

À PARTIR DU 05 JANVIER 2026

SALLE FITNESS

FITNESS

41 COURS FITNESS & BIEN-ÊTRE / SEMAINE

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

ESPACE AQUA

AQUA

25 COURS / SEMAINE - DURÉE DES COURS : 45'

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

* non compris dans le forfait

ESPACE AQUA

AQUABIKE*

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

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|-------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 8h30 | | | | <div><div>AQUABIKE</div></div> | | |
| 10h30 | | | <div><div>AQUABIKE</div></div> | | <div><div>AQUABIKE</div></div> | |
| 11h00 | | | | | | <div><div>AQUABIKE</div></div> |
| 12h30 | <div><div>AQUABIKE</div></div> | | | <div><div>AQUABIKE</div></div> | | |
| 17h30 | | | | | <div><div>AQUABIKE</div></div> | |
| 18h30 | | <div><div>AQUABIKE</div></div> | | <div><div>AQUABIKE</div></div> | | |
| 19h30 | <div><div>AQUABIKE</div></div> | | | | | |

* 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 | <div><div>LES MILLS sprint</div><div>30'</div></div> | <div><div>RPM</div><div>50'</div></div> | <div><div>THE TRIP</div><div>45'</div></div> | | <div><div>RPM</div><div>50'</div></div> | | <div><div>THE TRIP</div><div>45'</div></div> |
| 9h00 | <div><div>RPM</div><div>30'</div></div> | <div><div>THE TRIP</div><div>45'</div></div> | <div><div>LES MILLS sprint</div><div>30'</div></div> | | | <div><div>LES MILLS sprint</div><div>30'</div></div> | <div><div>RPM</div><div>30'</div></div> |
| 9h30 | <div><div>THE TRIP</div><div>45'</div></div> | | <div><div>RPM</div><div>50'</div></div> | <div><div>LES MILLS sprint</div><div>30'</div></div> | <div><div>LES MILLS RPM</div><div>45'</div></div> | <div><div>THE TRIP</div><div>45'</div></div> | <div><div>RPM</div><div>50'</div></div> |
| 10h30 | <div><div>RPM</div><div>50'</div></div> | <div><div>LES MILLS RPM</div><div>45'</div></div> | <div><div>THE TRIP</div><div>45'</div></div> | <div><div>RPM</div><div>50'</div></div> | <div><div>LES MILLS sprint</div><div>30'</div></div> | | <div><div>THE TRIP</div><div>45'</div></div> |
| 10h45 | | | | | <div><div>LES MILLS RPM</div><div>45'</div></div> | | |
| 12h30 | | <div><div>THE TRIP</div><div>45'</div></div> | | | <div><div>LES MILLS sprint</div><div>30'</div></div> | | <div><div>RPM</div><div>50'</div></div> |
| 13h00 | <div><div>LES MILLS sprint</div><div>30'</div></div> | | <div><div>LES MILLS sprint</div><div>30'</div></div> | | | | |
| 14h30 | <div><div>THE TRIP</div><div>45'</div></div> | | <div><div>LES MILLS sprint</div><div>30'</div></div> | <div><div>RPM</div><div>50'</div></div> | <div><div>THE TRIP</div><div>45'</div></div> | <div><div>RPM</div><div>50'</div></div> | |
| 16h30 | <div><div>LES MILLS sprint</div><div>30'</div></div> | <div><div>THE TRIP</div><div>45'</div></div> | <div><div>RPM</div><div>50'</div></div> | | <div><div>LES MILLS sprint</div><div>30'</div></div> | | <div><div>THE TRIP</div><div>45'</div></div> |
| 17h30 | | | <div><div>LES MILLS sprint</div><div>30'</div></div> | <div><div>THE TRIP</div><div>45'</div></div> | | | <div><div>LES MILLS sprint</div><div>30'</div></div> |
| 17h45 | <div><div>LES MILLS sprint</div><div>30'</div></div> | | | | | | |
| 18h30 | <div><div>RPM</div><div>50'</div></div> | <div><div>LES MILLS RPM</div><div>45'</div></div> | <div><div>THE TRIP</div><div>45'</div></div> | | <div><div>LES MILLS sprint</div><div>30'</div></div> | <div><div>THE TRIP</div><div>45'</div></div> | <div><div>RPM</div><div>50'</div></div> |
| 18h45 | | | | <div><div>LES MILLS RPM XL</div><div>60'</div></div> | | | |
| 19h15 | <div><div>THE TRIP</div><div>45'</div></div> | | <div><div>LES MILLS RPM</div><div>45'</div></div> | | <div><div>THE TRIP</div><div>45'</div></div> | <div><div>RPM</div><div>50'</div></div> | |

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 | <div><div>TRX</div></div> | <div><div>BOXING</div></div> | <div><div>LES MILLS GRIT</div></div> | <div><div>CROSS TRAINING</div></div> | |
| 13h00 | | | | | <div><div>BOXING</div></div> |
| 17h45 | | <div><div>HITT</div></div> | <div><div>TRX</div></div> | <div><div>CROSS TRAINING</div><div>NEW</div></div> | <div><div>TRX</div></div> |
| 18h30 | <div><div>BOXING</div></div> | | <div><div>HITT</div></div> | | <div><div>BOXING</div><div>NEW</div></div> |

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



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



Cellule 2.7 - 980 boulevard Saint-Vincent-de-Paul

40990 Saint-Paul-Lès-Dax - 05 58 91 55 73

serviceclient.dax@oceania-club.fr