



PALASIET

Wellness Clinic & Thalasso

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	20 €
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	54 €
Séance collective 90 min	20 €
Bon mensuel séance collective 1 jour/semaine	52 €
Bon mensuel séance collective 2 jours/semaine	94 €

3. Tai Chi

Pratique qui active le système nerveux parasympathique, réduit le stress, améliore la circulation, coordination, équilibre et flexibilité.

Séance individuelle 50 min	54 €
Séance collective 50 min	20 €
Bon mensuel séance collective 1 jour/semaine	52 €
Bon mensuel séance collective 2 jours/semaine	94 €



4. Pilates

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

Séance individuelle 60 min 54 €

Séance collective 60 min 20 €

Bon mensuel séance collective 1 jour/semaine 54 €

Bon mensuel séance collective 2 jours/semaine 94 €

5. Pilates machine

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

Séance individuelle 50 min 54 €

Séance de groupe personnalisée (maximum 3 personnes) 50 min 31 €

Bon mensuel séance collective 1 jour/semaine 108 €

Bon mensuel séance collective 2 jours/semaine 192 €

6. Entraînement physico-sportif

Entretien avec un coach personnel + 1ère séance de gym 33 €

Autres séances de gym 14 €

Entraînement individuel 40 min 53 €

Abonnement mensuel individuel 1 jour/semaine 165 €

Abonnement mensuel individuel 2 jours/semaine 317 €

Bon mensuel séance collective 2 jours/semaine 86 €

Bon mensuel séance collective 3 jours/semaine 110 €



PALASIET

Wellness Clinic & Thalasso

Tarifs actualisés en Décembre 2025.
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 Benicasim · +34 964 300 250 · info@palasiet.com
www.palasiet.com

Amb la col.laboració de / Avec la collaboration de



GENERALITAT
VALENCIANA



TURISME
COMUNITAT VALENCIANA