PLANNINGDECOURS

St Paul Lès Dax

À PARTIR DU 03 JANVIER 2022



ESPACE		23 CO	URS / SEMAINE -		'S : 45'	
AQUA	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30	aquadynamic	AQUA MINCEUR	aquacore	AQUA FITNESS	aqua dynamic	AQUA FITNESS
10h30	AQUA MINCEUR	AQUA FITNESS		aqua dynamic		
12h30			AQUA TRAINING			
15h30	AQUA MINCEUR	agua dynamic	NATATION*	AQUA FITNESS	AQUA MINCEUR	
17h30	AQUA FITNESS	aquacore	AQUA MINCEUR	agua dynamic		
18h30	aquadynamic		AQUA FITNESS		AQUA FITNESS	
19h30		AQUA FITNESS		AQUA MINCEUR		

* non compris dans le forfait

AQUABIKE*

ESPACE	9 COURS / SEMAINE - DURÉE DES COURS : 45' - SUR RÉSERVATION						
AQUA	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
10h30			AQUABIKE		AQUABIKE		
10h45						AQUABIKE	
12h30	AQUABIKE			AQUABIKE			
17h30					AQUABIKE		
18h30		AQUABIKE		AQUABIKE			
19h30			AQUABIKE				



SALLE				-1 40 000/10 **	TOLO TOLINA		
RPM	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8h00	Sprint 30'		O THE TRIP		C RPM 50'		O THE TRIP
9h00	C RPM	O THE TRIP	Sprint 30'			Sprint 30'	C RPM
9h30	OTHE TRIP		C RPM 50'	Sprint 30'	RPM 50,	OTHE TRIP	C RPM 50'
10h30	C RPM 50'	RPM 50'	OTHE TRIP	C RPM 50'	Sprint 30'		THE TRIP
10h45						RPM 50,	
12h30	C RPM 50'	O THE TRIP		RPM 50°	Sprint 30'		C RPM
14h30	O THE TRIP		Sprint 30'	C RPM 50'	O THE TRIP	C RPM 50'	
16h30	Sprint 30'	O THE TRIP	C RPM 50'		O Sprint		THE TRIP
17h30	THE TRIP		Sprint 30'	THE TRIP			Sprint 30'
18h30	C RPM 50'	RPM 50'	O THE TRIP	RPM 60'		OTHE TRIP 45'	C RPM 50'
19h30	RPM 50'		RPM 50'		THE TRIP	C RPM	

Vos cours RPM virtuels à la carte ! Demandez à l'accueil du club votre cours préféré dans ou en dehors des cours affichés

LA BOX

6 COURS / SEMAINE - DURÉE DES COURS : 30' - SUR RÉSERVATION

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
12h30			CROSS TRAINING		BOXING
12h45					
17h30		CROSS TRAINING		BOXING	
18h30	BOXING		HITT		

Horaires Garderie:

Lundi & Mardi & Vendredi: 17h15 - 19h30* Mercredi & Jeudi: 9h15 - 11h30 & 17h15 - 19h30

* Vacances scolaires : Lundi au Vendredi : 9h15 - 11h30 & 17h15 - 19h30

À partir de l'âge de 6 mois, une animatrice pour s'occuper de vos bouts de chou. Espace sommeil, espace éveil, espace bébés, espace lecture et vidéo, espace activités manuelles.

Horaires du Club:

Du Lundi au Vendredi: 9h - 21h Samedi: 9h - 12h30 & 14h - 18h **Horaires Accès Libre*:** Tous les jours de 7h à 23h

