

# TARIFS

## MULTISPORTS

Séance	17€	-
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€

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



Vente de chaussons 12€

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



## AQUABABY

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

Tarifs CE

## À SAVOIR

**Carte multisports :** nominative et valable 1 an, non échangeable et non remboursable

**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

**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](http://www.duneeteau.fr)

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

Aquagym  
8h30-9h15Aquafitness  
9h45-10h30Aquabike  
12h45-13h30Aquafitness  
18h30-19h15Aquatrainning  
19h30-20h15Aquafitness  
8h30-9h15Aquabike  
9h45-10h30Aquagym  
11h-11h45

Semaine Paire

Semaine Impaire

Aquafitness  
8h30-9h15Aquatrainning  
9h45-10h30Aquagym  
11h-11h45Aquababy  
11h-11h45Aquagym  
8h30-9h15Aquafitness  
9h45-10h30Aquabike  
12h45-13h30Aquabike  
18h30-19h15Aquafitness  
19h30-20h15Aquafitness  
8h30-9h15Aquagym  
9h45-10h30Aquabike  
12h45-13h30Aquababy  
9h-9h45  
9h45-10h30

DIMANCHE

Aquababy  
9h-9h45  
9h45-10h30NOUVEAU!  
2e créneau!

## 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.

### Aquatrainning

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/RÉGLEMENT

### 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