

PLANNING COURS COLLECTIFS FITNESS Du 6 janvier au 30 mars 2025

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h30	C.A.F. SALLE 1 - 45 min - Xavier	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h - William	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Preden	LES MILLS CORE SALLE 1 - 30 min - Preden	LES MILLS BODYBALANCE SALLE 1 - 1h - William
10h00				LES MILLS Sprint STUDIO RPM - 30 min - Preden	
10h30	STRETCHING MOBILITÉ SALLE 2 - 45 min - Cyril	LES MILLS BODYBALANCE MOBILITÉ SALLE 1 - 45 min - William	PILATES SALLE 2 - 45 min - Cyril		
12h30	LES MILLS CORE SALLE 1 - 45 min - Cyril LES MILLS GRIT ATHLETIC STUDIO HBX - 30 min - Xavier	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Xavier LES MILLS GRIT CARDIO STUDIO HBX - 30 min - Tamara	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 45 min - Xavier	LES MILLS BODYBALANCE SALLE 2 - 45 min - Cyril LES MILLS GRIT STRENGTH STUDIO HBX - 30 min - Xavier	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Preden
17h30	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 45 min - William PILATES SALLE 2 - 45 min - Cyril LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Xavier	C.A.F. SALLE 1 - 45 min - Tamara CROSS TRAINING STUDIO HBX - 45 min - Cyril	LES MILLS CORE SALLE 1 - 45 min - Cyril LES MILLS GRIT STRENGTH STUDIO HBX - 30 min - Tamara	LES MILLS BODYATTACK SALLE 1 - 45 min - Tamara DANCE SALLE 2 - 45 min - Charlotte	LES MILLS BODYCOMBAT SALLE 1 - 1h - Tamara/Clément LES MILLS BODYBALANCE SALLE 2 - 45 min - Cyril
18h30	LES MILLS BODYATTACK SALLE 1 - 1h - William CROSS TRAINING STUDIO HBX - 45 min - Cyril	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 45 min - Tamara STEP SALLE 2 - 45 min - Nathan HBX BOXING STUDIO HBX - 30 min - Xavier	LES MILLS BODYCOMBAT SALLE 1 - 1h - Xavier LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Cyril LES MILLS GRIT CARDIO STUDIO HBX - 30 min - Tamara	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h - Xavier LES MILLS GRIT ATHLETIC STUDIO HBX - 30 min - Tamara	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Cyril CROSS TRAINING STUDIO HBX - 45 min - Tamara
19h30	LES MILLS Sprint STUDIO RPM - 30 min - Gérard YOGA VINYASA SALLE 2 - 1h - Andrea	LES MILLS BODYBALANCE SALLE 2 - 1h - Cyril LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Xavier	LES MILLS BODYJAM SALLE 1 - 1h - Tamara HATHA YOGA SALLE 2 - 1h - Petra	19h15 HBX BOXING STUDIO HBX - 30 min - Tamara 20h00 YOGA VINYASA SALLE 2 - 1h - Anne	

Samedi	Dimanche
LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h - Xavier	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Xavier
11h15 LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Xavier	11h15 LES MILLS BODYBALANCE SALLE 1 - 1h - Xavier



Tous les cours sont inclus dans votre abonnement !

HORAIRES ESPACE MUSCULATION- CARDIOTRAINING

Du lundi au vendredi
8h - 21h
Samedi et dimanche
9h - 18h

INFORMATIONS & ANNULATION

04.50.84.66.86
annulation@ucpa.asso.fr

Les cours de Yoga, Pilates, RPM, Sprint, Cross Training, HBX Boxing et GRIT sont soumis à réservation 1 jour à l'avance. Planning susceptible de modifications.

PLANNING COURS VIDEOS FITNESS Du 6 janvier au 30 mars 2025

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8h15							
9h15							
10h15			<div style="background-color: #c00000; color: white; padding: 2px;">10h30</div>				
10h45							
11h15			<div style="background-color: #c00000; color: white; padding: 2px;">11h30</div>	<div style="background-color: #c00000; color: white; padding: 2px;">11h30</div>			
12h30							
13h45							
15h00							
16h15							
17h30							
18h30							
19h30							

**HORAIRES ESPACE
MUSCULATION- CARDIOTRAINING**

Du lundi au vendredi
8h - 21h

Samedi et dimanche
9h - 18h

Planning susceptible de modifications.