Planning

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Aquagym 8h45-9h30	Aquafitness 8h45-9h30	Aquababy 8h45-9h30	Aquafitness 8h45-9h30	Aquagym 8h45-9h30	Aquababy 8h45-9h30
Pilates strech 11h30-12h30				Pilates strech 11h30-12h30	
Pilates 12h45-13h45				Pilates 12h45-13h45	
Aquabike 12h45-13h30		Aquabike 12h45-13h30		Aquabike 12h45-13h30	
Pilates 17h-18h					
Pilates 18h15-19h15					
Aquatraining 19h-19h45	Aquabike 19h-19h45	Aquafitness 19h-19h45	Aquabike 19h-19h45	Aquafitness 19h-19h45	

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.

Aquatraining

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

Aquabike

Développement du système cardio-vasculaire et musculaire, grâce à une action drainante sur les membres inférieurs.

Pilates

Renforcement des muscules profonds permettant un assouplissement articulaire et le rééquilibre de la posture.

Pilates strech

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

Tarifs

La carte multisports vous permet de faire toutes les séances aquatiques + le Pilates

_	Γari	fs	CE

		Tariff CL
Séance d'essai	5€	-
(valable pour 1 seul cours)		
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	2€	
Vente de chaussons	12€	
Séance aquababy	15€	-
carte x 10	130€	117€
carte x 20	220€	198€
carte x 30	270€	243€

À savoir

Carte multisports: nominative et valable 1 an

Inscription en ligne: www.duneeteau.fr - Espace Abonné

Annulation: au plus tard 2h avant la séance, sinon séance décomptée

Avantages Abonné: 10% sur soins, bons cadeaux, forfaits et cartes Spa



Aquababy







Planning multisports Été 2021



Du 05 Juillet 2021 au 05 Septembre 2021



+ PILATES (en salle)



Spa Dune & Eau, 59 av. de l'océan, 40530 Labenne océan 05.59.590.590 - 06.34.26.38.58

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



