

Horaires	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8h45-9h30	AQUAGYM	AQUAFITNESS	AQUAGYM	AQUAFITNESS	AQUAGYM
11h30-12h30	PILATES STRECH <i>(salle de sport)</i>				PILATES STRECH <i>(salle de sport)</i>
12h45-13h45	PILATES <i>(salle de sport)</i>				PILATES <i>(salle de sport)</i>
12h45-13h30	AQUABIKE		AQUABIKE		AQUABIKE
17h00-18h00	PILATES <i>(salle de sport)</i>				
18h15-19h15	PILATES <i>(salle de sport)</i>				
19h00-19h45	AQUATRaining	AQUABIKE	AQUAFITNESS	AQUABIKE	AQUAFITNESS

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.

AQUATRaining

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

PILATES

Renforcement des muscles profonds permettant un assouplissement articulaire et le rééquilibrage de la posture.

PILATES STRECH

Travail tout en douceur pour remobiliser les articulations et remuscler toutes les parties du corps.

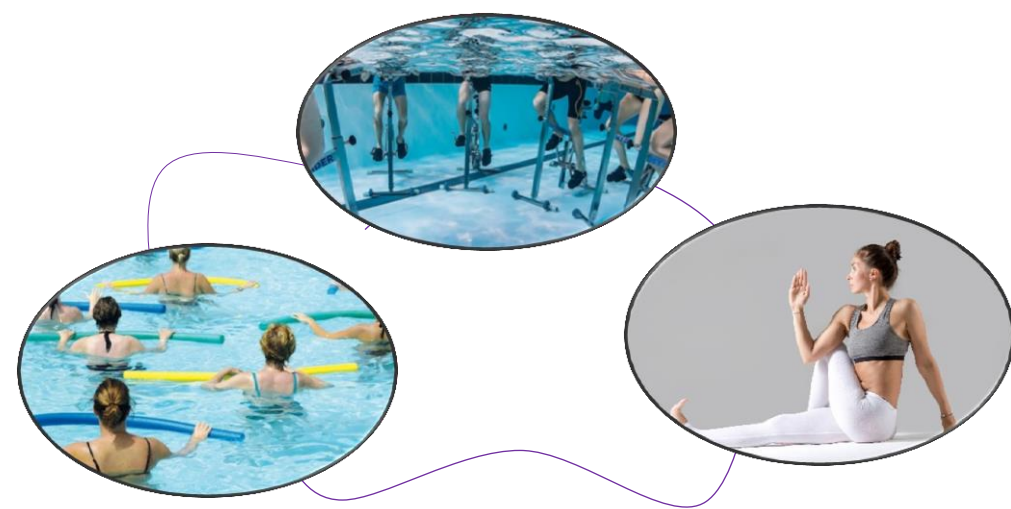


- AQUAGYM
- AQUAFITNESS
- AQUABIKE
- AQUATRaining
- PILATES
- PILATES STRECH

	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€	

PLANNING SPORTS

A partir du 6 Juillet 2020



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 séance décomptée

AVANTAGE TITULAIRE CARTE SPORTS

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

- AQUAGYM
- AQUAFITNESS
- AQUABIKE
- AQUATRaining
- PILATES
- PILATES STRECH



Dune et Eau, 59 Avenue de l'Océan, 40530 Labenne ocean
05 59 590 590 – 06 34 26 38 58

dune-et-eau@sylvamar.fr www.duneeteau.fr

