

Descriptif

Dynamiques et Zen

Swissball

Renforcement du dos et des abdominaux grâce à un ballon de gym.

Circuit Training

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

Renforcement musculaire

Travail de l'ensemble du corps avec des exercices variés.

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.

Pilates stretch

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.

Aquabike

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

Aquatrainig

Enchaînement de mouvements sous forme d'ateliers (trampoline, aquabike, élastiques...)

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



SPORTS

A partir du 30 Septembre 2019

Une seule carte : 12 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 | Salle |
| Aquagym 8h45 - 9h30 | | | | | | | | Aquagym 8h45 - 9h30 | | Aquababy 9h00 - 9h45 | |
| Aquafitness 9h45 - 10h30 | | Aquafitness 9h30 - 10h15 | | Aquagym 9h30 - 10h15 | | Aquafitness 9h30 - 10h15 | | Aquafitness 9h45 - 10h30 | | Aquababy 9h45 - 10h30 | |
| | | Aquabike 10h30 - 11h15 | Hatha Yoga 10h30 - 11h30 | Aquababy 10h30 - 11h15 | | | | | Pilates stretch 10h - 11h | | |
| | Pilates stretch 11h30 - 12h30 | Aquagym 11h30 - 12h15 | | 11h15 - 12h00 | Hatha Yoga 11h - 12h | | | | | Pilates 11h30 - 12h30 | |
| Aquabike 12h45 - 13h30 | Pilates 12h30 - 13h30 | | | | Yoga Vinyasa 12h30 - 13h30 | | Aquabike 12h45 - 13h30 | Aquabike 12h45 - 13h30 | Pilates 12h30 - 13h30 | | |
| | Pilates 17h - 18h | | | | | | | | | | |
| Aquafitness 18h30 - 19h15 | Pilates 18h - 19h | Aquatrainig 18h30 - 19h15 | Swissball 18h15 - 19h15 | Aquabike * 18h30 - 19h15 | Pilates / Yoga / Cours dynamique ** 18h30 - 19h30 | Aquabike 18h30 - 19h15 | Hatha Yoga 18h30 - 19h30 | Aquacaf 18h30 - 19h15 | Renforcement musculaire 18h15 - 19h15 | | |
| Aquatrainig 19h30 - 20h15 | | Aquabike 19h30 - 20h15 | Circuit Training 19h15 - 20h15 | Aquacaf * 19h30 - 20h15 | Pilates / Yoga / Cours dynamique ** 19h30 - 20h30 | Aquafitness 19h30 - 20h15 | Yoga Vinyasa 19h30 - 20h30 | Aquabike 19h30 - 20h15 | Swissball 19h15 - 20h15 | | |

À savoir

* Cours aquasports du mercredi soir uniquement jusqu'au 09/10/2019 (nocturnes à partir du 23/10 jusqu'à fin Avril)

** Un cours différent chaque semaine (planning sur Resaquao)

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

Annulation : au plus tard 2h 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
12 activités
(bassin + salle)

Tarifs

| | | Tarifs CE |
|--|------|-----------|
| 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€ |
| Location de chaussons (obligatoire pour l'aquabike) | 2€ | - |
| Carte valable 1 an | | |