

# PLANNING COURS SALLE 1 ET SALLE 2 Du 4 juillet au 11 septembre 2022

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
09H30	<b>C.A.F</b> <small>SALLE 1 - 45 min - SYLVAIN</small>	<b>BODYPUMP</b> <small>SALLE 1 - 45 min - XAVIER</small>		<b>100% ABDOS</b> <small>SALLE 1 - 30 min - CYRIL</small>	<b>BODYBALANCE</b> <small>SALLE 1 - 1h - XAVIER</small>	<b>10H</b> <b>BODYPUMP</b> <small>SALLE 1 - 1h - ANTOINE</small>	
10H45							<b>11h15</b> <b>BODYBALANCE</b> <small>SALLE 1 - 1h - SYLVAIN</small>
12H30	<b>BODYPUMP</b> <small>SALLE 1 - 45 min - SYLVAIN</small>		<b>BODYPUMP</b> <small>SALLE 1 - 45 min - SYLVAIN</small>		<b>100% ABDOS</b> <small>SALLE 1 - 15min - LUCA</small>		
17H30	<b>BODYPUMP</b> <small>SALLE 1 - 45 min - LUCA</small>   <b>PILATES</b> <small>SALLE 2 - 45 min - SYLVAIN</small>	<b>C.A.F</b> <small>SALLE 1 - 45 min - FANNY</small>	<b>PUMPATTACK</b> <small>SALLE 1 - 45 min - LUCA</small>		<b>BODYATTACK</b> <small>SALLE 1 - 45 min - ANTOINE</small>		
18H00			<b>100% ABDOS</b> <small>SALLE 2 - 30 min - SYLVAIN</small>				
18H30	<b>BODYATTACK</b> <small>SALLE 1 - 1h - JEAN-PHILIPPE</small>   <b>BODYBALANCE</b> <small>SALLE 2 - 1h - XAVIER</small>	<b>BODYPUMP</b> <small>SALLE 1 - 45 min - ANTOINE</small>	<b>SH'BAM</b> <small>SALLE 1 - 45 min - FANNY</small>	<b>BODYPUMP</b> <small>SALLE 1 - 45 min - LUCA</small>   <b>BODYBALANCE</b> <small>SALLE 2 - 1h - CYRIL</small>			
19H30		<b>BODYBALANCE</b> <small>SALLE 1 - 1h - SYLVAIN</small>	<b>BODYCOMBAT</b> <small>SALLE 1 - 1h - XAVIER</small>	<b>BODYATTACK</b> <small>SALLE 1 - 1h - LUCA</small>			
20H00	<b>YOGA*</b> <small>SALLE 2 - 1h - ANDREA</small>			<b>YOGA*</b> <small>SALLE 2 - 1h - WILLIAM</small>			

## HORAIRES ESPACE MUSCULATION / CARDIOTRAINING

Du lundi au vendredi

8h - 21h

Samedi et dimanche

9h - 18h

## INFORMATION & ANNULATION

04.50.84.66.86

[annulation.fitness.vitam@ucpa.asso.fr](mailto:annulation.fitness.vitam@ucpa.asso.fr)

*Les cours de Pilates et Yoga sont soumis à réservation 1 jour à l'avance.*

*Planning susceptible de modifications.*

• cours compris dans l'abonnement Vitalité



# PLANNING COURS STUDIO RPM *Du 4 juillet au 11 septembre 2022*

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
08H15	▶ RPM	▶ RPM	▶ RPM	▶ RPM	▶ RPM		
09H15	▶ RPM	▶ RPM	9h30 ▶ RPM <small>45 min - FANNY</small>		▶ RPM	▶ RPM	
10H15	▶ RPM	▶ RPM	10h30 ▶ RPM	10h ▶ SPRINT <small>30 min - ANTOINE</small>	▶ RPM	▶ RPM	10h00 ▶ RPM <small>45 min - ANTOINE</small>
11H15	▶ RPM	▶ RPM	11h30 ▶ RPM	11h30 ▶ RPM	▶ RPM	▶ RPM <small>45 min - SYLVAIN</small>	▶ RPM
12H30	▶ RPM	RPM <small>45 min - FANNY</small>	▶ RPM	RPM <small>45 min - SYLVAIN</small>	12h45 ▶ SPRINT <small>30 min - LUCA</small>	▶ RPM	▶ RPM
13H30	▶ RPM	▶ RPM	▶ RPM	▶ RPM	▶ RPM	▶ RPM	▶ RPM
14H30	▶ RPM	▶ RPM	▶ RPM	▶ RPM	▶ RPM	▶ RPM	▶ RPM
15H30	▶ RPM	▶ RPM	▶ RPM	▶ RPM	▶ RPM	▶ RPM	▶ RPM
16H30	▶ RPM	▶ RPM	▶ RPM	▶ RPM	▶ RPM	▶ RPM	▶ RPM
17H30	RPM <small>45 min - JEAN-PHILIPPE</small>	▶ RPM	▶ RPM	RPM <small>45 min - CYRIL</small>	▶ RPM		
18H30	▶ RPM	▶ RPM	RPM <small>45 min - LUCA</small>	▶ RPM	RPM <small>45 min - ANTOINE</small>		
19H30	▶ SPRINT <small>30 min - LUCA</small>	RPM <small>45 min - GÉRALD</small>	▶ RPM	▶ RPM	▶ RPM		



*Cours vidéos : 45 min*  
*Les cours de RPM et SPRINT sont soumis à réservation 1 jour à l'avance*  
*(hors cours vidéos)*  
*Planning susceptible de modifications*



# PLANNING COURS STUDIO HBX *Du 4 juillet au 11 septembre 2022*

Cours non compris dans l'abonnement Fitness.  
Accessibles avec l'option team training ou à l'unité avec une entrée team training.

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
12H30	<b>GRIT ATHLETIC*</b> 30 min - XAVIER	<b>GRIT CARDIO*</b> 30 min - CYRIL		<b>GRIT FORCE*</b> 30 min - LUCA	
17H45			<b>GRIT CARDIO*</b> 30 min - CYRIL		
18H30		<b>HBX BOXING*</b> 30 min - XAVIER	<b>HBX FUSION*</b> 45 min - CYRIL	<b>GRIT ATHLETIC*</b> 30 min - ANTOINE	<b>CROSS TRAINING*</b> 45 min - LUCA
18H45	<b>CROSS TRAINING*</b> 45 min - ANTOINE				
19H30		<b>GRIT FORCE*</b> 30 min - ANTOINE			

*Ces cours sont soumis à réservation 1 jour à l'avance. Ils peuvent avoir lieu en extérieur selon la météo.  
Planning susceptible de modifications.*