



PLANNING COURS COLLECTIFS FITNESS Du 6 octobre au 21 décembre 2025

	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
9h30	C.A.F. SALLE 1 - 45 min - Xavier		LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h - Léa		LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Preden		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 - Théa		LES MILLS BODYBALANCE MOBILITY SALLE 1 - 45 min - Xavier		PILATES SALLE 2 - 1h - Tamara		STRETCHING MOBILITÉ SALLE 2 - 45 min - Cyril		LES MILLS Shapes SALLE 1 - 45 min - Cyril		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 - Tamara	LES MILLS GRIT ATHLETIC STUDIO HBX - 30 min - Xavier	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Léa	LES MILLS GRIT CARDIO STUDIO HBX - 30 min - Cyril	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 45 min - Xavier		HBX BOXING STUDIO HBX - 30 min - Tamara		LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Preden		 Tous les cours sont inclus dans votre abonnement !			
17h30	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 45 min - Clément	LES MILLS BODYBALANCE SALLE 2 - 45 min - Cyril	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 - Xavier	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Cyril	LES MILLS BODYATTACK SALLE 1 - 45 min - Preden					
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 BODYATTACK SALLE 1 - 1h - Léa	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Clément	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h - Xavier	LES MILLS GRIT ATHLETIC STUDIO HBX - 30 min - Cyril	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Cyril	CROSS TRAINING STUDIO HBX - 45 min - Tamara				
19h30	LES MILLS Sprint STUDIO RPM - 30 min - Clément	LES MILLS BODYJAM SALLE 1 - 50 min - Tamara	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Xavier	LES MILLS BODYBALANCE SALLE 2 - 45 min - Cyril	HATHA YOGA 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 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.			
	20h00 YOGA VINYASA SALLE 2 - 1h - Andréa						20h00 YOGA VINYASA SALLE 2 - 1h - Anne							

PLANNING COURS VIDEOS FITNESS Du 6 octobre au 21 décembre 2025

	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			
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	HORAIRES ESPACE MUSCULATION- CARDIOTRAINING Du lundi au vendredi 8h - 21h Samedi et dimanche 9h - 18h Planning susceptible de modifications.	
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				