

DU 07 JUILLET AU 03 AOÛT 2025

## FITNESS

SALLE FITNESS

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

## AQUA

DURÉE DES COURS : 45'

ESPACE AQUA

|       | LUNDI        | MARDI        | MERCREDI          | JEUDI        | VENDREDI     | SAMEDI       |
|-------|--------------|--------------|-------------------|--------------|--------------|--------------|
| 9h30  | AQUA MINCEUR | aquadynamic  | aquawork          | AQUA FITNESS | aquatonus    |              |
| 10h00 |              |              |                   |              |              | AQUA FITNESS |
| 10h30 | aquawork     | AQUA FITNESS |                   | aquadynamic  |              |              |
| 12h30 |              |              | AQUA TRAINING NEW |              |              |              |
| 15h15 | AQUA FITNESS |              |                   |              |              |              |
| 17h30 | aqua combat  | AQUA FITNESS | AQUA MINCEUR      | aquadynamic  |              |              |
| 18h30 | aquadynamic  |              | aqua combat       |              | AQUA FITNESS |              |

\* non compris dans le forfait

## AQUABIKE

DURÉE DES COURS : 45' - SUR RÉSERVATION - NON COMPRIS DANS LE FORFAIT

ESPACE AQUA

|       | LUNDI    | MARDI    | MERCREDI | JEUDI    | VENDREDI | SAMEDI   |
|-------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 10h30 |          |          | AQUABIKE |          | AQUABIKE |          |
| 11h00 |          |          |          |          |          | AQUABIKE |
| 12h30 | AQUABIKE |          |          | AQUABIKE |          |          |
| 17h30 |          |          |          |          | AQUABIKE |          |
| 18h30 |          | AQUABIKE |          | AQUABIKE |          |          |

## RPM



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 45'      | LES MILLS THE TRIP 45' | RPM 45'                |
| 10h30 | RPM 45'                | LES MILLS RPM 45'      | LES MILLS THE TRIP 45' | RPM 45'                | LES MILLS SPRINT 30'   |                        | LES MILLS THE TRIP 45' |
| 10h45 |                        |                        |                        |                        |                        | LES MILLS RPM 45'      |                        |
| 12h30 |                        | LES MILLS THE TRIP 45' |                        |                        | LES MILLS SPRINT 30'   |                        | RPM 45'                |
| 13h00 | LES MILLS SPRINT 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 30'   |                        |                        |                        |                        |                        |                        |
| 18h30 | RPM 45'                | LES MILLS RPM 45'      | LES MILLS THE TRIP 45' |                        | LES MILLS SPRINT 30'   | LES MILLS THE TRIP 45' | RPM 45'                |
| 18h45 |                        |                        |                        | LES MILLS RPM XL 60'   |                        |                        |                        |
| 19h15 | LES MILLS THE TRIP 45' |                        | LES MILLS RPM 45'      |                        | LES MILLS THE TRIP 45' | RPM 45'                |                        |

## LE STUDIO

DURÉE DES COURS : 30' - SUR RÉSERVATION

12h30  
13h00  
17h30  
17h45  
18h00  
18h30

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

**Horaires du Club :**  
Du Lundi au Vendredi : 9h-19h30  
Samedi : 9h - 13h30

**Horaires Accès Libre\* :**  
Tous les jours de 6h à 23h  
*\*Sous conditions. Renseignements à l'accueil*

**Horaires Espaces Aqua / Détente :**  
Du Lundi au Vendredi : 9h-20h  
Samedi : 9h-12h15

**Horaires Garderie :**  
Mercredi & Jeudi : 9h15 - 11h30  
Lundi au Vendredi : 17h15 - 19h30

Garderie fermée du 21 Juillet au 16 Août inclus

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.



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