PLANNINGDECOURS

St Paul Lès Dax

À PARTIR DU 08 JANVIER 2024

FITNESS

SALLE **FITNESS**

32 COURS FITNESS / SEMAINE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h15		YOGA 60'				
9h30	LesMills BODYPUMP 30'		PILATES 45'	LesMills CORE 30'		LesMills BODYPUMP 60'
10h00	LesMills CORE 30'			LesMills BODYATTACK 30'		
10h30	GYM ENTRETIEN 60'		YIN YOGA 60'	GYM ENTRETIEN 45'	LesMills BODYBALANCE 60'	
11h15				PILATES BALLON 45'		
11h30		STRETCHING 45'				
12h30	ANIMAL FLOW 45'	LesMills BODYPUMP 45'			PILATES 45'	
17h30	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	LesMills BODYBALANCE 45'	LesMills BODYPUMP 45'	PILATES 45'	LesMills BODYPUMP 30'	
18h00					LesMills CORE 30'	
18h15	LesMills BODYPUMP 60'	LesMills BODYATTACK 60'	LesMills BODYBALANCE 60'	LesMills BODYCOMBAT 60'		
18h30					LesMills BODYATTACK 45'	
19h15	LesMills BODYCOMBAT 45'	PILATES 45'	LIA 45'	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	ANIMAL FLOW 45'	

AQUA

ESPACE **AQUA**

23 COURS / SEMAINE - DURÉE DES COURS : 45'

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30	aquadynamic	AQUA MINCEUR	aquawork	AQUA FITNESS	aquadynamic	AQUA FITNESS
10h30	aquawork	AQUA FITNESS		aquadynamic		
12h30			aquadynamic NEW			
15h15	AQUA FITNESS	aquadynamic		aquawork	AQUA MINCEUR	
17h30	aquacombat	AQUA FITNESS	AQUA MINCEUR	aquadynamic		
18h30	aquadynamic		aquacombat		AQUA FITNESS	
19h30		AQUA FITNESS NEW		AQUA MINCEUR		

AQUABIKE*

ESPACE **AQUA**

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

	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

cours vidéo

SALLE **RPM**

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8h00	sprint 30'		THE TRIP 45'		RPM 45'		THE TRIP 45'
9h00	RPM 30'	THE TRIP 45'	sprint 30'			sprint 30'	RPM 30'
9h30	THE TRIP 45'		RPM 45'	sprint 30'	LesMills RPM 50'	THE TRIP 45'	RPM 45'
10h30	RPM 45'	LesMills RPM 50'	THE TRIP 45'	RPM 45'	sprint 30'		THE TRIP 45'
10h45						LesMills RPM 50'	
12h30	RPM 45'	THE TRIP 45'		LesMills RPM 50' NEW	sprint 30'		RPM 45'
14h30	THE TRIP 45'		sprint 30'	RPM 45'	THE TRIP 45'	RPM 45'	
16h30	sprint 30'	THE TRIP 45'	RPM 45'		sprint 30'		THE TRIP 45'
17h30	sprint 30'		sprint 30'	THE TRIP 45'			sprint 30'
18h30	RPM 45'	LesMills RPM 50'	THE TRIP 45'	LesMills RPM 60'	sprint 30'	THE TRIP 45'	RPM 45'
19h15	THE TRIP 45'		LesMills 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

LE STUDIO

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
12h30			LesMills GRIT NEW		BOXING
17h30		LesMills GRIT NEW	TRX	BOXING	
18h30	BOXING		HITT		

** compris dans le Pass Form & Pass Liberté*

Horaires Accueil du Club :
Lundi au Vendredi : 9h - 20h
Samedi : 9h - 12h30 & 14h30 - 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