

# 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.

### Aquatraining

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](http://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)	<b>5€</b>	-
Séance	<b>11€</b>	-
carte x 5	<b>50€</b>	<b>45€</b>
carte x 10	<b>90€</b>	<b>81€</b>
carte x 20	<b>160€</b>	<b>144€</b>
carte x 30	<b>210€</b>	<b>189€</b>
carte x 40	<b>260€</b>	<b>234€</b>

Location de chaussons **2€** -

(obligatoire pour l'aquabike)

Carte valable 1 an

