

TARIFS

MULTISPORTS

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

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

Location de chaussons 2€
Vente de chaussons 12€



AQUABABY

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



Séance	17€	Tarifs CE
carte x 5	80€	72€
carte x 10	150€	135€
carte x 20	250€	225€

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

A partir du 4 Septembre 2023



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 8h30-9h15	Aquafitness 8h30-9h15	Aquafitness 8h30-9h15	Aquagym 8h30-9h15	Aquafitness 8h30-9h15	Aquababy 9h-9h45 9h45-10h30
Aquafitness 9h45-10h30	Aquabike 9h45-10h30	Aquatraining 9h45-10h30	Aquafitness 9h45-10h30	Aquagym 9h45-10h30	DIMANCHE
Pilates stretch 11h15-12h15	Aquagym 11h-11h45	Aquababy 11h-11h45	Nouveau !	Pilates stretch 10h-11h	
Aquabike 12h45-13h30				Pilates 11h15-12h15	Aquababy 9h30-10h15
				Pilates 12h30-13h30	Full body 10h-11h
Pilates 17h15-18h15			Nouveau !		Stretching & mobilité 11h-12h
Aquafitness 18h30-19h15	Aquabike 18h30-19h15		Aquabike 18h30-19h15	Aquacaf 18h30-19h15	A partir du 8 Octobre !
Pilates 18h15-19h15	Full body 18h30-19h30		Cuisses abdos fessiers 18h30-19h30		
Aquatraining 19h30-20h15	Aquabike 19h30-20h15		Aquafitness 19h30-20h15	Aquabike 19h30-20h15	
	Circuit Training 19h30-20h30		Circuit Training 19h30-20h30		

DESCRIPTIF

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.

Circuit Training

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

Full body

Cours de renforcement musculaire de tout l'ensemble du corps. (avec ou sans matériel)

Cuisses Abdos Fessiers

Cours de renforcement musculaire ciblé sur les jambes, les fessiers et la sangle abdominale.

Stretching & mobilité

Cours doux travaillant la souplesse, les étirements et la mobilité articulaire à travers différents exercices et respirations.