

À PARTIR DU 16 SEPTEMBRE 2024

FITNESS

43 COURS FITNESS / SEMAINE

SALLE FITNESS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h15		YOGA 60'	PILATES 45'			
9h30	LES MILLS BODYPUMP 30'			CORE 30'		LES MILLS BODYPUMP 60'
10h00	LES MILLS CORE 30'		ZUMBA 45'	LES MILLS BODYCOMBAT 30'		
10h15		LES MILLS BODYATTACK 30'				
10h30	GYM ENTRETIEN 60'			GYM ENTRETIEN 45'	LES MILLS BODYBALANCE 60'	
10h45			YIN YOGA 60'			
11h15				PILATES BALLON 45'		
11h30		STRETCHING 45'				
12h30	ANIMAL FLOW 45'	LES MILLS BODYPUMP 30'	STEP DÉBUTANT 30'	LES MILLS CORE 30'	PILATES 45'	
13h00		LES MILLS BODYCOMBAT 30'	LES MILLS BODYATTACK 30'	STRETCHING 30'		
17h00	STEP DÉBUTANT 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	INITIATION YOGA 45'	LES MILLS BODYPUMP 45'	
17h45	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	ZUMBA 45'	LES MILLS BODYPUMP 45'	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	LES MILLS BODYATTACK 45'	
18h30	LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS BODYATTACK 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'	LES MILLS BODYCOMBAT 45'	ZUMBA 45'	
19h15	LES MILLS BODYCOMBAT 45'	PILATES 45'	LIA DÉBUTANT 45'	STRETCHING 45'	ANIMAL FLOW 45'	

RPM

11 COURS «LIVE» ET 42 COURS «VIDÉO» / SEMAINE

SALLE RPM	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8h00	LES MILLS SPRINT 30'	RPM 45'	LES MILLS THE TRIP 45'		RPM 45'		LES MILLS THE TRIP 45'
9h00	RPM 30'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS SPRINT 30'			LES MILLS SPRINT 30'	RPM 30'
9h30	LES MILLS THE TRIP 45'		RPM 45'	LES MILLS SPRINT 30'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS THE TRIP 45'	RPM 45'
10h30	RPM 45'		LES MILLS THE TRIP 45'	RPM 45'	LES MILLS SPRINT 30'		LES MILLS THE TRIP 45'
10h45		LES MILLS RPM 50'			LES MILLS RPM 50'		
12h30		LES MILLS THE TRIP 45'		LES MILLS SPRINT 30'		RPM 45'	
13h00	LES MILLS SPRINT 30'		LES MILLS SPRINT 30'				
14h30	LES MILLS THE TRIP 45'		LES MILLS SPRINT 30'	RPM 45'	LES MILLS THE TRIP 45'	RPM 45'	
16h30	LES MILLS SPRINT 30'	LES MILLS THE TRIP 45'	RPM 45'		LES MILLS SPRINT 30'	LES MILLS THE TRIP 45'	
17h30		LES MILLS SPRINT 30'	LES MILLS THE TRIP 45'			LES MILLS SPRINT 30'	
17h45	LES MILLS SPRINT 30'						
18h30	RPM 45'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS THE TRIP 45'		LES MILLS SPRINT 30'	LES MILLS THE TRIP 45'	RPM 45'
18h45				LES MILLS RPM 50'			
19h15	LES MILLS THE TRIP 45'		LES MILLS RPM 50'		LES MILLS THE TRIP 45'	RPM 45'	

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

AQUA

25 COURS / SEMAINE - DURÉE DES COURS : 45'

ESPACE AQUA	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h30			AQUA MINCEUR 45'			8h45 - 9h45 BÉBÉS NAGEURS* JARDIN AQUATIQUE*
9h30	AQUA MINCEUR 45'	aquadynamic 45'	aquawork 45'	AQUA FITNESS 45'	aquatonus 45'	
10h00						AQUA FITNESS 45'
10h30	aquawork 45'	AQUA FITNESS 45'		aquadynamic 45'		
12h30		aquacombat 45'	aquadynamic 45'			
15h15	AQUA FITNESS 45'	aquadynamic 45'	14h45 - 16h15 AQUAKIDS & COURS DE NATATION* 45'	aquatonus 45'	AQUA MINCEUR 45'	
17h30	aquacombat 45'	AQUA FITNESS 45'	AQUA MINCEUR 45'	aquadynamic 45'		
18h30	aquadynamic 45'		aquacombat 45'			AQUA FITNESS 45'
19h30		AQUA MINCEUR 45'		AQUA MINCEUR 45'		

* non compris dans le forfait

AQUABIKE*

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

ESPACE AQUA	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h30	AQUABIKE 45'			AQUABIKE 45'		
10h30			AQUABIKE 45'		AQUABIKE 45'	
11h00						AQUABIKE 45'
12h30	AQUABIKE 45'			AQUABIKE 45'		
17h30					AQUABIKE 45'	
18h30		AQUABIKE 45'		AQUABIKE 45'		
19h30	AQUABIKE 45'					

* non compris dans le forfait

LE STUDIO

13 COURS / SEMAINE - DURÉE DES COURS : 30' - SUR RÉSERVATION

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
12h30	TRX 30'		LES MILLS GRIT 30'	CROSS TRAINING 30'	
13h00		CROSS TRAINING 30'			BOXING 30'
17h15				CROSS TRAINING 30'	
17h30	CROSS TRAINING 30'	LES MILLS GRIT 30'			TRX 30'
17h45			TRX 30'		
18h00				BOXING 30'	
18h30	BOXING 30'		HITT 30'		

Horaires Accueil du Club :

Lundi au Vendredi : 9h - 20h

Samedi : 9h - 12h30 & 14h30 - 18h

Horaires Accès Libre* :

Tous les jours de 7h 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-20h45

Samedi : 9h-12h15

Océania Club
forme et bien-être

Cellule 2.7 - 980 boulevard Saint-Vincent-de-Paul

40990 Saint-Paul-Lès-Dax - 05 58 91 55 73

serviceclient.dax@oceania-club.fr



SCANNE-MOI & RETROUVE le planning de cours, nos réseaux sociaux...