

Descriptif des cours

Espace Sport et Bien-être

HATHA YOGA Développer la patience et le lâcher prise grâce à des étirements doux et prolongés.

YOGA VINYASA Enchaînement de mouvements dynamiques harmonisé par la respiration.

PILATES Renforcement des muscles profonds permettant un assouplissement articulaire et le rééquilibrage de la posture.

GYM DOUCE Travail tout en douceur pour remobiliser les articulations et remuscler toutes les parties du corps.

Aquasports

AQUAGYM Travail de l'ensemble du corps et du système cardio-vasculaire, le tout sans choc en préservant les articulations.

AQUAFITNESS Plus tonique que l'Aquagym, les exercices sont plus intenses et dynamiques entraînant une dépense calorifique plus importante.

AQUACAF Travail des zones localisées: cuisses, abdos et fessiers permettant ainsi de remodeler la silhouette.

À savoir

Inscription requise pour chaque séance, nombre de place limité. Les cartes sont nominatives et valables 1 an. Pour toute annulation, merci de nous prévenir 24h à l'avance, afin de contacter les personnes sur liste d'attente. A partir de 3 absences non justifiées, le cours sera décompté.

AVANTAGES TITULAIRE CARTE SPORT : 10% sur les soins et bons cadeaux.
AVANTAGES CE ET PARTENAIRES : 10% sur l'achat des cartes.



C.A.F. Travail des zones localisées : cuisses, abdos et fessiers permettant ainsi de remodeler la silhouette.

CIRCUIT TRAINING Enchaînement de mouvements sous forme d'ateliers.

STEP Cours cardio en musique permettant d'améliorer la condition physique générale et la coordination à l'aide d'un step.

100 % ABDOS Cours de renforcement musculaire basé uniquement sur le centre du corps et un stretching global de 15min.

AQUABOXING Enchaînements répétés avec des gants en mousse afin de développer vitesse, coordination et système cardio-vasculaire.

AQUABIKE Développement du système cardio-vasculaire et musculaire, grâce à une action drainante sur les membres inférieurs.



PLANNING DES COURS

Espace Sport & Bien-être et Aquasports

A partir du 3 Septembre 2018



59 av. de l'océan, 40530 Labenne ocean

05.59.590.590 - 06.34.26.38.58

dune-et-eau@sylvamar.fr - www.duneeteau.fr

