

# PLANNING DE COURS

St Paul Lès Dax

À PARTIR DU 05 JANVIER 2026

## FITNESS

41 COURS FITNESS & BIEN-ÊTRE / SEMAINE

SALLE  
FITNESS

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

## RPM

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

SALLE  
RPM

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



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

## AQUA

25 COURS / SEMAINE - DURÉE DES COURS : 45'

ESPACE  
AQUA

8h30  
9h30  
10h00  
10h30  
12h30  
15h15  
17h30  
18h30  
19h30

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
AQUA MINCEUR	aquodynamic	aquawork		AQUA FITNESS	aquatonus	
						AQUA FITNESS
AQUA WORK		AQUA FITNESS		aquodynamic		
AQUA TRAINING			aquodynamic			
						14h45 - 16h15
AQUA FITNESS	aqudynamic					AQUAKIDS & COURS DE NATATION*
AQUA COMBAT	AQUA FITNESS	AQUA MINCEUR		aqudynamic		
AQUA DYNAMIC						AQUA FITNESS
AQUA MINCEUR						AQUA MINCEUR

\* non compris dans le forfait

## AQUABIKE\*

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

ESPACE  
AQUA

8h30  
10h30  
11h00  
12h30  
17h30  
18h30  
19h30

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				AQUABIKE		
					AQUABIKE	
						AQUABIKE
						AQUABIKE
						AQUABIKE

\* non compris dans le forfait

## LE STUDIO

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

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI

12h30  
13h00  
17h45  
18h30

	TRX	BOXING	LESMILLS GRIT	CROSS TRAINING	
					BOXING
		HITT	TRX	CROSS TRAINING	TRX
	BOXING		HITT		BOXING

### 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

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