

À PARTIR DU 1ER SEPTEMBRE 2025

SALLE FITNESS

FITNESS

41 COURS FITNESS & BIEN-ÊTRE / SEMAINE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h15		YOGA 60'	PILATES 45'			
9h30	LES MILLS BODYPUMP 30'			CORE 30'		LES MILLS BODYPUMP 60'
10h00	LES MILLS CORE 30'		ZUMBA FINEST 45'	LES MILLS BODYCOMBAT 30'		
10h15		ABDOS FESSIERS CUISSSES 45'				
10h30	GYM ENTRETIEN 60'			GYM ENTRETIEN 45'	LES MILLS BODYBALANCE 60'	
10h45			YIN YOGA 60'			
11h15		STRETCHING 45'		PILATES BALLON 45'		
12h30	LES MILLS BODYBALANCE 45'	LES MILLS BODYPUMP 30'		LES MILLS CORE 30'	PILATES 45'	
13h00		LES MILLS BODYCOMBAT 30'		STRETCHING 30'		
17h00	ABDOS FESSIERS CUISSSES 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'	CARDIO DANSE 45'	PILATES 45'	LES MILLS BODYPUMP 45'	
17h45	ZUMBA FINEST 45'	STEP DÉBUTANT 45'	LES MILLS BODYPUMP 45'	ABDOS FESSIERS CUISSSES 45'	LES MILLS BODYATTACK 45'	
18h30	LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS BODYATTACK 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'	LES MILLS BODYCOMBAT 45'	ZUMBA FINEST 45'	
19h15	LES MILLS BODYCOMBAT 45'	PILATES 45'	ABDOS FESSIERS CUISSSES 45'	STRETCHING 45'	ABDOS FESSIERS CUISSSES 45'	

ESPACE AQUA

AQUA

25 COURS / SEMAINE - DURÉE DES COURS : 45'

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

* non compris dans le forfait - Cours Enfants du Samedi uniquement sur les semaines paires

ESPACE AQUA

AQUABIKE*

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

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

* non compris dans le forfait

SALLE RPM

RPM

6 COURS DE RPM, 5 COURS DE SPRINT ET 42 COURS «VIDÉO» / SEMAINE

COURS vidéo

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8h00	LES MILLS sprint 30'	RPM 50'	THE TRIP 45'		RPM 50'		THE TRIP 45'
9h00	RPM 30'	THE TRIP 45'	LES MILLS sprint 30'			LES MILLS sprint 30'	RPM 30'
9h30	THE TRIP 45'		RPM 50'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 45'	THE TRIP 45'	RPM 50'
10h30	RPM 50'	LES MILLS RPM 45'	THE TRIP 45'	RPM 50'	LES MILLS sprint 30'		THE TRIP 45'
10h45					LES MILLS RPM 45'		
12h30		THE TRIP 45'			LES MILLS sprint 30'		RPM 50'
13h00	LES MILLS sprint 30'		LES MILLS sprint 30'				
14h30	THE TRIP 45'		LES MILLS sprint 30'	RPM 50'	THE TRIP 45'	RPM 50'	
16h30	LES MILLS sprint 30'	THE TRIP 45'	RPM 50'		LES MILLS sprint 30'		THE TRIP 45'
17h30		LES MILLS sprint 30'	THE TRIP 45'				LES MILLS sprint 30'
17h45	LES MILLS sprint 30'						
18h30	RPM 50'	LES MILLS RPM 45'	THE TRIP 45'		LES MILLS sprint 30'	THE TRIP 45'	RPM 50'
18h45				LES MILLS RPM XL 60'			
19h15	THE TRIP 45'		LES MILLS RPM 45'		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

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

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

Horaires Accueil du Club :

Lundi au Vendredi : 9h - 20h

Samedi : 9h - 13h30



Horaires Accès Libre* :

Tous les jours de 6h 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-20h30

Samedi : 9h-12h15



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...