

SPORT ET DÉTENTE !

Espace bien-être

Laissez-vous tenter et réservez votre place à l'espace bien-être à partir de 16 ans tout en profitant des différents bassins intérieurs et celui à l'extérieur.

Horaires de l'espace bien-être

JOURS D'OUVERTURE	PÉRIODE SCOLAIRE	VACANCES SCOLAIRES
Lundi	12h15 - 13h45 14h - 17h 17h - 20h	12h15 - 13h45 15h30 - 17h45 18h - 20h
Mardi	12h15 - 13h45 14h - 16h 16h - 18h30 18h30 - 21h	12h15 - 13h45 15h30 - 18h15 18h30 - 21h
Mercredi	14h30 - 17h 17h - 19h	15h30 - 19h
Jeudi	12h15 - 13h45 14h - 16h 16h - 18h30 18h30 - 21h	12h15 - 13h45 15h30 - 18h15 18h30 - 21h
Vendredi	12h15 - 13h45 14h - 16h 16h - 18h30 18h30 - 21h	12h15 - 13h45 15h30 - 18h15 18h30 - 21h
Samedi	14h30 - 17h 17h - 19h30	
Dimanche et jours fériés	9h - 12h 15h - 18h	

Tarifs

Entrées à l'espace bien-être (sur réservation préalable)

PUBLIC	HEURES PLEINES	HEURES CREUSES
À partir de 16 ans	13,95 €	7 €

Heures creuses de 12h à 13h30 en caisse

Équipement de l'espace bien-être

Côté sportif

1 salle cardio-training vous permet de garder la forme toute l'année. L'espace dispose de plusieurs machines pour vous permettre d'améliorer votre condition physique et de tonifier vos muscles
2 tapis de courses vous permettent de marcher, courir à votre rythme avec les mêmes sensations que la course à pied à l'extérieur. Vous pouvez simuler une côte ! L'exercice d'endurance vous donne la forme de base propice à tout autre exercice, la condition physique
1 vélo couché avec sa position confortable vous fait travailler tout le système cardio-respiratoire avec l'utilisation des muscles des membres inférieurs
1 vélo stationnaire vous permet de varier les positions, droit ou de course avec un choix de programme évolutif. Les blessures sont évitées tout en tonifiant les muscles des fessiers et jambes
1 vélo elliptique permet un travail complet, haut et bas du corps. Les quatre membres travaillent (bras, jambes) ainsi que les épaules, abdominaux, fessiers. La pratique se fait sans heurt sans aucun impact néfaste. C'est un très bon exercice pour développer et entretenir l'endurance cardiovasculaire
1 tour de musculation à charge guidée vous fait travailler avec plaisir le haut et le bas du corps sans risque de blessure. Vous évoluez en toute sécurité et progressivité

Côté détente

C'est un lieu de relaxation de l'esprit et du corps où tous vos sens sont en éveil par la vapeur, la chaleur, le massage par l'eau.

Le sauna classique à une température comprise entre 80 et 90°C avec une humidité faible de 20%. Une louche d'eau parfumée à l'eucalyptus versée sur les pierres procure une sensation intense de chaleur produite par la vapeur. La chaleur sèche du sauna vous donne une sensation de bien-être, apaise les tensions, élimine le stress et la fatigue, dégage les voies respiratoires.

Le hammam à 45°C - La conjugaison de la chaleur et de la forte humidité favorisent le relâchement musculaire. C'est particulièrement conseillé pour prendre soin de son corps et de sa peau.

Le bain froid est présent pour retrouver la tonicité après les moments de détente par la chaleur.

Le Jacuzzi pour un bain d'eau chaude bouillonnante équipé de jets hydromassages, synonyme de détente, de relaxation et de bien-être.

À retenir :

*Un saut nordique (avec de l'eau entre 12 à 14°C) est à votre disposition après chaque passage (sauna/hammam/spa).
Le contraste chaud/froid permet de réduire le stress, soulager la douleur, améliorer la circulation sanguine et peut même avoir des effets positifs sur la peau.*



CONTACTEZ-NOUS

SAINT-LÔ AGGLO

70 rue du Neufbourg

50000 Saint-Lô

Lundi au jeudi

8h30-12h/13h30-17h30

Vendredi

8h30-12h/13h-17h

02 14 29 00 00