



# L'ESPACE DE REMISE EN FORME AQUATIQUE

**OUVERT 7J/7  
DE 10H A 21H NON STOP**

À 5 minutes du centre ville de Perpignan,  
**découvrez Calicéo...**  
4000m<sup>2</sup> d'installations exceptionnelles...

Dans un univers entièrement dédié au bien-être, Calicéo est un espace unique loin du stress et de l'effervescence urbaine.

Immergez-vous corps et âme dans la chaleur de nos 4 bassins intérieurs et extérieurs en eau chaude (≈ 33°C), hiver comme été.

Laissez-vous bercer par les bulles apaisantes de nos geysers, jacuzzis, lits, sièges et bains bouillonnants et découvrez tous les bienfaits de nos jets massants, cascades et cols de cygne qui animent nos bassins.

Relaxez-vous dans les douces vapeurs parfumées des hammams et dans la chaleur de nos saunas au bois blond de Scandinavie.

Tonifiez votre corps en participant à nos cours d'aquagym ou initiez-vous à l'aquabiking (vélo dans l'eau), l'autre façon de brûler ses calories.

## Animations aquatiques



## AQUAGYM

Dans l'eau le corps ne pèse que 30% de son poids.



C'est un sport très complet permettant de travailler différents groupes musculaires : abdos, fessiers, bras, épaules... C'est une discipline idéale pour tous, y compris pour futures mamans, personnes âgées, en surpoids, ou avec

des problèmes de dos... Vous vous sentirez donc plus léger, plus souple et vous n'aurez aucun mal à réaliser (sans jamais forcer) des exercices qui pourraient faire souffrir hors de l'eau.

Pour nos cours, il n'est pas nécessaire de savoir nager (profondeur du bassin : 1,25 m).

Cours d'environ 30 minutes - Sans réservation et sans supplément de prix.  
Minimum : 5 personnes - Maximum : 30 personnes

**HORAIRE** : Du lundi au samedi (hors jours fériés) : 11h - 15h - 16h - 18h15 - 19h



## SAUNAS

Le sauna procure une sensation de pureté, stimule la circulation du sang, apaise les douleurs musculaires et offre une détente physique et mentale complète.



## HAMMAMS

Le hammam, aux propriétés régénérantes et antiseptiques, apporte grâce à sa chaleur douce et humide chargée d'essences naturelles d'eucalyptus, une délicieuse sensation de bien-être.

*Calicéo  
vous propose une remise en forme  
en toute liberté où chacun  
peut élaborer son parcours  
au gré de ses envies...*

## AQUABIKE

L'aquabike est un sport aquatique à mi-chemin entre l'aquagym et le vélo en salle.

**Doux pour les articulations :** L'effort musculaire nécessaire pour actionner les pédales dans l'eau, fait travailler les muscles en profondeur tout en protégeant les articulations et le dos.

**Affine la silhouette et gomme la cellulite :**

En pédalant, on provoque un drainage naturel, qui masse les muscles fessiers, les mollets et les cuisses. L'exercice améliore la circulation sanguine et favorise le retour veineux.

Résultat : la taille est affinée, les fessiers raffermis et les jambes mieux galbées. Une séance fait brûler jusqu'à **300 calories**.

**Et surtout pas le temps de s'ennuyer :**

Imaginez-vous franchir une côte, rétropédaler ou simuler une accélération. Les positions changeant au fil du cours : assis, debout, les mains collées au guidon...



Activité idéale pour ceux qui reprennent le sport, **même les débutants !**

Cours d'environ 30 minutes, uniquement sur réservation à l'accueil, dans la limite de 13 vélos.

**SUPPLÉMENT TARIFAIRE :**

**10 €** le cours pour les forfaits 2h et Pass Journée

**8 €** le cours pour les détenteurs de cartes Tempo

Nous vous proposons également un cours unique sans accès aux bassins (temps alloué 60 mn) : **24 €**

**HORAIRE** : Du lundi au samedi (hors jours fériés) : 10h15 - 12h15 - 17h30 - 19h45

Se référer aux conditions au verso de ce document



## Tarifs

**NOS FORFAITS 2H, PASS JOURNÉE, TEMPOS, VOUS DONNENT ACCÈS AUX ACTIVITÉS SUIVANTES : BASSINS INTÉRIEURS ET EXTÉRIEURS EN EAU CHAUDE, HAMMAMS, SAUNAS, COURS D'AQUAGYM (dans le cadre des horaires proposés).**

### FORFAIT 2H CONSÉCUTIVES

Tarif public ..... **14 €**

Tarif enfant (de 5 à 15 ans inclus) ..... **11 €**  
Sur présentation d'un justificatif de l'âge

Tarif lycéen ou étudiant ..... **12 €**  
Sur présentation de la carte lycéen ou étudiant en cours de validité

### PASS JOURNÉE

Entrées et sorties illimitées sur une seule et même journée ..... **24 €**

### NOS CARTES TEMPOS

Tempo 5h ..... **35 €**

Tempo 10h : ..... **64 €**

Tempo 20h : ..... **121 €**

Tempo 30h : ..... **172 €**

Seul le temps que vous passerez dans notre centre sera décompté de votre carte et cela à la minute près.

Carte valable 1 an à compter de sa première utilisation et rechargeable exclusivement sur son lieu de création et avant sa date de péremption. Elle donne accès à une personne à la fois.

### DÉPASSEMENT

Au-delà de la durée achetée, chaque ½ heure entamée est facturée... **4 €**

**GROUPE** : à partir de 15 personnes, renseignements à l'espace aquatique.

**CE & ASSO** : tarifs préférentiels, contactez notre service commercial.

### INFORMATIONS UTILES

- Se munir d'un maillot de bain, d'une serviette, d'un gel douche et de sandales antidérapantes.  
- Il n'est pas nécessaire de savoir nager (profondeur max. 1,30 m).

- Les cheveux longs doivent être impérativement attachés.  
**Enfants** : admis à partir de 5 ans sur présentation d'une pièce justificative. Les enfants de 5 à 15 ans doivent obligatoirement être accompagnés et surveillés par un adulte.

L'accès aux saunas, hammams, cours d'aquagym et d'aquabiking leur est autorisé à partir de 17 ans.

**Tenues interdites** : String, paréo, robe-maillot, jupe-maillot, sous-vêtements, short long (mi-mollet),

combinaison et assimilés. Toute tenue non conforme sera refusée et pourra entraîner une expulsion immédiate de l'espace aquatique.

## NOS COMBINÉS CADEAUX AQUATIQUE + SOINS

### LE NO-STRESS :

2h consécutives + 1 massage ou soin (à hauteur de 77 €) : ..... **81 €**

### L'OPTIMA :

Pass journée + 1 massage ou soin (à hauteur de 77 €) : ..... **91 €**

## PENSEZ CADEAUX PENSEZ CALICEO

Offrez du bien-être à vos proches...  
Toutes nos prestations se déclinent en cadeaux<sup>(1)</sup> et sont utilisables dans les Calicéo de Perpignan, Pau et Dax.

Boutique en ligne sur [www.caliceo.com](http://www.caliceo.com)