ **RELAXATION** : Activité de détente corporelle et psychique.
- ▶ **RESPIRATION** : Exercices permettant de développer les capacités respiratoires.
- ▶ **MÉDITATION** : Discipline alliant « lâcher-prise » et concentration.
- ▶ **CIRCUIT-TRAINING** : Ateliers et enchaînements cardio/ musculation . Ce circuit s'adapte à vous.
- ▶ **GYM TONIQUE** : séance de mouvements légers ou intenses pouvant être réalisés en chorégraphie.
- ▶ **ABDOS, CUISSES, FESSIERS, TAILLE** : Venez sculpter vos abdos, fessiers, cuisses, tailles avec le sourire !
- ▶ **SANGLE ABDOMINALE**: Renforcement de la sangle abdominale afin de favoriser un ventre plat, une taille fine et surtout une protection du bas du dos.
- ▶ **BODYFIGHT** : Séance intense et punchy.
- ▶ **CARDIO-TRAINING** : Séance intense et dynamique pouvant comporter des mouvements de danse ou sur step.
- ▶ **CROSS TRAINING** : Circuit composé de nombreux ateliers qui travaillent le cardio et la musculation. Les enchaînements se font sans ou avec peu de temps de repos.

Pour toute inscription, fournir impérativement une photo et un certificat médical pour l'année en cours.