

Descriptif

Zen et dynamiques

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.

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.

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.

Aquatrainning

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 3 Février 2020

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
Aquagym 8h45 - 9h30				Aquafitness 8h45 - 9h30		Aquagym 8h45 - 9h30		Aquagym 8h45 - 9h30		Aquababy 9h00 - 9h45
Aquafitness 9h45 - 10h30		Aquafitness 9h30 - 10h15		Aquagym 9h45 - 10h30		Aquafitness 9h45 - 10h30		Aquafitness 9h45 - 10h30		Aquababy 9h45 - 10h30
		Aquabike 10h30 - 11h15	Hatha Yoga 10h30 - 11h30	Aquababy 10h45 - 11h30						Pilates stretch 10h - 11h
	Pilates stretch 11h30 - 12h30	Aquagym 11h30 - 12h15		Aquabike 11h45 - 12h30	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									Swissball 17h15 - 18h15
Aquafitness 18h30 - 19h15	Pilates 18h - 19h	Aquatraining 18h30 - 19h15	Swissball 18h15 - 19h15		Pilates / Yoga / Cours dynamique* 18h30 - 19h30	Aquabike 18h30 - 19h15	Hatha Yoga 18h30 - 19h30	Aquacaf 18h30 - 19h15		Renforcement musculaire 18h15 - 19h15
Aquatraining 19h30 - 20h15		Aquabike 19h30 - 20h15	Circuit Training 19h15 - 20h15	Nocturne du Spa **	Pilates / Yoga / Cours dynamique* 19h30 - 20h30	Aquafitness 19h30 - 20h15	Yoga Vinyasa 19h30 - 20h30	Aquabike 19h30 - 20h15		



À savoir

** Mercredi soir : Pas de cours aquasports

Nocturne du Spa : Ouverture du bassin jusqu'à 21h30
hammam et sauna jusqu'à 21h45

* 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

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 2€ -

(obligatoire pour l'aquabike)

Carte valable 1 an

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