

Planning d'été (à partir du 4 juillet)

LUNDI

Aquagym
9h-9h45

Aquabike
12h45-13h30

Pilates*
17h-18h

Aquatrainig
19h-19h45

Pilates*
18h15-19h15

MARDI

Aquafitness
9h-9h45

Aquabike
19h-19h45

MERCREDI

Aquababy
9h-9h45

Aquabike
12h45-13h30

Aquafitness
19h-19h45

JEUDI

Aquagym
9h-9h45

Aquabike
19h-19h45

VENDREDI

Aquafitness
9h-9h45

Aquabike
12h45-13h30

Aquafitness
19h-19h45

Pilates stretch*
11h15-12h15

Pilates*
12h30-13h30

SAMEDI

Aquababy
9h-9h45

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.

Aquatrainig

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 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.

* Cours de Pilates et Pilates stretch du 4 au 29 juillet.

Tarifs

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

		Tarifs CE
Multisports	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 Été 2022



1 SEULE CARTE =
6 ACTIVITÉS DIFFÉRENTES
16 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  