

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

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

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



À SAVOIR

Carte multisports : nominative et valable 1 an,

non échangeable et non remboursable

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 1 Avril 2025

DUNE & EAU

SPA & BIEN-ÊTRE
SUD LANDES



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	Full body 10h-11h
Aquabike 12h45-13h30	Aquagym 11h-11h45	Aquababy 11h-11h45	Aquabike 12h45-13h30	Pilates stretch 10h-11h	Stretching & mobilité 11h-12h
Aquafitness 18h30-19h15	Pilates stretch 11h15-12h15			Pilates 11h15-12h15	
Aquatraining 19h30-20h15	Pilates 12h30-13h30			Pilates 12h30-13h30	
	Pilates 17h30-18h30				
	Aquabike 18h30-19h15		Stretching & mobilité 17h45-18h45	Aquabike 12h45-13h30	
	Aquabike 19h30-20h15		Cuisses abdos fessiers 18h45-19h45	Aquabike 12h45-13h30	
			Aquabike 18h30-19h15	Aquatraining 18h30-19h15	
			Aquafitness 19h30-20h15	Aquabike 19h30-20h15	

DIMANCHE

Aquababy
9h30-10h15

DESCRIPTIF

COURS AQUATIQUES AU BASSIN

Aquagym

Travail de l'ensemble du corps et du système cardio-vasculaire, le tout sans choc en préservant les articulations.

Aquabike

Développement du système cardio-vasculaire et musculaire, grâce à une action drainante sur les membres inférieurs.

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.

COURS TERRESTRES À LA SALLE FITNESS

Pilates

Renforcement des muscles profonds permettant un assouplissement articulaire et le rééquilibrage de la posture.

Circuit Training

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

Cuisses Abdos Fessiers

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

Pilates stretch

Travail tout en douceur pour remobiliser les articulations et remuscler toutes les parties du corps.

Full body

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

Stretching & mobilité

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