

N'hésitez pas à nous contacter pour réserver votre séance d'essai.

Celle-ci est gratuite !



Adresse : 24 chemin des Marais du Cens - 44 700 Orvault/Nantes

Tél. Spa : 02 40 76 06 22 de 9h30 à 19h30

Mail : spa@quintessia-resort.com



L'AQUA-SPORT



VOTRE REMISE EN FORME EN DOUCEUR ET A VOTRE RYTHME!

Dans une eau à 31°C, avec une ambiance conviviale et en musique, vous travaillerez votre endurance, souplesse et votre tonicité musculaire.


Les différents exercices vous permettront de soulager vos douleurs articulaires, tonifier votre dos en toute sécurité et renforcer différents groupes musculaires tels que les cuisses, bras, abdominaux et fessiers.

3/4 heure d'aquagym = 1h30 de gym au sol

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	10h à 10h45		10h à 10h45
	11h à 11h45		11h à 11h45
	12h30 à 13h15		12h à 12h45
			13h45 à 14h30
15h à 15h45			
15h45 à 16h30	16h à 16h45		
16h45 à 17h30	17h à 17h45		
18h à 18h45	18h à 18h45	18h à 18h45	

Les cours ne sont pas assurés pendant les vacances de Noël, Juillet, Août, jours fériés, ponts. Les séances sont non récupérables.

Niveau de difficulté :

 Aquagym *

 Aquadynamic **

Avec la Formule Prestige :

Profitez des 600m² de notre espace SPA pendant 1h (avant ou après votre séance suivant les horaires d'ouverture du spa) :

Sauna, Hammam, Jacuzzi, Bassin Aquatique à Jets, Solarium, Appareils de Fitness, Fontaine à glace Aquatique à Jets, Solarium, Appareils de Fitness, Fontaine à glace

NOS TARIFS

AQUAGYM/AQUADYNAMIC

Abonnements	Classique	Prestige
TRIMESTRE pour le mardi, jeudi et vendredi (14 cours)		
1 fois par semaine	210	280
2 fois par semaine	405	540
Couple (1 fois par semaine)	405	540
TRIMESTRE pour le mercredi (hors 11 novembre soit 13 cours)		
1 fois par semaine	195	260
2 fois par semaine (dont un cours sur le mardi, Jeudi ou vendredi)	375	500
Couple (1 fois par semaine)	375	500

Nous fonctionnons sous forme de trimestre soit 14 cours, sauf pour ceux du mercredi du au 11 novembre qui est férié. Vous trouverez dans la grille de tarification une distinction entre les cours du mardi, jeudi et vendredi et ceux du mercredi.

Les cours sont non récupérables même sous certificat médical.

Si problème technique ou absence du professeur la séance sera remboursé. (15€ pour les abonnements trimestriels Formule Classique et 20€ pour les abonnements trimestriels Formule Prestige)