

# PLANNING COURS

St Paul Lès Dax

À PARTIR DU 16 SEPTEMBRE 2024

## FITNESS

43 COURS FITNESS / SEMAINE

SALLE FITNESS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h15		YOGA 60'	PILATES NEW 45'			
9h30	LES MILLS BODYPUMP 30'			CORE 30'		LES MILLS BODYPUMP 60'
10h00	LES MILLS CORE 30'		ZUMBA FINEST NEW 45'	LES MILLS BODYCOMBAT NEW 30'		
10h15		LES MILLS BODYATTACK NEW 30'				
10h30	GYM ENTRETIEN 60'			GYM ENTRETIEN 45'	LES MILLS BODYBALANCE 60'	
10h45			YIN YOGA NEW 60'			
11h15				PILATES BALLON 45'		
11h30		STRETCHING 45'				
12h30	ANIMAL FLOW 45'	LES MILLS BODYPUMP NEW 30'	STEP DÉBUTANT NEW 30'	LES MILLS CORE NEW 30'	PILATES 45'	
13h00		LES MILLS BODYCOMBAT NEW 30'	LES MILLS BODYATTACK NEW 30'	STRETCHING NEW 30'		
17h00	STEP DÉBUTANT NEW 45'	LES MILLS BODYBALANCE NEW 45'	ABDOS FESSIERS CUISSES NEW 45'	INITIATION YOGA NEW 45'	LES MILLS BODYPUMP NEW 45'	
17h45	ABDOS FESSIERS CUISSES NEW 45'	ZUMBA FINEST NEW 45'	LES MILLS BODYPUMP NEW 45'	ABDOS FESSIERS CUISSES NEW 45'	LES MILLS BODYATTACK NEW 45'	
18h30	LES MILLS BODYPUMP NEW 45'	LES MILLS BODYATTACK NEW 45'	LES MILLS BODYBALANCE NEW 45'	LES MILLS BODYCOMBAT NEW 45'	ZUMBA FINEST NEW 45'	
19h15	LES MILLS BODYCOMBAT 45'	PILATES 45'	LIA DÉBUTANT NEW 45'	STRETCHING 45'	ANIMAL FLOW 45'	

## RPM

11 COURS «LIVE» ET 42 COURS «VIDÉO» / SEMAINE

SALLE RPM	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8h00	LES MILLS SPRINT 30'	RPM 45'	LES MILLS THE TRIP 45'		RPM 45'		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 45'	LES MILLS SPRINT 30'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS THE TRIP 45'	RPM 45'
10h30	RPM 45'		LES MILLS THE TRIP 45'	RPM 45'	LES MILLS SPRINT 30'		LES MILLS THE TRIP 45'
10h45		LES MILLS RPM NEW 50'				LES MILLS RPM 50'	
12h30		LES MILLS THE TRIP 45'		LES MILLS SPRINT NEW 30'		RPM 45'	
13h00	LES MILLS SPRINT NEW 30'		LES MILLS SPRINT NEW 30'				
14h30	LES MILLS THE TRIP 45'		LES MILLS SPRINT 30'	RPM 45'	LES MILLS THE TRIP 45'	RPM 45'	
16h30	LES MILLS SPRINT 30'	LES MILLS THE TRIP 45'	RPM 45'		LES MILLS SPRINT 30'	LES MILLS THE TRIP 45'	
17h30		LES MILLS SPRINT 30'	LES MILLS THE TRIP 45'			LES MILLS SPRINT 30'	
17h45	LES MILLS SPRINT NEW 30'						
18h30	RPM 45'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS THE TRIP 45'		LES MILLS SPRINT 30'	LES MILLS THE TRIP 45'	RPM 45'
18h45				LES MILLS RPM NEW 50'			
19h15	LES MILLS THE TRIP 45'		LES MILLS RPM 50'		LES MILLS 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

## AQUA

25 COURS / SEMAINE - DURÉE DES COURS : 45'

ESPACE AQUA	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h30			AQUA MINCEUR NEW			8h45 - 9h45 NEW
9h30	AQUA MINCEUR NEW	aquadynamic NEW	aquawork	AQUA FITNESS	aquatonus NEW	BÉBÉS NAGEURS* JARDIN AQUATIQUE*
10h00						AQUA FITNESS NEW
10h30	aquawork	AQUA FITNESS		aquadynamic		
12h30		aquacombat NEW	aquadynamic			
15h15	AQUA FITNESS	aquadynamic	14h45 - 16h15 AQUAKIDS & COURS DE NATATION* NEW	aquatonus NEW	AQUA MINCEUR	
17h30	aquacombat	AQUA FITNESS	AQUA MINCEUR	aquadynamic		
18h30	aquadynamic		aquacombat			AQUA FITNESS
19h30		AQUA MINCEUR NEW		AQUA MINCEUR NEW		

\* non compris dans le forfait

## AQUABIKE\*

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

ESPACE AQUA	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h30	AQUABIKE NEW			AQUABIKE NEW		
10h30			AQUABIKE		AQUABIKE	
11h00						AQUABIKE NEW
12h30	AQUABIKE			AQUABIKE		
17h30					AQUABIKE	
18h30		AQUABIKE		AQUABIKE		
19h30	AQUABIKE					

\* non compris dans le forfait

## LE STUDIO

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
12h30	TRX NEW		LES MILLS GRIT	CROSS TRAINING NEW	
13h00		CROSS TRAINING NEW			BOXING NEW
17h15				CROSS TRAINING NEW	
17h30	CROSS TRAINING NEW	LES MILLS GRIT NEW			TRX NEW
17h45			TRX NEW		
18h00				BOXING NEW	
18h30	BOXING		HITT		

### 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 : 16h55 - 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

**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



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