

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


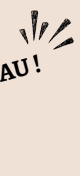

A partir du 1er Septembre 2025



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
		Semaine Paire	Semaine Impaire			
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	
	Aquagym 11h-11h45	Aquagym 11h-11h45	Aquababy 11h-11h45			
Aquabike 12h45-13h30		 NOUVEAU!		Aquabike 12h45-13h30	Aquabike 12h45-13h30	
Aquafitness 18h30-19h15	Aquabike 18h30-19h15	 NOUVEAU!		Aquabike 18h30-19h15	Aquafitness 18h30-19h15	
Aquatraining 19h30-20h15	Aquabike + élastiques 19h30-20h15			Aquafitness 19h30-20h15	Aquatraining 19h30-20h15	
						DIMANCHE
						Aquababy 9h-9h45 9h45-10h30
						 NOUVEAU 2e créneau !

COURS AQUATIQUES

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.

Aquabike

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

Aquatraining

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.

RAPPEL/RÈGLEMENT

Inscription:

Les inscriptions sont mises en ligne le **Mercredi à 13h.**

Pensez à recharger votre carte avant, si vous n'avez plus de séances.

Vestiaire:

Les chaussures doivent être enlevées et remises à l'**extérieur des vestiaires.**

Toutes vos affaires doivent être **rangées** dans les casiers **fermés à clefs.**

Début du cours:

Vous avez accès au vestiaires 15min avant le début du cours.

Faire attention au volume sonore lorsque vous attendez à l'accueil.

Aquababy:

Merci de **ne pas faire manger** vos enfants à l'**accueil du SPA.**

Des matelas à langer sont à disposition pour changer vos enfants