

PLANNING DE COURS

Bidart

À PARTIR DU 05 JANVIER 2026

FITNESS

SALLE
FITNESS

31 COURS ET 3 SMALL GROUP / SEMAINE - SUR RÉSERVATION

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h00	PILATES 45'	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	YOGA 45'	GYM ENTRETIEN 45'	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	
10h00	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS CORE 45'	PILATES 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'	LES MILLS BODYPUMP 45'
11h00	STRETCHING 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'	GYM ENTRETIEN 45'		LES MILLS Shapes NEW 45'	11h30 STRETCHING 45'
12h30	YOGA 45'	H Y R O X NEW 45'	CROSS TRAINING 45'		LES MILLS BODYPUMP 45'	
17h30	LES MILLS BODYPUMP 45'	PILATES 45'	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	Les MILLS BODYBALANCE 45'	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	
18h30	LES MILLS BODYCOMBAT 45'	ZUMBA 45'	LES MILLS BODYCOMBAT 45'	LES MILLS BODYPUMP 45'	YOGA 45'	
19h30	LES MILLS CORE 45'	CROSS TRAINING NEW 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'	STRETCHING 45'		
	Small Training					

SMALL TRAINING

8 SMALL TRAINING / SEMAINE - SUR RÉSERVATION

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
				CROSS TRAINING 45'
			TRX 45'	
	H Y R O X NEW 45'	CROSS TRAINING 45'	TRX 45'	
CROSS TRAINING 45'				
		CROSS TRAINING 45'		H Y R O X 45'

Salle de Cours Collectifs



RPM

7 COURS RPM ET 57 COURS «VIDÉO» / SEMAINE - COURS LIVE SUR RÉSERVATION

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8h00	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 30'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 30'		LES MILLS RPM 30'
8h30	LES MILLS RPM 50'		LES MILLS THE TRIP 45'		LES MILLS RPM 50'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 50'
9h30	LES MILLS RPM 30'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS THE TRIP 45'
10h00	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS RPM 50'					LES MILLS RPM 50'
10h30	LES MILLS RPM 50'		LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS RPM 50'		LES MILLS RPM 50'
12h30	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS THE TRIP 45'		LES MILLS sprint 30'
14h30	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS sprint 30'	
15h30	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS THE TRIP 45'		LES MILLS THE TRIP 45'
17h00		LES MILLS RPM 30'		LES MILLS RPM 50'	LES MILLS RPM 30'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS RPM 50'
17h30	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS sprint 30'				
18h00				LES MILLS RPM 50'		LES MILLS sprint 30'	LES MILLS THE TRIP 45'
18h30	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS RPM 50'		LES MILLS RPM 50'		
19h30	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS THE TRIP 45'		

Horaires Accueil du Club :
Du Lundi au Vendredi : 9h00-20h00
Samedi : 9h00-12h30

Horaires Accès Libre* :
Tous les jours de 6h à 23h

*Sous conditions. Infos à l'accueil



TÉLÉCHARGE L'APPLICATION
OCÉANIA CLUB
pour réserver tes cours,
retrouver nos dernières actus,
tes programmes...