

# Balnéo et Massages

Bain Hydromassant  
Sauna - Hammam  
Piscine Extérieure  
(ouverte de mai à Septembre)  
Terrasse Solarium



## Hébergement

Pour une nuit, un week-end ou plus, notre centre vous propose **2 suites et 1 chambre** pour une **capacité de 6 à 10 couchages** :

- Repas sur place et privatisation de l'espace balnéo *sur réservation*
- Tarifs Privilégiés Adhérents Salvéo



## Horaires

### Accueil du Club

Lundi au Vendredi

9H00 - 12H00 | 16H30 - 19H30

### Accès Libre

Lundi au Dimanche

7H00 - 22h30 à venir



6 Bel Air, 33190 LOUBENS  
05 57 28 23 17



contact.salveo@gmail.com  
salveo-forme-detente.com

# Salvéo

FORME & DÉTENTE

## Planning de Cours



## SALVÉO

*bien plus qu'une salle de sport*



COURS  
COLLECTIFS



CARDIO  
TRAINING



ESPACE  
MUSCU



SPA  
BALNÉO



SÉJOUR  
HÉBERGEMENT

COMPLEXE SPORTIF LABELLISÉ SPORT SANTÉ

# Planning de Cours

Découvrez nos Cours Collectifs !

MATINÉE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
09H30 - 10H15 BALANCE	09H30 - 10H15 POSTURAL BALL	09H30 - 10H15 BALANCE	09H30 - 10H15 CARDIO RENFO ADAPTÉ	09H30 - 10H15 PILATES
10H15 - 11H00 RENFO GLOBAL	10H15 - 11H00 PILATES	10H15 - 11H00 RENFO GLOBAL	10H15 - 11H30 GLOBAL GYM DOUCE	10H15 - 11H30 POSTURAL BALL
11H00 - 11H45 MOVE'N STRETCH	11H00 - 11H30 AIR MOUVEMENT	11H00 - 11H45 MOVE'N STRETCH		11H15 - 12H00 PILATES ADAPTÉ

APRÈS-MIDI

15H00 - 16H00 GYM SENIOR	17H30 - 18H00 MOBILITY & GAINAGE	17H45 - 18H30 PILATES PETIT MATÉRIEL	17H45 - 18H30 POSTURAL BALL
17H45 - 18H30 TRX	18H00 - 18H45 RENFO GLOBAL	18H00 - 18H30 MOBILITY & GAINAGE	17H45 - 18H30 CIRCUIT MUSCU
18H30 - 19H15 CIRCUIT TRAINING	18H45 - 19H30 ATTACK	18H30 - 19H15 POSTURAL DOS	18H30 - 19H15 PUMP
19H15 - 20H00 GLOBAL GYM DOUCE	18H45 - 19H30 BIKE	18H30 - 19H00 TRX & CROSS	18H30 - 19H15 PILATES
19H15 - 20H00 BIKE	19H30 - 20H15 MOVE & YOGA	19H15 - 20H00 BIKE	18H30 - 19H15 BIKE
20H00 - 20H30 AIR MOUVEMENT		19H15 - 20H00 BIKE	19H15 - 19H45 AIR MOUVEMENT

SOIRÉE



Une **ambiance conviviale**, du matériel à la pointe des dernières technologies, une **grande proposition de cours collectifs**.

Salvéo c'est un complexe sportif dédié au sport-santé et **encadrés par des professionnels**.

Du lundi au vendredi, bénéficiez de **cours collectifs variés**, mais aussi de plages horaires où les plateaux training sont en **accès libre**.



## Coaching Personnalisé

- Bilan individualisé lors de la première rencontre.
- Définir un projet de vie adapté à vos besoins.
- Vous orienter vers des spécialistes (para)médicaux.
- Programmer et planifier vos pratiques physiques.
- **Tarif préférentiel adhérents**

## Cardio Musculation

Un **espace moderne** et équipé des dernières technologies, alliant cardio et musculation pour un **entraînement complet**, adapté à tous les niveaux et encadré par des professionnels.



PERDRE DU POIDS ET AMÉLIORER SON ENDURANCE  
SCULPTER SA SILHOUETTE ET BRULER DES CALORIES

RENFORCER SA POSTURE  
COURS ADAPTÉ