

À PARTIR DU 09 MARS 2026

FITNESS

SALLE FITNESS

38 COURS FITNESS & BIEN-ÊTRE ET 1 SMALL TRAINING / SEMAINE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h15	LES MILLS BODYPUMP 45'	YOGA 60'	PILATES 45'			
9h30				LES MILLS CORE 30'		LES MILLS BODYPUMP 60'
10h00	LES MILLS CORE 30'		LES MILLS BODYBALANCE 45'	LES MILLS BODYCOMBAT 30'		
10h15		CARDIO DANSE 45'				
10h30				GYM ENTRETIEN 45'	LES MILLS BODYBALANCE 60'	
10h45	GYM ENTRETIEN 60'		YIN YOGA 60'			
11h15		STRETCHING 45'		PILATES BALLON 45'		
12h30	LES MILLS BODYBALANCE 45'	LES MILLS BODYPUMP 30'	CROSS TRAINING 45'	LES MILLS CORE 30'	PILATES 45'	
13h00		LES MILLS BODYCOMBAT 30'				
17h00		LES MILLS BODYBALANCE 45'	CARDIO DANSE 45'	PILATES 45'	LES MILLS BODYPUMP 45'	
17h45	17H30 ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	STEP DÉBUTANT 45'	LES MILLS BODYPUMP 60'	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	LES MILLS BODYATTACK 45'	
18h30	LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS BODYATTACK 60'		LES MILLS BODYCOMBAT 45'	ZUMBA FITNESS 45'	
19h15	LES MILLS BODYCOMBAT 45'		18H45 LES MILLS BODYBALANCE 60'	STRETCHING 45'	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	
19h30		PILATES 45'				

Small Training

RPM

SALLE RPM

6 COURS DE RPM, 4 COURS DE SPRINT ET 58 COURS «VIDÉO» / SEMAINE

COURS vidéo

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7h15	RPM 30'	LES MILLS sprint 30'	RPM 30'		THE TRIP 45'		
8h00	LES MILLS sprint 30'	RPM 50'	THE TRIP 45'		RPM 50'	LES MILLS RPM 50'	THE TRIP 45'
9h00		THE TRIP 45'				LES MILLS sprint 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'		LES MILLS sprint 30'
11h00						LES MILLS RPM 45'	THE TRIP 45'
12h30	LES MILLS sprint 30'	THE TRIP 45'		LES MILLS sprint 30'	LES MILLS sprint 30'	RPM 50'	RPM 50'
13h00			RPM 50'				THE TRIP 45'
14h30	THE TRIP 45'	RPM 50'	LES MILLS sprint 30'	RPM 50'	THE TRIP 45'	RPM 50'	LES MILLS sprint 30'
15h30				THE TRIP 45'	THE TRIP 45'	RPM 50'	
16h30	LES MILLS sprint 30'	THE TRIP 45'	RPM 50'		LES MILLS sprint 30'	RPM 50'	THE TRIP 45'
17h30		LES MILLS sprint 30'	LES MILLS sprint 30'	THE TRIP 45'	RPM 50'	RPM 50'	LES MILLS sprint 30'
17h45	LES MILLS sprint 30'						
18h30	RPM 50'	LES MILLS RPM 45'	THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 60'	LES MILLS sprint 30'	THE TRIP 45'	RPM 50'
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

AQUA

ESPACE AQUA

24 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	AQUA FITNESS NEW	
10h00						AQUA FITNESS
10h30	aquawork	AQUA FITNESS		aquadynamic		
12h30		AQUA TRAINING	aquadynamic			
15h15	AQUA FITNESS	aquadynamic	14h45 - 16h15 AQUAKIDS & COURS DE NATATION*			
17h30	aquacombat	AQUA FITNESS	AQUA MINCEUR	aquadynamic NEW		
18h30	aquadynamic		aquacombat		AQUA FITNESS	
19h30		AQUA MINCEUR		AQUA MINCEUR		

* non compris dans le forfait

AQUABIKE*

ESPACE AQUA

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

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

* non compris dans le forfait

LE STUDIO

11 COURS / SEMAINE - SUR RÉSERVATION

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
12h30	TRX 30'	BOXING 30'	CROSS TRAINING 45' NEW	CROSS TRAINING 45'	BOXING 30' NEW
17h30				CROSS TRAINING 45' NEW	
17h45		HITT 30'	TRX 30'		
18h00					TRX 30' NEW
18h30	18H15 BOXING 30' NEW		HITT 30'		

Salle Fitness

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