

SensOria Fitness

Nouveauté hiver 2016
VENEZ DÉCOUVRIR NOS PACKS

SPORTIF

FUN

SANTÉ

OUVERTURE NON STOP : DU LUNDI AU DIMANCHE DE 9H30 À 19H30
SALLE DE MUSCULATION • COURS COLLECTIFS ESPACE DÉTENTE
(SAUNA, HAMMAM, JACUZZI)



**OFFRE
PARRAINAGE**

Bénéficiez d'un
BON CADEAU
en parrainant l'un
de vos proches !

Tarifs

- **Journée** : 15 €
1 accès musculation + 1 cours collectif
+ sauna + hammam + jacuzzi : 1 séance
- **Cours collectif** : 9 €
2 cours collectifs
- **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.



SensOria
THERMALISME & SPA

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

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
11H00 - 11H30 PRÉPA SKI	11H00 - 11H30 CONSEILS PERSO	11H00 - 11H30 CONSEILS PERSO	11H00 - 11H30 CONSEILS PERSO	11H00 - 11H30 PRÉPA SKI
11H30 - 12H00 PRÉPA SKI	11H30 - 12H00 ABDOS FESSIERS	11H30 - 12H00  ZUMBA	11H30 - 12H00 SANGLE ABDOMINALE	11H30 - 12H00 PRÉPA SKI
12H00 - 12H15 CONSEILS PERSO	12H00 - 12H15 CONSEILS PERSO	12H00 - 12H15 CONSEILS PERSO	12H00 - 12H15 CONSEILS PERSO	12H00 - 12H15 CONSEILS PERSO
12H30 - 13H30 AQUABIKING*	12H15 > 13H00  ZUMBA FITNESS	12H30 - 13H30 AQUABIKING*	12H15 - 13H00 PUNCHY	12H15 - 13H00 BODY SCULPT
	13H15 - 13H45 AQUA-JAMBE		13H15 - 13H45 FESSES - CUISSES	13H00 - 13H45  ZUMBA FITNESS
15H00 - 15H30 CONSEILS PERSO	15H00 - 15H30 CONSEILS PERSO	15H00 - 15H30 CONSEILS PERSO	15H00 - 15H30 CONSEILS PERSO	15H00 - 15H30 CONSEILS PERSO
16H00 - 16H30 AQUAGYM	16H00 - 16H30 AQUAGYM	16H00 - 16H45 CARDIO	16H00 - 16H30 AQUAGYM	16H00 - 16H30 ABDOS-FESSIERS
16H45 - 17H30 SANGLE ABDOMINALE	16H45 - 17H30 AQUA STRETCH / RELAXATION	16H45 - 17H30 STRETCHING	16H45 - 17H30 POSTURE	16H45 - 17H30  ZUMBA
18H00 - 18H30 CONSEILS PERSO	18H00 - 18H30 CONSEILS PERSO	18H00 - 18H30 CONSEILS PERSO	18H00 - 18H30 CONSEILS PERSO	18H00 - 18H30 CONSEILS PERSO
18H00 - 20H00 AQUABIKING*				
18H30 - 19H00 ABDOS - FESSIERS	18H30 - 19H00 BODY SCULPT	18H30 - 20H00 AQUABIKING*	18H30 - 19H15  ZUMBA	18H30 - 19H00 POSTURE
19H00 - 19H45  ZUMBA FITNESS	19H00 - 19H45 PUNCHY		19H15 - 19H45 AQUA STRETCH / RELAXATION	19H00 - 19H45 STRETCHING

SPORTIF

ABDOS - CUISSES - FESSIERS - TAILLE : venez sculpter vos abdos, fessiers, cuisses et tailles avec le sourire !

FUN

AQUABIKING : plus mince, plus souple, plus fort en pédalant dans l'eau. *Prestation avec supplément 10 € le cours d'une demi heure, 80€ les 10 séances.

SANTÉ

AQUAGYM : cours de renforcement musculaire tout en utilisant les bienfaits de l'eau de nos thermes.

AQUA-JAMBES : affiner, sculpter vos jambes dans notre eau thermale.

AQUA STRETCH / RELAXATION : relaxez-vous et détendez vos tensions dans notre eau thermale à l'aide d'étirements, de massages à jets tout en écoutant une musique calme.

 Cours cardio chorégraphiés, dans l'eau. Affiner, s'amuser et... s'éclabousser

BODY-SCULPT : renforcez, sculptez, tonifiez-vous de la tête aux pieds, de manière ciblée ou générale avec différents matériels.

CARDIO : mélange de Zumba et de Punchy

POSTURE : devenez plus souple et protégez votre corps en renforçant les muscles profonds de manière douce.

PRÉPA SKI : venez renforcer vos jambes et votre équilibre pour dévaler nos pistes comme une athlète.

PUNCHY : cours cardio sur des mouvements de combat.

SANGLE ABDOMINALE : renforcement de la sangle abdominale afin de favoriser un ventre plat, taille fine mais surtout une protection du bas du dos.

STRETCHING : séance de détente et d'étirement musculaire accompagnée d'une musique douce.

 Cours cardio, chorégraphiés sur des rythmes endiablés. Éliminer, s'amuser, sourire, tout pour affiner !

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