

PLANNING DECOURS

St Paul Lès Dax

À PARTIR DU 29 AOÛT 2022

FITNESS

33 COURS FITNESS / SEMAINE

SALLE FITNESS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h15		YOGA 60'				
9h30	LES MILLS BODYPUMP 30'		GYM ENTRETEN 45'	CORE TRAINING 30'	ANIMAL FLOW 45'	LES MILLS BODYPUMP 60'
10h00	CORE TRAINING 30'			LES MILLS BODYATTACK 30'		
10h30			LES MILLS BODYBALANCE 60'	GYM ENTRETEN 45'	YIN YOGA 60'	
10h45	PILATES 50'					
11h15				PILATES BALLON 45'		
11h30		STRETCHING 45'				
12h30		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'	ANIMAL FLOW 45'	ZUMBA 45'	YOGA 60'		

AQUA

23 COURS / SEMAINE - DURÉE DES COURS : 45'

ESPACE AQUA

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30	aquadynamic	AQUA MINCEUR	aquacore	AQUA FITNESS	aquadynamic	AQUA FITNESS
10h30	AQUA MINCEUR	AQUA FITNESS		aquadynamic		
12h30			AQUA TRAINING			
15h30	AQUA MINCEUR	aquadynamic		AQUA FITNESS	AQUA MINCEUR	
17h30	AQUA FITNESS	aquacore	AQUA MINCEUR	aquadynamic		
18h30	aquadynamic		AQUA FITNESS		AQUA FITNESS	
19h30		AQUA FITNESS		AQUA MINCEUR		

AQUABIKE*

9 COURS / SEMAINE - DURÉE DES COURS : 45' - SUR RÉSERVATION

ESPACE AQUA

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

* non compris dans le forfait

RPM

8 COURS «LIVE» ET 43 COURS «VIDÉO» / SEMAINE

COURS vidéo

SALLE RPM

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

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

LE STUDIO

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

12h30

12h45

17h30

18h30

19h30

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
12h30	TRX		CROSS TRAINING		BOXING
12h45					
17h30		CROSS TRAINING		BOXING	
18h30	BOXING		HITT		
19h30			TRX		

Horaires Accueil du Club :

Du Lundi au Vendredi : 9h - 20h30
Samedi : 9h - 12h & 14h - 18h

Horaires Accès Libre* :

Tous les jours de 7h à 23h

*Sous conditions. Renseignements à l'accueil

Horaires Garderie :

Mercredi & Jeudi : 9h15 - 11h30
Du Lundi au Vendredi : 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 Espaces Aqua / Détente :

Du Lundi au Vendredi : 9h-20h45
Samedi : 9h-12h15



SCANNE-MOI & RETROUVE le planning de cours, nos réseaux sociaux...

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