

## TARIFS À LA CARTE

Entrée 1/2 journée	29 €	Cours Gym/Aquagym/Pilates	12 €
Carnet de 10 entrées	265 €	Forfait 10 séances de Gym/aquagym/Pilates	108 €
Accompagnant curiste	22 €		
<hr/>			
Leçon de natation	20 €	Coaching sportif (30 mn)	22 €
Forfait de 10 leçons	180 €	Coaching sportif (3h)	115 €

## ABONNEMENTS

<b>MENSUEL</b>		<b>SEMESTRIEL</b>	
4 cours/mois et 4 hydrojets ou bains/mois	198 €	4 cours/mois et 4 hydrojets ou bains/mois	700 €
<b>ANNUEL hors semaines [9] [17] [44] [52]</b>		<b>ANNUEL</b>	
4 cours/ mois (hors aquabike) et 4 hydrojets ou bains/mois	899 €	Cours illimités (hors aquabike) et 8 hydrojets ou bains/mois	1099 €

> Prévoir une tenue de sport, serviette, maillot, sandales et bouteille d'eau.

## AQUABIKE

▪ Séance de 60 mn - 15 €    ▪ Forfait 5 séances - 70 €    ▪ Forfait 10 séances - 130 €

Incluant une séance de récupération au Parcours Hydromarin, sauna, hammam oriental et jacuzzi.

## AQUAGYM MARINE

Du lundi au vendredi. Séance de 40 mn - 12 €

## CRYOTHÉRAPIE

▪ La séance - 50 €    ▪ Forfait 4 séances - 175 €    ▪ Forfait 8 séances - 300 €    ▪ Forfait 10 séances (+ 1 gratuite) - 375 €

## LE YOGA

Entrez dans l'univers Zen à bord de Côte Ouest...

Science millénaire de l'Inde permettant d'harmoniser le corps et l'esprit, le Yoga permet de renforcer notre santé physique et psychique par des exercices de respiration, de la relaxation, de la méditation et la pratique des postures. Le yoga sculpte, tonifie, augmente la souplesse et la mobilité articulaire et a un effet apaisant sur l'esprit ; il est accessible à tous !

## LA CRYOTHÉRAPIE

CÔTE OUEST vous propose une nouvelle technologie de pointe pour votre bien-être : LA CRYOTHÉRAPIE. C'est la méthode efficace pour la prévention, la santé et le bien-être. Éliminez stress, fatigue et calories **en seulement 3 minutes**. Véritable thérapie par le froid, la cryothérapie permet au corps de se régénérer, il se retrouve soulagé. Repartez avec la peau tonifiée, l'organisme détoxifié et un vrai dynamisme ! Cette technique est plébiscitée et utilisée par les sportifs de haut niveau depuis de nombreuses années, que ce soit en traumatologie, récupération ou préparation physique.

TARIFS SUR DEMANDE.

