



PALASIET

Thalasso Clinic

*Activités*

PRIX



## 1. Yoga. Hatha Yoga

---

Discipline qui combine l'exercice physique avec des techniques de respiration et de méditation. Permet de gagner en force, en souplesse et en équilibre.

Séance individuelle 90 min	80 €
Séance collective 90 min	18 €
Bon mensuel séance collective 1 jour/semaine	62 €
Bon mensuel séance collective 2 jours/semaine	98 €



## 2. Etirement des chaînes musculaires

---

Pratique corporelle précise, basée sur l'étirement doux et soutenu des chaînes musculaires pour retrouver l'équilibre du corps.

Séance individuelle 90 min	49 €
Séance collective 90 min	18 €
Bon mensuel séance collective 1 jour/semaine	49 €
Bon mensuel séance collective 2 jours/semaine	87 €



### 3. Pilates

---

Méthode d'exercice et de mouvement physique pour renforcer et équilibrer le corps et l'esprit.

Séance individuelle 60 min	49 €
Séance collective 60 min	18 €
Bon mensuel séance collective 1 jour/semaine	49 €
Bon mensuel séance collective 2 jours/semaine	87 €



### 4. Pilates machine

---

Activité de conditionnement physique à l'aide d'appareils spécifiquement conçus pour la pratique de la méthode Pilates.

Séance individuelle 50 min	49 €
Séance de groupe personnalisée (maximum 3 personnes) 50 min	27 €
Bon mensuel séance collective 1 jour/semaine	96 €
Bon mensuel séance collective 2 jours/semaine	171 €



## 5. Fitness

---

Entretien avec un coach personnel + 1ère séance de gym	31 €
Autres séances de gym	13 €
Abonnement mensuel individuel 1 jour/semaine	144 €
Abonnement mensuel individuel 2 jours/semaine	278 €
Bon mensuel séance collective 2 jours/semaine	75 €
Bon mensuel séance collective 3 jours/semaine	96 €

CONSULTER LES HORAIRES, RÉSERVATION PRÉALABLE NÉCESSAIRE.  
LES TARIFS DÉTAILLÉS ICI SONT SUSCEPTIBLES D'ÊTRE MODIFIÉS.  
VEUILLEZ CONFIRMER DIRECTEMENT AUPRÈS DE LA CLINIQUE.



# PALASIET

Thalasso Clinic

C/ Pontazgo, 11 12560 Benicàssim Tel. 964 300 250 · info@palasiet.com  
[www.palasiet.com](http://www.palasiet.com)

Amb la col.laboració de / Avec la collaboration de



GENERALITAT  
VALENCIANA



TURISME  
COMUNITAT VALENCIANA