

DU 13 JUIN AU 28 AOÛT 2022

|       | FITNESS                    |                           |                           |                            |                          |                        |
|-------|----------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------------|--------------------------|------------------------|
|       | LUNDI                      | MARDI                     | MERCREDI                  | JEUDI                      | VENDREDI                 | SAMEDI                 |
| 9h15  |                            | YOGA 60'                  |                           |                            |                          |                        |
| 9h30  | LES MILLS BODYPUMP 30'     |                           | GYM ENTRETIEN 45'         | CORE TRAINING 45'          |                          | LES MILLS BODYPUMP 60' |
| 10h00 | CORE TRAINING 30'          |                           |                           |                            |                          |                        |
| 10h30 |                            | LES MILLS BODYBALANCE 60' | GYM ENTRETIEN 45'         | YIN YOGA 60'               |                          |                        |
| 10h45 | PILATES 50'                |                           |                           |                            |                          |                        |
| 11h15 |                            |                           |                           | PILATES BALLON 45'         |                          |                        |
| 11h30 |                            | STRETCHING 30'            |                           |                            |                          |                        |
| 12h30 | ABDOS FESSIERS CUISSES 45' | LES MILLS BODYPUMP 45'    |                           |                            | PILATES 45'              |                        |
| 14h30 |                            | PILATES 45'               |                           | YOGA 45'                   |                          |                        |
| 17h30 | ABDOS FESSIERS CUISSES 45' | LES MILLS BODYBALANCE 45' | LES MILLS BODYPUMP 45'    | ABDOS FESSIERS CUISSES 45' | LES MILLS BODYPUMP 30'   |                        |
| 18h00 |                            |                           |                           |                            | CORE TRAINING 30'        |                        |
| 18h15 | LES MILLS BODYPUMP 60'     | LES MILLS BODYATTACK 60'  | LES MILLS BODYBALANCE 60' | LES MILLS BODYCOMBAT 60'   |                          |                        |
| 18h30 |                            |                           |                           |                            | LES MILLS BODYATTACK 45' |                        |
| 19h15 | LES MILLS BODYCOMBAT 45'   | LES MILLS BODYPUMP 45'    |                           |                            |                          |                        |

|       | AQUA         |              |              |              |              |              |
|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|       | LUNDI        | MARDI        | MERCREDI     | JEUDI        | VENDREDI     | SAMEDI       |
| 9h30  | aquadynamic  | AQUA MINCEUR | aquacore     | AQUA FITNESS | aquadynamic  | AQUA FITNESS |
| 10h30 | AQUA MINCEUR | AQUA FITNESS |              | aquadynamic  |              |              |
| 12h30 |              |              |              |              |              |              |
| 15h30 | AQUA MINCEUR | aquadynamic  | NATATION*    | AQUA FITNESS |              |              |
| 17h30 | AQUA FITNESS |              | AQUA MINCEUR | aquadynamic  |              |              |
| 18h30 | aquadynamic  |              | AQUA FITNESS |              | AQUA FITNESS |              |
| 19h30 |              | AQUA FITNESS |              |              |              |              |

\* non compris dans le forfait

|       | AQUABIKE |          |          |          |          |          |
|-------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|       | LUNDI    | MARDI    | MERCREDI | JEUDI    | VENDREDI | SAMEDI   |
| 10h30 |          |          | AQUABIKE |          | AQUABIKE |          |
| 10h45 |          |          |          |          |          | AQUABIKE |
| 12h30 | AQUABIKE |          |          |          |          |          |
| 17h30 |          |          |          |          |          |          |
| 18h30 |          | AQUABIKE |          | AQUABIKE |          |          |
| 19h30 |          |          | AQUABIKE |          |          |          |

\* non compris dans le forfait

|       | RPM                  |                   |                      |                      |                      |                      |                      |
|-------|----------------------|-------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
|       | LUNDI                | MARDI             | MERCREDI             | JEUDI                | VENDREDI             | SAMEDI               | DIMANCHE             |
| 8h00  | LES MILLS SPRINT 30' |                   | THE TRIP 45'         |                      | RPM 45'              |                      | THE TRIP 45'         |
| 9h00  | RPM 30'              | THE TRIP 45'      | LES MILLS SPRINT 30' |                      |                      | LES MILLS SPRINT 30' | RPM 30'              |
| 9h30  | THE TRIP 45'         |                   | RPM 45'              | LES MILLS SPRINT 30' | LES MILLS RPM 50'    | THE TRIP 45'         | RPM 45'              |
| 10h30 | RPM 45'              | LES MILLS RPM 50' | THE TRIP 45'         | RPM 45'              | LES MILLS SPRINT 30' |                      | THE TRIP 45'         |
| 10h45 |                      |                   |                      |                      | LES MILLS RPM 50'    |                      |                      |
| 12h00 |                      |                   |                      |                      |                      |                      | LES MILLS SPRINT 30' |
| 12h30 | RPM 45'              | THE TRIP 45'      |                      |                      | LES MILLS SPRINT 30' |                      | RPM 45'              |
| 14h30 | THE TRIP 45'         |                   | LES MILLS SPRINT 30' | RPM 45'              | THE TRIP 45'         | RPM 45'              |                      |
| 16h30 | LES MILLS SPRINT 30' | THE TRIP 45'      | RPM 45'              |                      | LES MILLS SPRINT 30' |                      | THE TRIP 45'         |
| 17h30 | THE TRIP 45'         |                   | LES MILLS SPRINT 30' | THE TRIP 45'         |                      |                      | LES MILLS SPRINT 30' |
| 18h30 | RPM 45'              | LES MILLS RPM 50' | THE TRIP 45'         | LES MILLS RPM 60'    |                      | THE TRIP 45'         | RPM 45'              |
| 19h30 | LES MILLS RPM 50'    |                   | LES MILLS RPM 50'    |                      | THE TRIP 45'         | RPM 45'              |                      |

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

Horaires du Club :

Du Lundi au Vendredi : 9h - 20h30  
Samedi : 9h - 12h30

Horaires Accès Libre\* :

Tous les jours de 7h à 23h  
\*Sous conditions. Renseignements à l'accueil

Horaires Espaces Aqua / Détente :

Du Lundi au Vendredi : 9h-20h15  
Samedi : 9h-12h00

FERMETURE ESTIVALE

LIBRE ACCÈS UNIQUEMENT  
les 08, 09 & 10 Août inclus

FERMETURE TOTALE DU CLUB  
du 11 au 15 Août inclus

Océania Club

forme et bien-être

Cellule 2.7 - 980 boulevard Saint-Vincent-de-Paul  
40990 Saint-Paul-Lès-Dax - 05 58 91 55 73  
serviceclient.dax@oceania-club.fr

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 Garderie :

Lundi & Mardi & Vendredi : 17h15 - 19h30  
Mercredi & Jeudi : 9h15 - 11h30 & 17h15 - 19h30  
Garderie fermée du 1er au 20 Août inclus



SCANNE-MOI & RETROUVE

le planning de cours, nos réseaux sociaux...