

# PLANNING COURS COLLECTIFS FITNESS Du 9 septembre au 22 décembre 2024

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche			
9h30	<b>C.A.F.</b> SALLE 1 - 45 min - Xavier	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> SALLE 1 - 1h - William	<b>LES MILLS RPM</b> STUDIO RPM - 45 min - Preden	<b>LES MILLS CORE</b> SALLE 1 - 30 min - Preden	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> SALLE 1 - 1h - Cyril					
10h00				<b>LES MILLS Sprint</b> STUDIO RPM - 30 min - Preden		<b>LES MILLS BODYPUMP</b> SALLE 1 - 1h - Xavier	<b>LES MILLS RPM</b> STUDIO RPM - 45 min - Xavier			
10h30	<b>STRETCHING MOBILITÉ</b> SALLE 2 - 45 min - Cyril	<b>LES MILLS BODYBALANCE MOBILITÉ</b> SALLE 1 - 45 min - William	<b>PILATES</b> SALLE 2 - 45 min - Cyril			11h15 <b>LES MILLS RPM</b> STUDIO RPM - 45 min - Xavier	11h15 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> SALLE 1 - 1h - Xavier			
12h30	<b>LES MILLS CORE</b> SALLE 1 - 45 min - Cyril	<b>LES MILLS GRIT ATHLETIC</b> STUDIO HBX - 30 min - Xavier	<b>LES MILLS RPM</b> STUDIO RPM - 45 min - Xavier	<b>LES MILLS GRIT CARDIO</b> STUDIO HBX - 30 min - Tamara	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> SALLE 1 - 45 min - Tamara	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> SALLE 2 - 45 min - Cyril	<b>LES MILLS GRIT STRENGTH</b> STUDIO HBX - 30 min - Tamara	<b>LES MILLS RPM</b> STUDIO RPM - 45 min - Preden		
17h30	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> SALLE 1 - 45 min - William	<b>PILATES</b> SALLE 2 - 45 min - Cyril	<b>C.A.F.</b> SALLE 1 - 45 min - Tamara	<b>CROSS TRAINING</b> STUDIO HBX - 45 min - Hugo	<b>LES MILLS CORE</b> SALLE 1 - 45 min - Cyril	<b>LES MILLS GRIT STRENGTH</b> STUDIO HBX - 30 min - Tamara	<b>DANCE</b> SALLE 2 - 45 min - Charlotte	<b>LES MILLS RPM</b> STUDIO RPM - 45 min - Cyril	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> SALLE 1 - 1h - Tamara	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> SALLE 2 - 45 min - Cyril
18h30	<b>LES MILLS RPM</b> STUDIO RPM - 45 min - Xavier				<b>HBX BOXING</b> STUDIO HBX - 30 min - Tamara					
19h30	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> SALLE 1 - 1h - William	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> SALLE 2 - 1h - Xavier	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> SALLE 1 - 45 min - Tamara	<b>STEP</b> SALLE 2 - 45 min - Nathan	<b>LES MILLS BODYJAM</b> SALLE 1 - 1h - Tamara	<b>LES MILLS RPM</b> STUDIO RPM - 45 min - Cyril	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> SALLE 1 - 1h - Xavier	<b>LES MILLS GRIT ATHLETIC</b> STUDIO HBX - 30 min - Tamara	<b>LES MILLS RPM</b> STUDIO RPM - 45 min - Cyril	<b>CROSS TRAINING</b> STUDIO HBX - 45 min - Hugo
20h00	<b>CROSS TRAINING</b> STUDIO HBX - 45 min - Hugo	<b>HBX BOXING</b> STUDIO HBX - 30 min - Xavier	<b>LES MILLS GRIT CARDIO</b> STUDIO HBX - 30 min - Xavier							
20h00	<b>LES MILLS Sprint</b> STUDIO RPM - 30 min - Gérald	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> SALLE 2 - 1h - Xavier	<b>LES MILLS RPM</b> STUDIO RPM - 45 min - Cyril	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> SALLE 1 - 1h - Tamara/Xavier	<b>HATHA YOGA</b> SALLE 2 - 1h - Petra					
20h00	<b>YOGA VINYASA</b> SALLE 2 - 1h - Andrea			<b>YOGA VINYASA</b> 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

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.

# PLANNING COURS VIDEOS FITNESS Du 9 septembre au 22 décembre 2024

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8h15							
9h15							
10h15			<b>10h30</b> 				<b>10h00</b> 
10h45							
11h15			<b>11h30</b> 	<b>11h30</b> 			
12h30							
13h45							
15h00							
16h15							
17h30							
18h30							
19h30							

**HORAIRE ESPACE  
MUSCULATION- CARDIOTRAINING**

Du lundi au vendredi  
8h - 21h

Samedi et dimanche  
9h - 18h

Planning susceptible de modifications.