



PLANNING COURS COLLECTIFS FITNESS

Du 7 septembre au 20 décembre 2026

	Lundi		Mardi		Mercredi	Jeudi		Vendredi	Samedi	Dimanche
9h30	C.A.F. SALLE 1 - 45 min - Manon		LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h - Xavier		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 MOBILITY SALLE 1 - 45 min - Xavier		PILATES SALLE 2 - 1h - Tamara	STRETCHING MOBILITÉ SALLE 2 - 45 min - Xavier		LES MILLS Shapes SALLE 1 - 45 min - Tamara	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 ATHLETIC STUDIO HBX* - 30 min - Xavier	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Xavier	LES MILLS GRIT CARDIO STUDIO HBX* - 30 min - Cyril	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 45 min - Camille	HBX BOXING STUDIO HBX - 30 min - Xavier		LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Preden		
17h30	NOUVEAU LES MILLS BODYPUMP HEAVY SALLE 1 - 45 min - Clément	LES MILLS BODYBALANCE SALLE 2 - 45 min - Xavier	C.A.F. SALLE 1 - 45 min - Clément	LES MILLS GRIT STRENGTH STUDIO HBX - 30 min - Xavier	LES MILLS BODYSTEP SALLE 1 - 45 min - Preden	CROSS TRAINING STUDIO HBX - 45 min - Clément	LES MILLS BODYCOMBAT SALLE 1 - 1h - Léa	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Xavier	LES MILLS BODYATTACK SALLE 1 - 1h - Preden	Tous les cours sont inclus dans votre abonnement !
18h30	LES MILLS BODYCOMBAT SALLE 1 - 1h - Xavier	LES MILLS CORE SALLE 2 - 45 min - Clément	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h - Clément	HBX BOXING STUDIO HBX - 30 min - Xavier	LES MILLS CORE SALLE 1 - 45 min - Preden	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Clément	NOUVEAU LES MILLS BODYPUMP HEAVY SALLE 1 - 45 min - Léa	LES MILLS GRIT ATHLETIC STUDIO HBX - 30 min - Preden	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Cyril	LES MILLS GRIT STRENGTH STUDIO HBX - 30 min - Preden
19h30	CROSS TRAINING STUDIO HBX - 45 min - Cyril	NOUVEAU Dès le 28/09 LES MILLS sprint STUDIO RPM - 30 min - Clément	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Cyril	LES MILLS BODYJAM SALLE 1 - 50 min - Tamara	HATHA YOGA SALLE 2 - 1h - Petra		LES MILLS BODYBALANCE SALLE 2 - 1h - Cyril			
	20h00 YOGA VINYASA SALLE 2 - 1h - Andrea					20h00 YOGA VINYASA SALLE 2 - 1h - Petra				

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 7 septembre au 20 décembre 2026

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
8h15	 SALLE 1 - 1h  STUDIO RPM - 30 min	 SALLE 1 - 45 min  STUDIO RPM - 45 min	 SALLE 1 - 1h			 SALLE 1 - 45 min  STUDIO RPM - 45 min		
9h15	 STUDIO RPM - 45 min	 STUDIO RPM - 45 min				 STUDIO RPM - 45 min	10h00  SALLE 1 - 1h	
10h15	 STUDIO RPM - 45 min	 STUDIO RPM - 45 min			 STUDIO RPM - 45 min	 STUDIO RPM - 45 min		
10h45	 SALLE 1 - 1h		 SALLE 1 - 45 min	 SALLE 1 - 1h				
11h15	 STUDIO RPM - 45 min	 STUDIO RPM - 45 min	11h45  STUDIO RPM - 30 min	11h30  STUDIO RPM - 45 min	 STUDIO RPM - 45 min		 STUDIO RPM - 45 min	
12h30	 STUDIO RPM - 45 min	 SALLE 1 - 1h	 STUDIO RPM - 45 min	 SALLE 1 - 1h  STUDIO RPM - 30 min	 SALLE 1 - 1h	 SALLE 1 - 1h  STUDIO RPM - 45 min	 STUDIO RPM - 45 min	
13h45	 SALLE 1 - 1h		 SALLE 1 - 1h  STUDIO RPM - 45 min	 SALLE 1 - 1h  STUDIO RPM - 45 min		 SALLE 1 - 1h	 SALLE 1 - 1h  STUDIO RPM - 45 min	
15h00		 STUDIO RPM - 45 min	 STUDIO RPM - 30 min	 SALLE 1 - 1h  STUDIO RPM - 45 min	 SALLE 1 - 1h  STUDIO RPM - 45 min	 SALLE 1 - 1h  STUDIO RPM - 45 min	 STUDIO RPM - 45 min	 SALLE 1 - 1h  STUDIO RPM - 30 min
16h15	 SALLE 1 - 45 min  STUDIO RPM - 45 min	 SALLE 1 - 1h  STUDIO RPM - 45 min	 SALLE 1 - 45 min  STUDIO RPM - 45 min	 SALLE 1 - 1h  STUDIO RPM - 45 min	 SALLE 1 - 1h  STUDIO RPM - 30 min	 SALLE 1 - 1h  STUDIO RPM - 45 min	 SALLE 1 - 1h  STUDIO RPM - 45 min	
17h30		 STUDIO RPM - 45 min	 STUDIO RPM - 45 min		 STUDIO RPM - 45 min	HORAIRES ESPACE MUSCULATION- CARDIOTRAINING Du lundi au vendredi 8h - 21h Samedi et dimanche 9h - 18h Planning valable hors jours fériés et susceptible de modifications.		
18h30	 STUDIO RPM - 45 min	 STUDIO RPM - 45 min		 STUDIO RPM - 45 min				
19h30			 STUDIO RPM - 45 min					