

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

À partir du 5 Octobre 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 8h30 - 9h15		Aquafitness 8h30 - 9h15		Aquagym 8h30 - 9h15		Aquafitness 8h30 - 9h15		Aquagym 8h30 - 9h15		Aquababy 8h45 - 9h30 9h45-10h30
Aquafitness 9h45 - 10h30		Aquabike 9h45 - 10h30		Aquabike 9h45 - 10h30		Aquagym 9h45 - 10h30		Aquafitness 9h45 - 10h30		Pilates stretch 10h - 11h
	Pilates stretch 11h15 - 12h15	Aquagym 11h - 11h45	Hatha Yoga 10h30 - 11h30	Aquababy 11h - 11h45	Hatha Yoga 11h - 12h		Swissball 10h45 - 11h45			Pilates 11h15 - 12h15
			Yoga Vinyasa 12h - 13h							
Aquabike 12h45 - 13h30	Pilates 12h30-13h30				Yoga Vinyasa 12h30 - 13h30	Aquabike 12h45 - 13h30		Aquabike 12h45 - 13h30	Pilates 12h30-13h30	
				Horaires du mercredi soir supprimés à la reprise des nocturnes le 21 Octobre						
	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

A 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		