

# TARIFS

## MULTISPORTS

		Tarifs CE
Séance	15€	-
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

		Tarifs CE
Séance	17€	-
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](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

# PLANNING MULTISPORTS ET AQUABABY

A partir du 2 Septembre 2024



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](mailto:dune-et-eau@sylvamar.fr) - [www.duneeteau.fr](http://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 9h-10h
Aquabike 12h45-13h30	Aquagym 11h-11h45	Aquababy 11h-11h45	Aquabike 12h45-13h30	Pilates stretch 10h-11h	Stretching & mobilité 10h-11h
Aquafitness 18h30-19h15	Pilates stretch 11h15-12h15		Aquabike 18h30-19h15	Pilates 11h15-12h15	
Aquatraining 19h30-20h15	Pilates 12h30-13h30		Aquafitness 19h30-20h15	Pilates 12h30-13h30	
	Pilates 17h15-18h15		Stretching & mobilité 17h45-18h45	Aquabike 12h45-13h30	
Full body 18h-19h	Aquabike 18h30-19h15		Cuisses abdos fessiers 18h45-19h45	Aquabike 12h45-13h30	
Circuit Training 19h-20h	Aquabike 19h30-20h15			Aquatraining 18h30-19h15	
				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.

### 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.

## COURS TERRESTRES À LA SALLE FITNESS

### Pilates

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

### Pilates stretch

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

### Circuit Training

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

### 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.

### Stretching & mobilité

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