

CASAYA

SPA

Wellness coaching

Een gezonde geest in een gezond lichaam. Lichaamsbeweging, gezondheidsadvies en relaxatie gaan hand in hand om uw lichaam optimaal te laten schitteren. Elke coaching is individueel op u afgestemd. Daarnaast kan u ook deelnemen aan een aantal groepslessen. RESERVATIE VERPLICHT!

Innovatieve technieken *Aqua-gym*

In het verwarmde binnenzwembad kan u genieten van de weldaad van aqua-gym. De voordelen van aqua-gym zijn talrijk. U werkt aan lenigheid, kracht, coördinatie en revalidatie. Tegelijk heeft het water een masserend en weldoend effect op uw lichaam.

Praktische afspraken *Uurrooster*

Het uurrooster verandert regelmatig om op uw vraag en behoeften te kunnen inspelen. Er liggen steeds exemplaren van het uurrooster in de winkel ter beschikking!

Senioren Aqua *30 minuten* per beurt

Voor senioren is aqua-gym dé ideale manier om in beweging te blijven. Het warme water is deugddoend voor uw spieren, terwijl u de conditie op peil kan houden.

Aqua Fit & Fun *30 minuten* per beurt

Een andere manier van intensief sporten voor de heren en dames.

Ochtendfit Aqua *30 minuten* per beurt

Voor een fit en frisse start van de dag!

Aqua Fit & Relax *60 minuten* per beurt

Een half uurtje actief bezig zijn in het water om daarna nog een half uurtje na te kunnen genieten van de sauna faciliteiten. U zal zich herboren voelen!

Zwangerschapsaqua *30 min.* per beurt

Fit doorheen de zwangerschap op weg naar de bevalling. Een combinatie van watertherapie en relaxatie.

Baby- en peuteraqua *30 min.* per beurt

Waterpret voor baby en peuter: Samen met je kindje op een speelse manier het element water ontdekken, zalig toch! Per leeftijd en max. 8 kindjes.

Prijzen *10- of 20beurtenkaart*

Baby- en peuteraqua	.../...€
Senioren aqua	.../...€
Ochtend aqua en Fit & Fun	.../...€
Zwangerschapsaqua	.../...€
Optie Relax	.../...€