

Descriptif

Dynamiques et Zen

Total Silhouette

Renforcement musculaire basé sur l'ensemble du corps.

Circuit Training adapté

Enchaînement de mouvements sous forme d'ateliers adaptés à tous niveaux.

Abdos/Stretch

30 min de travail sur le centre du corps + 30 min d'assouplissements.

Stretching

Assouplissements pour gagner en amplitude musculaire.

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.

Aquatiques

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.

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.

Le conseil du coach :
Pour plus d'efficacité, variez les activités !



SPORTS

A partir du 4 Mars 2019

Une seule carte 13 activités

AQUATIQUES



DYNAMIQUES



ZEN



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



Planning

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi
Bassin	Salle	Bassin	Salle	Bassin	Salle	Bassin	Salle	Bassin	Salle	Bassin
Aquagym 8h45 - 9h30								Aquagym 8h45 - 9h30		Aquababy 9h - 9h45
Aquafitness 9h45 - 10h30	Total Silhouette 9h30 - 10h30	Aquafitness 9h30 - 10h15	Yoga Vinyasa 9h30 - 10h30	Aquagym 9h30 - 10h15	Total Silhouette 9h30 - 10h30	Aquafitness 9h30 - 10h15		Aquafitness 9h45 - 10h30		9h45 - 10h30
	Abdos/Stretch 10h30 - 11h30	Aquabike 10h30 - 11h15	Hatha Yoga 10h30 - 11h30	Aquababy 10h30 - 11h15	Stretching 10h30 - 11h30				Gym douce 10h - 11h	
	Gym douce 11h30 - 12h30	Aquagym 11h30 - 12h15	Abdos/Stretch 11h30 - 12h30	Aquagym 11h30 - 12h15	Circuit Training adapté 11h30 - 12h30		Circuit Training adapté 11h30 - 12h30		Pilates 11h30 - 12h30	
Aquabike 12h45 - 13h30	Pilates 12h30-13h30		Circuit Training adapté 12h30 - 13h30		Yoga Vinyasa 12h30 - 13h30	Aquabike 12h45 - 13h30	Abdos/Stretch 12h30 - 13h30		Pilates 12h30-13h30	
Aquafitness 18h30 - 19h15	Pilates 18h - 19h	Aquaboxing 18h30 - 19h15	Total Silhouette 18h30 - 19h30	Aquabike 18h30 - 19h15	Pilates 18h30 - 19h30		Hatha Yoga 18h30 - 19h30	Aquacaf 18h30 - 19h15		
Aquagym 19h30 - 20h15		Aquabike 19h30 - 20h15	Abdos/Stretch 19h30 - 20h30	Aquacaf 19h30 - 20h15	Pilates 19h30 - 20h30		Yoga Vinyasa 19h30 - 20h30	Aquabike 19h30 - 20h15		

À savoir

Tarifs

Inscription en ligne : www.duneeteau.fr – Espace Abonné
(Pour toute nouvelle inscription, appelez au 05.59.590.590)

Annulation : au plus tard 4h avant la séance, sinon séance décomptée

Avantages Abonné : 10% sur soins, bons cadeaux, forfaits et cartes Spa

Votre carte Sport
vous permet de
faire les
13 activités
(bassin + salle)

Séance d'essai (valable pour 1 seul cours)	5€	
Séance	11€	
carte x 5	50€	45€
carte x 10	90€	81€
carte x 20	160€	144€
carte x 30	210€	189€
carte x 40	260€	234€

Tarifs CE

-

-

45€

81€

144€

189€

234€

Location de chaussons **2€**
(obligatoire pour l'aquabike)

-