



# FITNESS

& AQUAFITNESS

RELAXER

RÉGÉNÉRER

TONIFIER



evianlesthermes

L'équilibre a sa source

# FITNESS

Notre **espace fitness** propose des cours collectifs en salle dirigés par nos coaches sportifs ainsi que du personal training. L'espace comprend une salle de cardio et de musculation disposant d'équipements à la pointe de la technologie. Le port de chaussures de sport d'intérieur propres et de serviettes est obligatoire.

## 45 MINUTES | Stretch

Cours collectifs basé sur des étirements doux afin de développer sa souplesse et favoriser la récupération sportive.

## 45 MINUTES | Body Sculpt

Cours de renforcement musculaire permettant un travail ciblé sur l'ensemble des groupes musculaires à l'aide de petits matériels tels que les haltères, poids, barres, step etc...

## 45 MINUTES | CAF

Cours de renforcement musculaire visant à tonifier le bas du corps en ciblant les cuisses, les fessiers et les abdominaux à l'aide du poids du corps ou de petits matériels.

## 45 MINUTES | Evian Stability Training

Cours ludique. Renforcez votre coeur et vos muscles tout en instabilité avec ou sans matériel, puis libérez vos tensions nerveuses et musculaires grâce aux exercices posturaux et d'assouplissements complémentaires.

## 45 MINUTES | Evian Fat Burning

Besoin de vous dépenser, d'éliminer quelques kilos superflus : ce concept evian® précurseur en dépense énergétique, vous permettra d'atteindre vos objectifs. En quelques séances, vous ressentirez les bienfaits de l'entraînement alternant des exercices cardio-vasculaires et musculaires à très haute intensité.

## 55 MINUTES | Body Combat

3 objectifs en 1 : coeur, corps, calories en combinant des enchaînements coups de poing & coups de pied issus du Karaté, Taekwondo, Boxe Anglaise & Française, Muay Thai et Capoeira.

## 55 MINUTES | Body Pump

Cours de fitness à vocation de renforcement musculaire complet, pré chorégraphié. Développe l'endurance musculaire à travers de nombreuses répétitions, par opposition au travail en force pure ou à la prise de masse musculaire.

## 45 MINUTES | RPM



Le RPM est un cours de Fitness Les Mills pratiqué sur un vélo en salle très largement inspiré du cyclisme extérieur. Durant 45 minutes de pédalage intensif vous allez vous laissez transporter par ses neuf morceaux de musique rythmées et enivrantes et par un coach.

## 55 MINUTES | Body Balance



Le Body Balance est l'activité fitness au rythme le plus lent, vous permettant de contrôler et concentrer votre respiration sur des mouvements lents et précis, des exercices de renforcement musculaire, d'équilibre et de posture, de mobilisation articulaire, d'étirement et de relaxation empruntés au Taï Chi, au Yoga et au Pilates, pour acquérir force et flexibilité ainsi que détente et centrage sur soi.

## Balance Impédancemètre InBody



Réservée aux abonnés et abonnés privilège

Ce partenaire Fitness révolutionnaire vous aide à atteindre vos objectifs minceur / musculaire par l'analyse segmentaire des taux de masse maigre, grasse, hydrique et osseuse. Un passage est offert par an à chacun de nos adhérents.

# PRIVILÈGES evian les thermes®

Activités accessibles à la séance ou dans le cadre de l'abonnement annuel «Premium».

## 1 HEURE | Pilates

Programme permettant de rééquilibrer les muscles du corps, en se concentrant sur les muscles posturaux qui interviennent dans le maintien de la colonne vertébrale, combiné à une respiration spécifique liée au transverse (muscle abdominal le plus profond de la ceinture abdominale nommé aussi gaine naturelle).

## 1 HEURE | Yoga

Développe force et souplesse. Aide à mieux respirer, à se relaxer, à se concentrer, à mobiliser ses muscles et ses articulations. Idéal pour les actifs stressés.





# AQUA FITNESS

AQUA  
FITNESS

L'**aquafitness** se pratique  
dans la piscine  
de l'espace Wellness.  
(Port obligatoire de bonnet de bain,  
boxer ou slip de bain  
obligatoire pour les messieurs,  
chaussons aquatiques pour  
les cours EAT 4, Aquabike  
et Aquarun).

## 45 MINUTES | Evian Hiit Aqua



L'Evian HIIT Aqua (High Intensity Interval Training) est une méthode d'entraînement en interval training. Il consiste à alterner plusieurs exercices à une intensité élevée avec des temps de repos modérés. Ce cours permet de booster la condition physique en combinant cardio et renforcement musculaire.

