

PLANNING COURS COLLECTIFS FITNESS Du 6 juillet au 6 septembre 2026

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h30	C.A.F. SALLE 1 - 45 min - Manon	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h - Léa	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Tamara	LES MILLS CORE SALLE 1 - 30 min - Preden	LES MILLS BODYBALANCE SALLE 1 - 1h - Tamara		
10h00				LES MILLS Sprint STUDIO RPM - 30 min - Preden		LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h - Xavier	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Xavier
10h30	YOGA VINYASA SALLE 2 - 1h - Sarah	LES MILLS BODYBALANCE SALLE 2 - 45 min - Cyril	PILATES SALLE 2 - 1h - Tamara	STRETCHING MOBILITÉ SALLE 2 - 45 min - Manon		11h15 LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Xavier	11h15 LES MILLS BODYBALANCE SALLE 1 - 1h - Xavier
12h30	LES MILLS Shapes SALLE 1 - 45 min - Cyril	LES MILLS GRIT CARDIO STUDIO HBX* - 30 min - Xavier	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Léa	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 45 min - Xavier	HBX BOXING STUDIO HBX - 30 min - Xavier	LES MILLS GRIT STRENGTH STUDIO HBX* - 30 min - Preden	
17h30	LES MILLS BODYPUMP HEAVY SALLE 1 - 45 min - Clément	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Cyril	LES MILLS Shapes SALLE 1 - 45 min - Clément	LES MILLS CORE SALLE 1 - 45 min - Preden	LES MILLS BODYBALANCE SALLE 1 - 45 min - Xavier	LES MILLS BODYATTACK SALLE 1 - 1h - Preden	
18h30	LES MILLS BODYCOMBAT SALLE 1 - 1h - Xavier	LES MILLS BODYBALANCE SALLE 2 - 1h - Clément	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h - Clément	LES MILLS BODYSTEP SALLE 1 - 45 min - Preden	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h - Xavier	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Cyril	
19h30	CROSS TRAINING STUDIO HBX - 45 min - Cyril	LES MILLS BODYJAM SALLE 2 - 50 min - Tamara		LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Clément	LES MILLS GRIT ATHLETIC STUDIO HBX - 30 min - Preden		
20h00	LES MILLS Sprint STUDIO RPM - 30 min - Clément	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Xavier			LES MILLS GRIT STRENGTH STUDIO HBX* - 30 min - Preden		
20h00	YOGA VINYASA SALLE 2 - 1h - Andrea			YOGA VINYASA SALLE 2 - 1h - Anne			

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

*cours possible en salle 2 selon le nombre de participants.
Les cours de Yoga, Pilates, RPM, Sprint, Cross Training, HBX Boxing et GRIT sont soumis à réservation 1 jour à l'avance.
Planning valable hors jours fériés et susceptible de modifications.

PLANNING COURS VIDEOS FITNESS Du 6 juillet au 6 septembre 2026

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8h15	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h LES MILLS sprint STUDIO RPM - 30 min	LES MILLS CORE SALLE 1 - 45 min LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h		LES MILLS CORE SALLE 1 - 45 min LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min		
9h15	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min			LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	
10h15	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min			LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	10h00 LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h
10h45	LES MILLS BODYBALANCE SALLE 1 - 1h		LES MILLS CORE SALLE 1 - 45 min	LES MILLS BODYBALANCE SALLE 1 - 1h	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h		
11h15	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	11h45 LES MILLS sprint STUDIO RPM - 30 min	11h30 LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min		LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min
12h30	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	LES MILLS BODYBALANCE SALLE 1 - 1h	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h LES MILLS sprint STUDIO RPM - 30 min	LES MILLS BODYBALANCE SALLE 1 - 1h LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	LES MILLS BODYBALANCE SALLE 1 - 1h LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min
13h45	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h		LES MILLS BODYBALANCE SALLE 1 - 1h LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min		LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min
15h00		LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	LES MILLS BODYBALANCE SALLE 1 - 1h LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	LES MILLS BODYATTACK SALLE 1 - 1h LES MILLS sprint STUDIO RPM - 30 min
16h15	LES MILLS CORE SALLE 1 - 45 min LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	LES MILLS CORE SALLE 1 - 45 min LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h LES MILLS sprint STUDIO RPM - 30 min	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	LES MILLS BODYBALANCE SALLE 1 - 1h LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min
17h30		LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min		LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min		
18h30	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min		LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min			
19h30			LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min				

**HORAIRE ESPACE
MUSCULATION- CARDIOTRAINING**

Du lundi au vendredi
8h - 21h

Samedi et dimanche
9h - 18h

Planning susceptible de modifications.