

À PARTIR DU 13 AVRIL 2026

## FITNESS

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

| SALLE FITNESS | 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'               |                           | STEP DÉBUTANT 45'         | LES MILLS BODYCOMBAT 30'   | 09H45 hatha 45'            |                        |
| 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'  |                           |                            |                            |                        |
| 16h45         | LES MILLS hatha 45'              |                           |                           |                            |                            |                        |
| 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'  | 18H45 60'                 | LES MILLS BODYCOMBAT 45'   | CARDIO DANSE 45'           |                        |
| 19h15         | LES MILLS BODYCOMBAT 45'         |                           | LES MILLS BODYBALANCE 60' | LES MILLS yin 45'          | ABDOS FESSIERS CUISSES 45' |                        |
| 19h30         |                                  | PILATES 45'               |                           |                            |                            |                        |

Small Training

## RPM

6 COURS DE RPM, 3 COURS DE SPRINT ET 62 COURS «VIDÉO» / SEMAINE

| SALLE RPM | LUNDI                  | MARDI                  | MERCREDI               | JEUDI                  | VENDREDI               | SAMEDI                 | DIMANCHE               |
|-----------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| 7h15      | RPM 30'                | LES MILLS sprint 30'   | RPM 30'                |                        | LES MILLS THE TRIP 45' |                        |                        |
| 8h00      | LES MILLS sprint 30'   | RPM 50'                | LES MILLS THE TRIP 45' |                        | RPM 50'                | RPM 50'                | LES MILLS THE TRIP 45' |
| 9h00      |                        | LES MILLS THE TRIP 45' |                        |                        |                        | LES MILLS sprint 30'   |                        |
| 9h30      | LES MILLS THE TRIP 45' |                        | RPM 50'                | LES MILLS sprint 30'   | LES MILLS RPM 45'      | LES MILLS THE TRIP 45' | RPM 50'                |
| 10h30     | RPM 50'                | LES MILLS RPM 45'      | LES MILLS THE TRIP 45' | RPM 50'                | LES MILLS sprint 30'   |                        | LES MILLS sprint 30'   |
| 11h00     |                        |                        |                        |                        |                        | LES MILLS RPM 45'      | LES MILLS THE TRIP 45' |
| 12h30     | LES MILLS sprint 30'   | LES MILLS THE TRIP 45' |                        | LES MILLS sprint 30'   | LES MILLS sprint 30'   | RPM 50'                | RPM 50'                |
| 13h00     | LES MILLS sprint 30'   |                        | RPM 50'                | LES MILLS sprint 30'   | LES MILLS sprint 30'   |                        | LES MILLS THE TRIP 45' |
| 14h30     | LES MILLS THE TRIP 45' | RPM 50'                | LES MILLS sprint 30'   | RPM 50'                | LES MILLS THE TRIP 45' | RPM 50'                | LES MILLS sprint 30'   |
| 15h30     |                        |                        |                        | LES MILLS THE TRIP 45' |                        | LES MILLS THE TRIP 45' | RPM 50'                |
| 16h30     | LES MILLS sprint 30'   | LES MILLS THE TRIP 45' | RPM 50'                |                        | LES MILLS sprint 30'   | RPM 50'                | LES MILLS THE TRIP 45' |
| 17h30     |                        | LES MILLS sprint 30'   | LES MILLS sprint 30'   | LES MILLS THE TRIP 45' | RPM 50'                | RPM 50'                | LES MILLS sprint 30'   |
| 17h45     | LES MILLS sprint 30'   |                        |                        |                        |                        |                        |                        |
| 18h30     | RPM 50'                | LES MILLS RPM 45'      | LES MILLS THE TRIP 45' | LES MILLS RPM 60'      | LES MILLS sprint 30'   | LES MILLS THE TRIP 45' | RPM 50'                |
| 19h15     | LES MILLS THE TRIP 45' |                        | LES MILLS RPM 45'      |                        | LES MILLS THE TRIP 45' | RPM 50'                |                        |

Vos cours RPM virtuels à la carte ! Demandez à l'accueil votre cours préféré dans ou en dehors des cours affichés

## AQUA

23 COURS / SEMAINE - DURÉE DES COURS : 45'

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

\* non compris dans le forfait

## AQUABIKE\*

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

| ESPACE AQUA | 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

## SMALL TRAINING

12 COURS / SEMAINE - SUR RÉSERVATION

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

Salle Fitness Training Zone

### 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 : 9h15 - 11h30 & 16h55 - 19h45  
Jeudi : 9h15 - 11h30 & 16h55 - 19h30  
Lundi, Mardi & 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