



# PLANNING COURS COLLECTIFS FITNESS Du 8 septembre au 21 décembre 2025

|       | Lundi                                                                                                                                                                                                     | Mardi                                                                                                                                                                                       | Mercredi                                                                                                                                                                                                      | Jeudi                                                                                                                                                                                                        | Vendredi                                                                                                                          | Samedi                                                                                                                                                                     | Dimanche                                                                           |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 9h30  | <div>C.A.F.</div> <div>SALLE 1 - 45 min - Xavier</div>                                                                                                                                                    | <div>LES MILLS BODYPUMP</div> <div>SALLE 1 - 1h - Léa</div>                                                                                                                                 | <div>LES MILLS RPM</div> <div>STUDIO RPM - 45 min - Preden</div>                                                                                                                                              | <div>LES MILLS CORE</div> <div>SALLE 1 - 30 min - Preden</div>                                                                                                                                               | <div>LES MILLS BODYBALANCE</div> <div>SALLE 1 - 1h - Tamara</div>                                                                 |                                                                                                                                                                            |                                                                                    |
| 10h00 |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                               | <div>LES MILLS Sprint</div> <div>STUDIO RPM - 30 min - Preden</div>                                                                                                                                          |                                                                                                                                   | <div>LES MILLS BODYPUMP</div> <div>SALLE 1 - 1h - Xavier</div>                                                                                                             | <div>LES MILLS RPM</div> <div>STUDIO RPM - 45 min - Xavier</div>                   |
| 10h30 | <div>YOGA VINYASA</div> <div>SALLE 2 - 1h - Théa</div>                                                                                                                                                    | <div>LES MILLS BODYBALANCE MOBILITY</div> <div>SALLE 1 - 45 min - Xavier</div>                                                                                                              | <div>PILATES</div> <div>SALLE 2 - 1h - Tamara</div>                                                                                                                                                           | <div>STRETCHING MOBILITÉ</div> <div>SALLE 2 - 45 min - Cyril</div>                                                                                                                                           | <div>LES MILLS Shapes</div> <div>SALLE 1 - 45 min - Cyril</div>                                                                   | <div>11h15</div> <div>LES MILLS RPM</div> <div>STUDIO RPM - 45 min - Xavier</div>                                                                                          | <div>11h15</div> <div>LES MILLS BODYBALANCE</div> <div>SALLE 1 - 1h - Xavier</div> |
| 12h30 | <div>LES MILLS Shapes</div> <div>SALLE 1 - 45 min - Tamara</div> <div>LES MILLS GRIT   ATHLETIC</div> <div>STUDIO HBX - 30 min - Xavier</div>                                                             | <div>LES MILLS RPM</div> <div>STUDIO RPM - 45 min - Léa</div> <div>LES MILLS GRIT   CARDIO</div> <div>STUDIO HBX - 30 min - Cyril</div>                                                     | <div>LES MILLS BODYPUMP</div> <div>SALLE 1 - 45 min - Xavier</div>                                                                                                                                            | <div>HBX BOXING</div> <div>STUDIO HBX - 30 min - Tamara</div>                                                                                                                                                | <div>LES MILLS RPM</div> <div>STUDIO RPM - 45 min - Preden</div>                                                                  | <div></div> <div>Tous les cours sont inclus dans votre abonnement !</div>              |                                                                                    |
| 17h30 | <div>LES MILLS BODYPUMP</div> <div>SALLE 1 - 45 min - Clément</div> <div>LES MILLS BODYBALANCE</div> <div>SALLE 2 - 45 min - Cyril</div> <div>LES MILLS RPM</div> <div>STUDIO RPM - 45 min - Xavier</div> | <div>C.A.F.</div> <div>SALLE 1 - 45 min - Clément</div> <div>LES MILLS GRIT   STRENGTH</div> <div>STUDIO HBX - 30 min - Xavier</div> <div>PILATES</div> <div>SALLE 2 - 45 min - Cyril</div> | <div>LES MILLS BODYSTEP</div> <div>SALLE 1 - 45 min - Preden</div> <div>CROSS TRAINING</div> <div>STUDIO HBX - 45 min - Clément</div>                                                                         | <div>LES MILLS BODYATTACK</div> <div>SALLE 1 - 45 min - Preden</div> <div>LES MILLS RPM</div> <div>STUDIO RPM - 45 min - Cyril</div>                                                                         | <div>LES MILLS BODYCOMBAT</div> <div>SALLE 1 - 1h - Tamara</div>                                                                  | <div>HORAIRES ESPACE MUSCULATION- CARDIOTRAINING</div> <div>Du lundi au vendredi 8h - 21h</div> <div>Samedi et dimanche 9h - 18h</div>                                     |                                                                                    |
| 18h30 | <div>LES MILLS BODYATTACK</div> <div>SALLE 1 - 1h - Tamara</div> <div>LES MILLS CORE</div> <div>SALLE 2 - 45 min - Clément</div> <div>CROSS TRAINING</div> <div>STUDIO HBX - 45 min - Cyril</div>         | <div>LES MILLS BODYPUMP</div> <div>SALLE 1 - 1h - Clément</div> <div>HBX BOXING</div> <div>STUDIO HBX - 30 min - Xavier</div> <div>STEP</div> <div>SALLE 2 - 45 min - Nathan</div>          | <div>LES MILLS BODYCOMBAT</div> <div>SALLE 1 - 1h - Xavier</div> <div>LES MILLS RPM</div> <div>STUDIO RPM - 45 min - Clément</div> <div>LES MILLS GRIT   CARDIO</div> <div>STUDIO HBX - 30 min - Tamara</div> | <div>LES MILLS BODYPUMP</div> <div>SALLE 1 - 1h - Xavier</div> <div>LES MILLS GRIT   ATHLETIC</div> <div>STUDIO HBX - 30 min - Cyril</div> <div>LES MILLS BODYBALANCE</div> <div>SALLE 2 - 1h - Tamara</div> | <div>LES MILLS RPM</div> <div>STUDIO RPM - 45 min - Cyril</div> <div>CROSS TRAINING</div> <div>STUDIO HBX - 45 min - Tamara</div> | <div>INFORMATIONS &amp; ANNULATION</div> <div>04.50.84.66.86</div> <div>annulation@ucpa.asso.fr</div>                                                                      |                                                                                    |
| 19h30 | <div>LES MILLS Sprint</div> <div>STUDIO RPM - 30 min - Clément</div> <div>LES MILLS BODYJAM</div> <div>SALLE 1 - 50 min - Tamara</div>                                                                    | <div>LES MILLS RPM</div> <div>STUDIO RPM - 45 min - Xavier</div> <div>LES MILLS BODYBALANCE</div> <div>SALLE 2 - 45 min - Cyril</div>                                                       | <div>HATHA YOGA</div> <div>SALLE 2 - 1h - Petra</div>                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                   | <div>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.</div> |                                                                                    |
|       | <div>20h00</div> <div>YOGA VINYASA</div> <div>SALLE 2 - 1h - Andréa</div>                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                               | <div>20h00</div> <div>YOGA VINYASA</div> <div>SALLE 2 - 1h - Anne</div>                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                            |                                                                                    |



PLANNING COURS VIDEOS FITNESS Du 8 septembre au 21 décembre 2025

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