

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

À partir du 7 Septembre 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		
Bassin	Salle	Bassin	Salle	Bassin	Salle	Bassin	Salle	Bassin	Salle	
Aquagym 8h30 - 9h15		Aquafitness 8h30 - 9h15		Aquagym 8h30 - 9h15		Aquafitness 8h30 - 9h15		Aquagym 8h30 - 9h15		
Aquafitness 9h45 - 10h30		Aquabike 9h45 - 10h30		Aquafitness 9h45 - 10h30		Aquagym 9h45 - 10h30		Aquafitness 9h45 - 10h30	Pilates stretch 10h - 11h	
	Pilates stretch 11h15 - 12h15	Aquagym 11h - 11h45	Hatha Yoga 10h30 - 11h30	Aquabike 11h - 11h45	Hatha Yoga 11h - 12h		Swissball 10h45 - 11h45		Pilates 11h15 - 12h15	
Aquabike 12h45 - 13h30	Pilates 12h30-13h30		Yoga Vinyasa 12h - 13h	Horaires du mercredi modifiés à la reprise de l'aquababy et les nocturnes en Octobre	Yoga Vinyasa 12h30 - 13h30	Aquabike 12h45 - 13h30		Aquabike 12h45 - 13h30	Pilates 12h30-13h30	
	Pilates 17h - 18h							Swissball 17h15 - 18h15		
Aquafitness 18h15 - 19h	Pilates 18h15 - 19h15	Aquabike 18h15 - 19h	Swissball 18h15 - 19h15		* Aquatraining 18h15 - 19h	Hatha Yoga 18h - 19h	Aquabike 18h15 - 19h	Renforcement musculaire 18h30 - 19h30	Aquacaf 18h15 - 19h	
Aquatraining 19h30 - 20h15		Aquabike 19h30 - 20h15	Circuit Training 19h30 - 20h30	* Aquacaf 19h30 - 20h15		Aquafitness 19h30 - 20h15		Aquabike 19h30 - 20h15		

À savoir

* **À partir du Mercredi 21 Octobre** : Pas de cours aquasports le mercredi soir
Le Spa sera ouvert pour la nocturne jusqu'à 22h

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	13€	-
carte x 5	60€	54€
carte x 10	110€	99€
carte x 20	190€	171€
carte x 30	240€	216€
carte x 40	300€	270€
Location de chaussons (obligatoire pour l'aquabike)	2€	-
Carte valable 1 an		