

Horaires	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h30	AQUAGYM	AQUAFITNESS	AQUAGYM	AQUAFITNESS	AQUAGYM
11h30					GYM DOUCE <i>(salle de sport)</i>
12h30	PILATES <i>(salle de sport)</i>				PILATES <i>(salle de sport)</i>
12h45	AQUABIKE		AQUABIKE		AQUABIKE
19h00	AQUAFITNESS	AQUABIKE	AQUAFITNESS	AQUABIKE	AQUAFITNESS

Les cours de Pilates et Gym douce sont assurés du 1^{er} Juillet au 26 Juillet 2019.

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.

AQUABIKE

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

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.

AQUAGYM **AQUAFITNESS** **AQUABIKE** **PILATES** **GYM DOUCE**

	Tarifs CE	
Séance (1 ^{ère} séance d'essai : 5€)	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€
Location de chaussons	2€	
Achat de chaussons	12€	

A SAVOIR

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

Les cartes sont nominatives et valables 1 an.

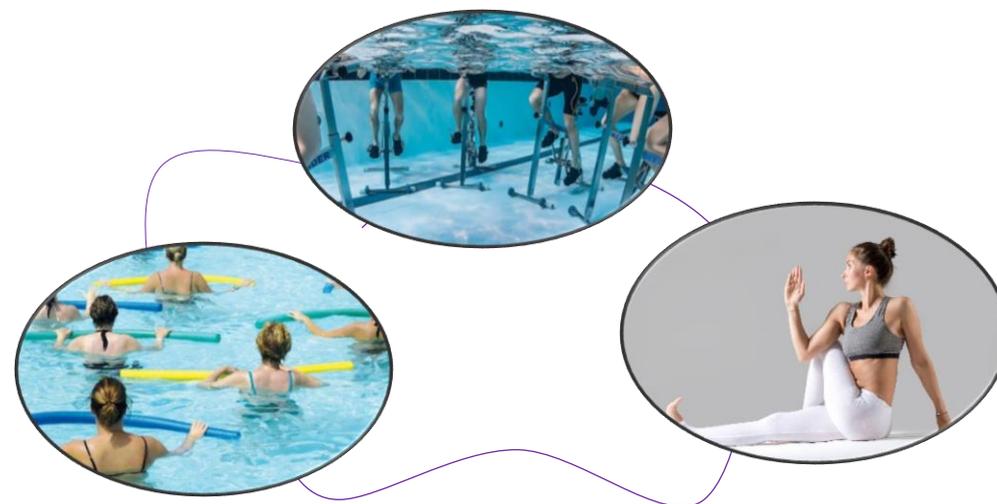
Annulation : au plus tard 2h avant la séance, sinon la séance est décomptée.

AVANTAGE TITULAIRE CARTE SPORTS

10% sur tous les soins, bons cadeaux, forfaits et cartes Spa.

PLANNING SPORTS

A partir du 1er Juillet 2019



AQUAGYM

AQUAFITNESS

AQUABIKE

PILATES

GYM DOUCE