

À PARTIR DU 26 MAI 2026

FITNESS

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

SALLE FITNESS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	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 CUISSSES 45'	STEP DÉBUTANT 45'	LES MILLS BODYPUMP 60'	ABDOS FESSIERS CUISSSES 45'	LES MILLS BODYATTACK 45'	
18h30	LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS BODYATTACK 60'		LES MILLS BODYCOMBAT 45'	CARDIO DANSE 45'	
19h15	LES MILLS BODYCOMBAT 45'		18H45 LES MILLS BODYBALANCE 60'	LES MILLS yin 45'	ANIMAL FLOW 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	VENREDI	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	VENREDI	SAMEDI
8h30			AQUA TRAINING NEW			9h00 - 9h45 BÉBÉS NAGEURS* JARDIN AQUATIQUE*
9h30	AQUA MINCEUR	aquadynamic	aquawork	AQUA FITNESS	AQUA FITNESS	
10h00						AQUA FITNESS
10h30	aquawork	AQUA FITNESS		aquadynamic		
12h30			aquacombat NEW			
15h15	AQUA FITNESS	AQUA MINCEUR		AQUA FITNESS		
17h30	AQUA FITNESS NEW	AQUA FITNESS	AQUA MINCEUR	aquadynamic		
18h30	aquadynamic		AQUA FITNESS NEW		aquacombat NEW	
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	VENREDI	SAMEDI
8h30				AQUABIKE		
10h30			AQUABIKE		AQUABIKE	
11h00						AQUABIKE
12h30	AQUABIKE					
17h30					AQUABIKE	
18h30		AQUABIKE		AQUABIKE		
19h30	AQUABIKE					

* non compris dans le forfait

SMALL TRAINING

13 COURS / SEMAINE - SUR RÉSERVATION

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
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'	CROSS TRAINING NEW 45'	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