

TARIFS

MULTISPORTS

Séance	17€	Tarifs CE
carte x 5	80€	72€
carte x 10	145€	130,5€
carte x 20	250€	225€
carte x 30	320€	288€
carte x 40	390€	351€

Vente de chaussons 12€

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



AQUABABY

Séance	19€	Tarifs CE
carte x 5	90€	81€
carte x 10	170€	153€
carte x 20	280€	252€

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

Tenues autorisées : Hommes : slip ou boxer de bain

Femmes : maillot 1 ou 2 pièces

Claquettes et chaussons vivement conseillés

PLANNING MULTISPORTS ET AQUABABY

A partir du 1er Septembre 2025



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  

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	Aquatrainig 9h45-10h30	Aquafitness 9h45-10h30	Aquagym 9h45-10h30	Full body 10h-11h
	Aquagym 11h-11h45	Aquababy 11h-11h45		Pilates stretch 10h-11h	Stretching & mobilité 11h-12h
	Pilates stretch 11h15-12h15			Pilates 11h15-12h15	
Aquabike 12h45-13h30	Pilates 12h30-13h30		Aquabike 12h45-13h30	Aquabike 12h45-13h30	
					DIMANCHE
	Pilates 17h30-18h30				Aquababy 9h-9h45 9h45-10h30
Aquafitness 18h30-19h15	Aquabike 18h30-19h15		Aquabike 18h30-19h15	Aquafitness 18h30-19h15	
Full body 18h-19h			Stretching & mobilité 17h45-18h45		
			Cuisses abdos fessiers 18h45-19h45		
Aquatrainig 19h30-20h15	Yoga 18h45-19h45		Aquafitness 19h30-20h15	Aquatrainig 19h30-20h15	
	Aquabike + élastiques 19h30-20h15				

COURS AQUATIQUES

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.

Aquatrainig

Enchaînement de mouvements sous forme d'ateliers (trampoline, aquabike, élastiques...) en fractionné.

Aquabike + élastiques

Séance combinant des exercices de pédalage sur le vélo et des exercices avec des élastiques pour travailler les fessiers.

COURS TERRESTRES

Pilates

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

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.

Pilates stretch

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

Stretching & mobilité

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

Yoga

Postures et mouvements lents synchronisés avec la respiration en vue d'amener un meilleur assouplissement, une détente du corps et du mental.