## 45 MINUTES | Aqua Frites



L'Aqua Frites est un sport complet, adapté à tous les publics : débutants, femmes enceintes, séniors, sportifs accomplis. Si les exercices d'aquagym varient en fonction des publics et de leurs objectifs, le plaisir reste le même : le corps immergé dans l'eau ne pèse que le tiers de son poids terrestre, ce qui facilite les mouvements. Pourtant, la résistance de l'eau oblige les muscles à travailler plus, ce qui permet d'obtenir des résultats sur la silhouette plus rapidement.

## 45 MINUTES | Evian Circuit Training



L'Evian Aqua Circuit Training est un entraînement qui se compose de plusieurs ateliers partagés entre exercices de cardio et de renforcements musculaires. Le circuit s'effectue sur un nombre de tours prédéfini pour dépenser le maximum de calories.

## 45 MINUTES | Aquafitness



Excellent moyen d'allier perte de poids et aspect ludique de la piscine. L'entraînement alterne des exercices cardio-vasculaires et des exercices de tonification musculaire, le tout sans les méfaits de l'impact.

## 45 MINUTES | Aquasculpt



Sculpte votre silhouette en renforçant tous les muscles de votre corps (bras, abdos, fessiers, cuisses, mollets). Ce cours vous permet de vous entraîner efficacement en dépit de toute limitation articulaire ou musculaire.

## 45 MINUTES | Aquapump



Une révolution en matière d'Aqua Fitness, de nouveaux exercices pour de meilleurs résultats, aussi intenses qu'un cours en salle. Renforcez vos bras grâce aux hydrotones et leur barre, tonifiez parfaitement vos cuisses et fessiers grâce aux bottes et vos abdos ne pourront que se dessiner.

## 45 MINUTES | Bébé Nageur

Les bienfaits de cette activité aquatique sont nombreux : dans une eau à 34°C pour que bébé puisse être à l'aise, elle lui fait découvrir de nouvelles sensations, lui fait vivre des moments inoubliables avec ses parents, favorise son développement psychomoteur et lui donne une première approche de la vie en société.

## 45 MINUTES | Jardin Aquatique

Cette activité qui s'inscrit dans la continuité des bébés nageurs, invite les enfants de 4 à 6 ans à évoluer en autonomie et à se familiariser avec une nage sécuritaire sans matériel : sauter dans l'eau, faire l'étoile, rester en équilibre... Les enfants sont encadrés dans l'eau par le Maître-Nageur, sans la présence des parents. 45 minutes sur inscription, 6 enfants maximum.

## 30 MINUTES | Natation : cours particuliers

Vous souhaitez vaincre votre appréhension de l'eau ou apprendre à nager quel que soit votre âge dans notre bassin ludique avec nos maître-nageurs sauveteurs.

# PRIVILÈGES evian les thermes®

Activités accessibles à la séance ou dans le cadre de l'abonnement annuel «Premium».

## 1 HEURE | Aqua Pilates



Inspiré de l'aquagym, l'Aqua Pilates est la nouvelle tendance de cours aquatiques autour du renforcement musculaire profond. L'eau facilitant l'équilibre et l'alignement du corps, celle-ci permettra aussi d'accentuer la résistance dans les mouvements et d'accroître les effets bénéfiques sur le corps.

## 45 MINUTES | Evian Aqua Training 4

Dispensé en exclusivité aux Thermes Evian®, ce programme est un Circuit Aquatique d'Interval Training sur 60 minutes d'effort où vous pourrez sentir les bienfaits : drainant de l'Aquabike, sculptant des fessiers, cuisses et mollets de l'Aquarun, tonifiant des bras et des abdominaux de l'Aquapump et brûleur de calories de l'Aquajump. Ludique, performant & détoxifiant, l'EAT 4 répondra à toutes vos attentes.

## 45 MINUTES | Aquabike

Doux pour les articulations et sans pitié pour la cellulite. Pédaler dans l'eau au rythme de la musique affine votre silhouette. Cours ayant une action particulièrement bénéfique dans le cadre d'un programme minceur.

## 45 MINUTES | Aquarun

Activité pratiquée avec un tapis permettant d'introduire la marche rapide, la course dans l'eau mais aussi des mouvements de patineur, de ciseaux, de squat alternés avec des exercices abdominaux et des mouvements de bras. Sculpte vos mollets, vos cuisses et votre taille.

## 45 MINUTES | Aqua Jump

Le trampoline aquatique : ce cours ludique et cardio-vasculaire est destiné à vous faire brûler des calories, améliorer votre cardio et renforcer vos abdominaux tout en vous amusant !



