



PALASIÉT

Thalasso-Clinica

*Activités*

PRIX JANVIER 2025



## 1. Activités de groupe

---

GYMNASTIQUE EN GROUPE

Durée 20 minutes, prix 14 €

AQUAGYM COLLECTIF

Durée 20 minutes, prix 14 €

Exercices en piscine de haute intensité en piscine extérieure de juin à septembre

MARCHE MATINALE

Prix 14 €

DES HABITUDES POSTURALES SAINES

Durée 60 minutes, prix 19 €

ATELIER DÉTENTE

Prix 33 €

SÉANCE DE MOTIVATION ET SENSIBILISATION

Prix 33 €

## 2. Pleine conscience du corps

---

Activité qui favorise une façon d'habiter le corps, induisant un état de relaxation profonde qui soulage le stress et l'anxiété.

SÉANCES INDIVIDUELLES

Durée 90 minutes, prix 50 €

SÉANCE EN GROUPE

Durée 90 minutes, prix 19 €



### 3. Entraînement physique-sportif

---

Entretien avec un entraîneur personnel + 1ère séance de gym, prix 33 €

Autres séances de gym, prix 14 €

L'ENTRAÎNEMENT INDIVIDUEL

Durée 40 minutes, prix 50 €

ABONNEMENT MENSUEL

Séances individuelles 1 jour/semaine, prix 154 €

Séances individuelles 2 jours/semaine, prix 297 €

Séance en groupe 2 jours/semaine, prix 80 €

Séance en groupe 3 jours/semaine, prix 103 €

### 4. Étirement des chaînes musculaires

---

Pratique corporelle précise et simple basée sur un étirement doux et soutenu des chaînes musculaires qui sont généralement les plus sollicitées.

SÉANCES INDIVIDUELLES

Durée 90 minutes, prix 50 €

SÉANCE EN GROUPE

Durée 90 minutes, prix 19 €

ABONNEMENT MENSUEL

Séance en groupe 1 jour/semaine, prix 50 €

Séance en groupe 2 jours/semaine, prix 90 €



## 5. Pilates au sol

---

Méthode d'exercices et de mouvements physiques dont l'objectif est de renforcer et d'équilibrer le corps et l'esprit.

SÉANCES INDIVIDUELLES

Durée 60 minutes, prix 50 €

SÉANCE EN GROUPE

Durée 60 minutes, prix 19 €

ABONNEMENT MENSUEL

Séance en groupe 1 jour/semaine, prix 50 €

Séance en groupe 2 jours/semaine, prix 90 €

## 6. Pilates machine

---

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

SÉANCES INDIVIDUELLES

Durée 50 minutes, prix 50 €

SÉANCE DE GROUPE PERSONNALISÉE.

Maximum 3 personnes

Durée 50 minutes, prix 29 €

ABONNEMENT MENSUEL

Séance en groupe 1 jour/semaine, prix 103 €

Séance en groupe 2 jours/semaine, prix 183 €



## 7. Yoga. Hatha Yoga

---

Discipline physique-mentale originaire d'Inde, qui combine l'exercice physique avec des techniques de respiration et de méditation. Il procure force, souplesse et aide à atteindre l'équilibre émotionnel et le calme mental.

SÉANCES INDIVIDUELLES

Durée 90 minutes, prix 80 €

SÉANCE EN GROUPE

Durée 90 minutes, prix 19 €

ABONNEMENT MENSUEL

Séance en groupe 1 jour/semaine, prix 62 €

Séance en groupe 2 jours/semaine, prix 98 €

## 8. PNIE. Expérience d'éveil vital

---

Expérience pratique et théorique des rythmes circadiens, nos biorythmes et notre fonctionnement hormonal.

SÉANCE EN GROUPE. Minimum 2 personnes

Durée 240 minutes, prix 40 €



# PALASIET

Thalasso Clinic

Les tarifs détaillés ici sont susceptibles d'être modifiés.  
A confirmer directement auprès de la clinique.  
Une réservation préalable est indispensable.

C/ Pontazgo, 11 · 12560 Benicàssim · +34 964 300 250 · info@palasiet.com  
[www.palasiet.com](http://www.palasiet.com)

Amb la col.laboració de / Avec la collaboration de



GENERALITAT  
VALENCIANA



TURISME  
COMUNITAT VALENCIANA