

DU 06 AU 26 JUILLET 2026

FITNESS

37 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'	09H45 LES MILLS hatha 45'	LES MILLS BODYPUMP 60'
10h00	LES MILLS CORE 30'		STEP DÉBUTANT 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'	
16h45	LES MILLS hatha 45'					
17h00	17H30 ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'	CARDIO DANSE 45'	LES MILLS yin 45'	LES MILLS BODYPUMP 45'	
17h45	LES MILLS BODYPUMP 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	LES MILLS BODYCOMBAT 45'	CARDIO DANSE 45'	
19h15	LES MILLS BODYCOMBAT 45'		LES MILLS BODYBALANCE 60'		ANIMAL FLOW 45'	
	Small Training					

AQUA

19 COURS / SEMAINE - DURÉE DES COURS : 45'

ESPACE AQUA	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30	AQUA MINCEUR	aquadynamic	aquawork	AQUA FITNESS	AQUA FITNESS	
10h00						AQUA FITNESS
10h30	aquawork	AQUA FITNESS		aquadynamic		
12h30			aqua combat			
	STAGE AQUATIQUE ENFANTS 14h00 - 14h30 : NATATION / 14h30 - 15h : AQUAKIDS					
15h15	AQUA FITNESS	AQUA MINCEUR		AQUA FITNESS		
17h30	AQUA FITNESS	AQUA FITNESS	AQUA MINCEUR	aquadynamic		
18h30	aquadynamic				aqua combat	

* non compris dans le forfait

AQUABIKE*

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

ESPACE AQUA	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h30			AQUABIKE		AQUABIKE	
11h00						AQUABIKE
12h30	AQUABIKE					
17h30					AQUABIKE	
18h30		AQUABIKE		AQUABIKE		

* non compris dans le forfait

RPM

6 COURS DE RPM, 2 COURS DE SPRINT ET 66 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 45'	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	LES MILLS sprint 30'	THE TRIP 45'		sprint 30'	sprint 30'	RPM 50'	RPM 50'
13h00	sprint 30'		RPM 50'	sprint 30'	sprint 30'		THE TRIP 45'
14h30	THE TRIP 45'	RPM 50'	sprint 30'	RPM 50'	THE TRIP 45'	RPM 50'	sprint 30'
15h30				THE TRIP 45'	THE TRIP 45'	RPM 50'	
16h30	sprint 30'	THE TRIP 45'	RPM 50'		sprint 30'	RPM 50'	THE TRIP 45'
17h30		sprint 30'	sprint 30'	THE TRIP 45'	RPM 50'	RPM 50'	sprint 30'
17h45	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 votre cours préféré dans ou en dehors des cours affichés

SMALL TRAINING

8 COURS / SEMAINE - SUR RÉSERVATION

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
TRX 30'	CROSS TRAINING 30'	CROSS TRAINING 30'	CROSS TRAINING 30'	BOXING 30'
			CROSS TRAINING 30'	
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

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



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