



# ACTIVITÉS PLEINE SANTÉ

Cette année une nouveauté,  
les activités physiques pleine santé  
(pilates, yoga, bilan de forme)  
se poursuivront en dehors  
de la saison thermale.

En totale adéquation  
avec le concept de Pleine Santé  
cher à la station thermale de Royat,  
ces activités santé sont ouvertes à tous.  
Elles ont pour but de permettre à chacun  
d'apprendre à prendre soin de soi,  
d'une manière différente  
et sur le long terme.

David, votre coach Pleine Santé  
vous accompagnera tout au long  
de l'année avec passion,  
attention et convivialité.

## ● Cours de Pilates

Basé sur des exercices au sol travaillant sur la respiration, la coordination et la mobilité articulaire, le Pilates permet de gagner en souplesse tout en renforçant ses muscles posturaux profonds.

→ Voir planning au dos. Cours collectifs.



## ● Cours de Yoga

Discipline qui relie le corps et l'esprit à l'aide de la respiration en vue d'un « bien-être » physique et mental. Un esprit sain dans un corps sain.

→ Voir planning au dos. Cours collectifs.



## ● Total Gym

Le Total Gym est un appareil qui permet d'effectuer des mouvements doux et progressifs sans aucun impact négatif sur le corps et de réaliser des séances variées grâce à une très large gamme d'exercices de type renforcement des muscles profonds, entraînements cardio-vasculaire, gainage, renforcement de la ceinture abdominale, amélioration de la coordination, assouplissements et étirements.

→ Voir planning au dos.

Tarif : 12 € la séance collective.

Pass' Total Gym 10 séances collectives : 99 €.



## ● Bilan de forme

Depuis l'ouverture de la saison, vous pouvez venir à la rencontre de David, coach sportif au sein des Thermes afin de faire évaluer votre état de forme général.

- Analyse complète de la composition corporelle, masse musculaire, I.M.C, masse grasse, etc.
- Interprétation de vos résultats avec votre coach.
- Orientation vers l'activité physique la plus adaptée.

→ Voir planning au dos.

Tarif : 12 € la séance individuelle.



PASS' ACTIVITÉS

80 €

les 12 séances  
(hors bilan de forme)