# TARRIES





## Fitness

- 1 séance de cours collectif en salle  
ou 1 accès cardio-muscu + accès sauna/hammam 15 €
- Carnet de 10 séances 135 €\*

## Aquafitness

- 1 séance de cours collectif en piscine ou 1 accès piscine  
+ accès sauna et hammam 20 €
- Carnet de 10 séances 160 €\*
- 1 leçon de natation 30 min (apprentissage, aquaphobie...) 30 €
- Carnet de 5 leçons / carnet de 10 leçons 138 € / 250 €\*

## Total Fitness

- Cours collectifs Fitness + cours collectifs Aquafitness\*  
+ accès illimité salle cardio-muscu, sauna, hammam  
Carnet de 10 séances 235 €\*
- Journée total fitness : Accès illimité à tous les cours collectifs  
(hors cours payants) + accès salle de cardio musculation, sauna, hamman,  
piscine et bain bouillonnant (en dehors des cours collectifs) et salles de repos 30 €
- 1/2 Journée total fitness\* : tous les samedis, à partir de 14h 15 €

## Personal Training

- 1 séance (60 min) 65 €
- Carnet de 5 séances / carnet de 10 séances 300 € / 580 €\*

## Bébé Nageur

- Cours bébé nageur (1 bébé + 1 ou 2 accompagnants adultes) 22 €
- Supplément accompagnant 8 €
- Carnet de 10 séances 200 €\*
- 1 séance Jardin Aquatique 20 €
- Carnet de 10 séances 180 €\*

# PRIVILÈGES evian les thermes®

## Cours supplémentaires pour les abonnés

### Fitness

- Séance Pilates + Yoga (Tarif abonné pour les clients abonnés fitness ou total fitness) 8 €
- Passage balance Impédance Inbody 8 €
- Forfait Inbody 8 passages par an / 20 passages par an 50 € / 85 €\*
- Sauna / Hammam  
1 accès / carnet de 10 accès 12 € / 100 €

### Aquafitness

- Aquabike / Aquarun / Evian Aqua Training 4  
Aqua Pilates / Aquajump (Abonnés aquafitness ou total fitness) 8 €

# ABONNEMENTS

## Frais d'adhésion 75 € pour les abonnements illimités

Pour tout accès illimité, pour tout nouvel abonné, veuillez vous munir de deux photos d'identité, un RIB.

Caution carte d'accès : 10 €

Location de serviette : 1 séance 2 €,  
à chaque séance 18 € / mois

## Abonnement Fitness

Cours collectifs en salle (hors cours privilèges)

+ accès illimité salle cardio-muscu, sauna, hammam

- 1 mois (frais d'adhésion inclus)	83 €
- Accès illimité*	55 € / mois
- Supplément Privilèges evian les thermes®	22 € / mois

## Abonnement Aquafitness

cours collectifs en piscine\* (hors cours privilèges) + accès illimité sauna, hammam

- 1 mois (frais d'adhésion inclus)	83 €
- Accès illimité*	55 € / mois
- Supplément Privilèges evian les thermes®	22 € / mois

## Abonnement Total Fitness

Cours collectifs Fitness + cours collectifs Aquafitness (hors cours privilèges)

+ accès illimité salle cardio-muscu, sauna, hammam

- 1 mois (frais d'adhésion inclus)	123 €
- Accès illimité*	70 € / mois

## Abonnement Premium

Cours collectifs Fitness + cours collectifs Aquafitness

+ Privilèges evian les thermes\*

+ accès illimité salle cardio-muscu, sauna, hammam

- 1 mois (frais d'adhésion inclus)	163 €
- Accès illimité*	110 € / mois

\*Accès illimité : paiement par prélèvement mensuel automatique le 5 de chaque mois.

Pour tout désabonnement, merci de nous faire parvenir une lettre recommandée avec accusé de réception (sans justificatifs) au minimum deux mois avant la fin de votre abonnement.



# FIDÉLITÉ

## Votre fidélité est récompensée !

Pour tout abonnement, bénéficiez des avantages suivants :

- Remise sur les cours « Privilèges evian les Thermes » :  
(Pilates, Yoga, Aquabike, Evian Aqua Training 4,  
Aqarun & Aquajump, Aqua pilates)
- Balance Impédance INBODY : 1 passage offert par an
- Wellness : - 15% sur tous les massages, soins corps, visage et soins d'hydrothérapie
- -15% dans les restaurants suivants : Le Savana, Le Chalet du Golf, Le Baccara\*

\*Sur présentation de votre carte d'abonnement fitness, non applicable aux boissons prises hors repas.

\*\*Offres non cumulables et hors « Privilèges evian les Thermes »



The logo features a stylized mountain range in shades of blue above the brand name 'evianlesthermes', where 'evian' is in red and 'lesthermes' is in grey.

Les Thermes evian®

Place de la Libération · 74500 Evian-les-Bains · Tél. +33 (0)4 50 75 02 30  
thermesevian@evianresort.com · www.lesthermesevian.com