TARIFS

Multisports

Tarifs CE Séance 15€ carte x 5 70€ 63€ carte x 10 130€ 117€ 207€ 230€ carte x 20 290€ 261€ carte x 30 carte x 40 360€ 324€

Location de chaussons 2€ Vente de chaussons 12€

La carte aquababy comprend l'accès pour votre bébé + 2 accompagnants

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

Aquababy

Séance 17€ carte x 5 80€ carte x 10 150€ 225€ carte x 20 250€

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 **ET AQUABABY**



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 🧿 🚹



PLANNING

| LUNDI | | MARDI | | MERCREDI | | JEUDI | | VENDREDI | | SAMEDI |
|---|------------------------------------|--|---|---|--|--|--|--|---|--|
| Aquagym 8h45-9h30 Aquafitnes 9h45-10h30 Aquabike 12h45-13h30 | | Aquafitness 8h45-9h30 Aquabike 9h45-10h30 Aquagym 11h-11h45 | | Aquafitness 8h45-9h30 Aquabike 9h45-10h30 Aquababy 11h-11h45 | Hatha Yoga 10h-11h Yin Yoga 11h15-12h15 | Aquagym 8h45-9h30 Aquafitness 9h45-10h30 Aquabike 12h45-13h30 | | Aquafitness 8h45-9h30 Aquagym 9h45-10h30 Aquabike 12h45-13h30 | Pilates strech 10h-11h Pilates 11h15-12h15 Pilates 12h30-13h30 | Aquababy 9h-9h45 9h45-10h30 DIMANCHE Aquababy 9h30-10h15 |
| Aquafitness 18h30-19h15 Aquatraining 19h30-20h15 | Pilates 18h15-19h15 Yin Yoga | Aquabike (| Cuisses Abdos fessiers 18h30-19h30 Circuit Training 19h30-20h30 | Pas de c Nocturne jusqu'à | du Spa | Aquabike 18h30-19h15 Aquafitness 19h30-20h15 | | Aquacaf 18h30-19h15 Aquabike 19h30-20h15 | | |

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.

DESCRIPTIF

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 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 prise grâce à des étirements doux corps.

Yin Yoga

Pratique douce pour relâcher la pression.

Travail spécifique localisé sur les

zones centrales du corps.

Cuisses Abdos Fessiers

Hatha Yoga

Développer la patience et le lâcher et prolongés.

Circuit Training

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