

DU 27 JUILLET AU 30 AOÛT 2026

FITNESS

33 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'		ABDOS FESSIERS CUISSES 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 BODYPUMP 30'	CROSS TRAINING 45'	LES MILLS CORE 30'	PILATES 45'	
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'		LES MILLS BODYCOMBAT 45'	CARDIO DANSE 45'	
	Small Training					

AQUA

17 COURS / SEMAINE - DURÉE DES COURS : 45'

ESPACE AQUA	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h30	AQUA MINCEUR	aquadynamic	aquawork	AQUA FITNESS	AQUA FITNESS
10h30	aquawork	AQUA FITNESS		aquadynamic	
12h30			aquacombat		
15h15	AQUA FITNESS	AQUA MINCEUR		AQUA FITNESS	
17h30	AQUA FITNESS		AQUA MINCEUR	aquadynamic	
18h30	aquadynamic				aquacombat

* non compris dans le forfait

AQUABIKE*

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

ESPACE AQUA	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10h30		AQUABIKE		AQUABIKE
18h30	AQUABIKE		AQUABIKE	

* non compris dans le forfait

RPM

5 COURS DE RPM, 2 COURS DE SPRINT ET 67 COURS « VIDÉO » / SEMAINE

SALLE RPM	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'	RPM 50'	THE TRIP 45'
9h00	RPM 30'	THE TRIP 45'	sprint 30'		sprint 30'	sprint 30'	
9h30	THE TRIP 45'		RPM 50'	sprint 30'	LES MILLS RPM 45'	THE TRIP 45'	RPM 50'
10h30	RPM 50'	LES MILLS RPM 45'	THE TRIP 45'	RPM 50'	sprint 30'		sprint 30'
11h00						LES MILLS RPM 45'	THE TRIP 45'
12h30	sprint 30'	THE TRIP 45'		sprint 30'	sprint 30'	RPM 50'	RPM 50'
13h00	LES MILLS sprint 30'		RPM 50'	sprint 30'	sprint 30'		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'	sprint 30'	THE TRIP 45'	RPM 50'
19h15	THE TRIP 45'		RPM 50'	NEW	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

SMALL TRAINING

8 COURS / SEMAINE - SUR RÉSERVATION

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
12h30	TRX 30'	CROSS TRAINING 30'	CROSS TRAINING 30'	CROSS TRAINING 30'	BOXING 30'
17h30				CROSS TRAINING 30'	
18h30	18H15 BOXING	CROSS TRAINING 30'			
	Salle Fitness		Training Zone		

Horaires Accueil du Club :

Lundi au Vendredi : 9h - 19h30
Samedi : 9h - 13h

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

Garderie fermée du 03 au 23 Août inclus

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 Espace Détente :

Du Lundi au Vendredi : 9h - 20h
Samedi : 9h - 12h

FERMETURE ESTIVALE

CLUB UNIQUEMENT EN LIBRE ACCÈS
du 10 au 16 Août inclus



Cellule 2.7 - 980 boulevard Saint-Vincent-de-Paul
40990 Saint-Paul-Lès-Dax - 05 58 91 55 73
serviceclient.dax@oceania-club.fr