

# TARIFS

## MULTISPORTS

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€

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



## 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](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 ET AQUABABY

A partir du 1er Novembre 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](mailto:dune-et-eau@sylvamar.fr) - [www.duneeteau.fr](http://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	Aquabike 12h45-13h30	Pilates stretch 10h-11h	
Aquabike 12h45-13h30	Aquabike 18h30-19h15	Aquatraining 19h30-20h15		Aquabike 12h45-13h30	Pilates 11h15-12h15
Pilates 17h15-18h15			Full body 18h30-19h30		Pilates 12h30-13h30
Aquafitness 18h30-19h15	Aquabike 18h30-19h15	Aquatraining 19h30-20h15	Aquabike 18h30-19h15	Aquacaf 18h30-19h15	Stretching & mobilité 11h-12h
Pilates 18h15-19h15	Aquabike 19h30-20h15			Aquabike 18h30-19h15	Aquabike 19h30-20h15
Aquatraining 19h30-20h15	Aquabike 19h30-20h15		Aquafitness 19h30-20h15		

# 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.