

Planning

LUNDI

Aquagym
8h45-9h30

Aquafitness
9h45-10h30

Pilates stretch
11h15-12h15

Aquabike
12h45-13h30

Pilates
12h30-13h30

Pilates
17h-18h

Aquafitness
18h30-19h15

Pilates
18h15-19h15

Aquatraining
19h30-20h15

Yin Yoga
(lâcher prise)
19h30-20h30

MARDI

Aquafitness
8h45-9h30

Aquabike
9h45-10h30

Aquagym
11h-11h45

Hatha Yoga
(doux)
10h-11h

Yin Yoga
(lâcher prise)
11h15-12h15

Aquabike
18h30-19h15

Circuit Training
18h15-19h15

Aquabike
19h30-20h15

Gym douce
19h30-20h30

MERCREDI

Aquafitness
8h45-9h30

Aquabike
9h45-10h30

Aquababy
11h-11h45

Hatha Yoga
(doux)
12h30-13h30

Pas de cours :
Nocturne du spa jusqu'à 22h

JEUDI

Aquagym
8h45-9h30

Aquafitness
9h45-10h30

Aquabike
12h45-13h30

Aquabike
18h30-19h15

Aquafitness
19h30-20h15

VENDREDI

Aquafitness
8h45-9h30

Aquagym
9h45-10h30

Pilates stretch
10h-11h

Pilates
11h15-12h15

Aquabike
12h45-13h30

Pilates
12h30-13h30

Aquacaf
18h30-19h15

Cuisses
Abdos Fessiers
18h15-19h15

Aquabike
19h30-20h15

Circuit Training
19h30-20h30

SAMEDI

Aquababy
9h-9h45
9h45-10h30

Circuit Training

Enchaînement de mouvements sous forme d'ateliers adaptés à tous niveaux.

Gym douce

Travail de l'ensemble du corps avec des exercices variés.

Cuisses Abdos Fessiers

Travail spécifique localisé sur les zones centrales du corps

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.

Aquacaf

Travail des zones localisées: cuisses, abdos et fessiers permettant ainsi de remodeler la silhouette.

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.

Yin Yoga

Pratique douce pour relâcher la pression.

Hatha Yoga

Développer la patience et le lâcher prise grâce à des étirements doux et prolongés.

Tarifs

La carte multisports vous permet de faire toutes les séances aquatiques et terrestres

Multisports

		Tarifs CE
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€	

Aquababy

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

Planning multisports



1 SEULE CARTE =
12 ACTIVITÉS DIFFÉRENTES
37 COURS/SEMAINE



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  