

# PLANNING DE COURS

St Paul Lès Dax

À PARTIR DU 06 JANVIER 2025

## FITNESS

41 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 FINEST 45'           | LES MILLS BODYCOMBAT 30'   |                           |                        |
| 10h15         |                            | ABDOS FESSIERS CUISSES 45' |                            |                            |                           |                        |
| 10h30         | GYM ENTRETIEN 60'          |                            |                            | GYM ENTRETIEN 45'          | LES MILLS BODYBALANCE 60' |                        |
| 10h45         |                            |                            | YIN YOGA 60'               |                            |                           |                        |
| 11h15         |                            | STRETCHING 45'             |                            | PILATES BALLON 45'         |                           |                        |
| 12h30         | ANIMAL FLOW 45'            | LES MILLS BODYPUMP 30'     |                            | LES MILLS CORE 30'         | PILATES 45'               |                        |
| 13h00         |                            | LES MILLS BODYCOMBAT 30'   |                            | STRETCHING 30'             |                           |                        |
| 17h00         | ABDOS FESSIERS CUISSES 45' | LES MILLS BODYBALANCE 45'  | ABDOS FESSIERS CUISSES 45' | PILATES 45'                | LES MILLS BODYPUMP 45'    |                        |
| 17h45         | ZUMBA FINEST 45'           | STEP DÉBUTANT 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 FINEST 45'          |                        |
| 19h15         | LES MILLS BODYCOMBAT 45'   | PILATES 45'                | LIA DÉBUTANT 45'           | STRETCHING 45'             | ANIMAL FLOW 45'           |                        |

## AQUA

25 COURS / SEMAINE - DURÉE DES COURS : 45'

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

\* non compris dans le forfait

## AQUABIKE\*

10 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 |          |          | AQUABIKE |          |          |
| 17h30       |          |          |          |          | AQUABIKE |          |
| 18h30       |          | AQUABIKE |          | AQUABIKE |          |          |
| 19h30       | AQUABIKE |          |          |          |          |          |

\* non compris dans le forfait

## 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'           | THE TRIP 45'         |                      | RPM 45'              |                      | THE TRIP 45'         |
| 9h00      | RPM 30'              | THE TRIP 45'      | LES MILLS sprint 30' |                      |                      | LES MILLS sprint 30' | RPM 30'              |
| 9h30      | THE TRIP 45'         |                   | RPM 45'              | LES MILLS sprint 30' | LES MILLS RPM 45'    | THE TRIP 45'         | RPM 45'              |
| 10h30     | RPM 45'              | LES MILLS RPM 45' | THE TRIP 45'         | RPM 45'              | LES MILLS sprint 30' |                      | THE TRIP 45'         |
| 10h45     |                      |                   |                      |                      | LES MILLS RPM 45'    |                      |                      |
| 12h30     |                      | THE TRIP 45'      |                      |                      | LES MILLS sprint 30' |                      | RPM 45'              |
| 13h00     | LES MILLS sprint 30' |                   | LES MILLS sprint 30' |                      |                      |                      |                      |
| 14h30     | THE TRIP 45'         |                   | LES MILLS sprint 30' | RPM 45'              | THE TRIP 45'         | RPM 45'              |                      |
| 16h30     | LES MILLS sprint 30' | THE TRIP 45'      | RPM 45'              |                      | LES MILLS sprint 30' |                      | THE TRIP 45'         |
| 17h30     |                      |                   | LES MILLS sprint 30' | THE TRIP 45'         |                      |                      | LES MILLS sprint 30' |
| 17h45     | LES MILLS sprint 30' |                   |                      |                      |                      |                      |                      |
| 18h30     | RPM 45'              | LES MILLS RPM 45' | THE TRIP 45'         |                      | LES MILLS sprint 30' | THE TRIP 45'         | RPM 45'              |
| 18h45     |                      |                   |                      | LES MILLS RPM XL 60' |                      |                      |                      |
| 19h15     | THE TRIP 45'         |                   | LES MILLS RPM 45'    |                      | 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

## LE STUDIO

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

|       | LUNDI  | MARDI             | MERCREDI       | JEUDI                     | VENDREDI |
|-------|--------|-------------------|----------------|---------------------------|----------|
| 12h30 | TRX    | BOXING <b>NEW</b> | LES MILLS GRIT | CROSS TRAINING            |          |
| 13h00 |        |                   |                |                           | BOXING   |
| 17h30 |        | LES MILLS GRIT    |                | CROSS TRAINING <b>NEW</b> | TRX      |
| 17h45 |        |                   | TRX            |                           |          |
| 18h00 |        |                   |                | BOXING                    |          |
| 18h30 | BOXING |                   | HITT           |                           |          |

### Horaires Accueil du Club :

Lundi au Vendredi : 9h - 20h

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

### Horaires Accès Libre\* :

Tous les jours de 6h 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



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...