

# 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](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](mailto:dune-et-eau@sylvamar.fr) - [www.duneeteau.fr](http://www.duneeteau.fr)  

## LUNDI

Aquagym  
8h30-9h15

Aquafitness  
9h45-10h30

Aquabike  
12h45-13h30

Aquafitness  
18h30-19h15

Aquatraining  
19h30-20h15

## MARDI

Aquafitness  
8h30-9h15

Aquabike  
9h45-10h30

Aquagym  
11h-11h45

Aquabike  
18h30-19h15

Aquabike  
+ élastiques  
19h30-20h15

## MERCREDI

Semaine Paire

Aquafitness  
8h30-9h15

Aquabike  
9h45-10h30

Aquagym  
11h-11h45

NOUVEAU!

Semaine Impaire

Aquafitness  
8h30-9h15

Aquatraining  
9h45-10h30

Aquababy  
11h-11h45

## JEUDI

Aquagym  
8h30-9h15

Aquafitness  
9h45-10h30

Aquabike  
12h45-13h30

Aquabike  
18h30-19h15

Aquafitness  
19h30-20h15

## VENDREDI

Aquafitness  
8h30-9h15

Aquagym  
9h45-10h30

Aquabike  
12h45-13h30

Aquafitness  
18h30-19h15

Aquabike  
19h30-20h15

## SAMEDI

Aquababy  
9h-9h45  
9h45-10h30

## 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 + élastiques

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

## 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.

## RAPPEL/RÉGLEMENT

## Inscription:

Les inscriptions ouvriront 7 jours avant le jour de votre cours

EX: Lundi pour le lundi suivant ect  
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