



# 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](mailto:info@palasiet.com)

**[www.palasiet.com](http://www.palasiet.com)**

Amb la col.laboració de / Avec la collaboration de



**GENERALITAT  
VALENCIANA**

