

# 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

Aquatraining  
18h30-19h15

Aquacaf  
19h30-20h15

## 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

### 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.

### 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

# 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](http://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  
39 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](mailto:dune-et-eau@sylvamar.fr) - [www.duneeteau.fr](http://www.duneeteau.fr)  