

# 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 8 Avril 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	Abdos/Stretch 8h45 - 9h45		Circuit Training adapté 8h45 - 9h30					Aquagym 8h45 - 9h30		Aquababy 9h - 9h45
Aquafitness 9h45 - 10h30	Total Silhouette 9h45 - 10h45	Aquafitness 9h30 - 10h15	Abdos/Stretch 9h30 - 10h30	Aquagym 9h30 - 10h15		Aquafitness 9h30 - 10h15	Circuit Training adapté 9h45 - 10h30	Aquafitness 9h45 - 10h30	Gym douce 10h - 11h	9h45 - 10h30
		Aquabike 10h30 - 11h15	Hatha Yoga 10h30 - 11h30	Aquababy 10h30 - 11h15						
	Gym douce 11h30 - 12h30	Aquagym 11h30 - 12h15		Aquagym 11h30 - 12h15					Pilates 11h30 - 12h30	
Aquabike 12h45 - 13h30	Pilates 12h30-13h30				Yoga Vinyasa 12h30 - 13h30	Aquabike 12h45 - 13h30		Aquabike 12h45 - 13h30	Pilates 12h30-13h30	
Aquafitness 18h30 - 19h15	Pilates 18h - 19h	Aquaboxing 18h30 - 19h15	Total Silhouette 18h30 - 19h30	Aquabike 18h30 - 19h15	Pilates 18h30 - 19h30	Aquabike 18h30 - 19h15 (à partir du 02/05)	Hatha Yoga 18h30 - 19h30	Aquacaf 18h30 - 19h15		
Aquagym 19h30 - 20h15	Hatha Yoga 19h30 - 20h30 (à partir du 29/04)	Aquabike 19h30 - 20h15	Abdos/Stretch 19h30 - 20h30	Aquacaf 19h30 - 20h15	Pilates 19h30 - 20h30	Aquafitness 19h30 - 20h15 (à partir du 02/05)	Yoga Vinyasa 19h30 - 20h30	Aquabike 19h30 - 20h15		

## À savoir

## Tarifs

**Inscription en ligne :** [www.duneeteau.fr](http://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)

-