

PLANNING COURS COLLECTIFS FITNESS Du 2 au 29 mars 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	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min
10h30	YOGA VINYASA SALLE 2 - 1h - Théa	LES MILLS BODYBALANCE MOBILITY SALLE 1 - 45 min - Cyril	PILATES SALLE 2 - 1h - Tamara	STRETCHING MOBILITÉ SALLE 2 - 45 min - Cyril	LES MILLS Shapes SALLE 1 - 45 min - Tamara	11h15 LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	11h15 LES MILLS BODYBALANCE SALLE 1 - 1h
12h30	LES MILLS Shapes SALLE 1 - 45 min - Cyril	LES MILLS GRIT ATHLETIC STUDIO HBX* - 30 min - Preden	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Léa	LES MILLS GRIT CARDIO STUDIO HBX* - 30 min - Cyril	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 45 min - Camille	LES MILLS GRIT STRENGTH STUDIO HBX* - 30 min - Cyril	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Preden
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 - Tamara	LES MILLS CORE SALLE 1 - 45 min - Preden	CROSS TRAINING STUDIO HBX - 45 min - Clément	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Cyril
18h30	LES MILLS BODYCOMBAT SALLE 1 - 1h - Clément	CROSS TRAINING STUDIO HBX - 45 min - Cyril	PILATES SALLE 2 - 45 min - Cyril	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 45 min - Clément	PILATES SALLE 2 - 45 min - Cyril	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Nathan	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h - Clément
19h30	LES MILLS BODYCOMBAT SALLE 1 - 1h - Clément	CROSS TRAINING STUDIO HBX - 45 min - Cyril	LES MILLS BODYSTEP SALLE 1 - 45 min - Preden	LES MILLS GRIT ATHLETIC STUDIO HBX - 30 min - Tamara	LES MILLS BODYSTEP SALLE 1 - 45 min - Preden	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Clément	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h - Camille
20h00	LES MILLS GRIT ATHLETIC STUDIO HBX - 30 min - Preden	LES MILLS BODYBALANCE SALLE 1 - 45 min - Clément	LES MILLS BODYBALANCE SALLE 2 - 45 min - Nathan	LES MILLS BODYBALANCE SALLE 2 - 1h - Cyril	LES MILLS BODYBALANCE SALLE 2 - 1h - Cyril	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Cyril	CROSS TRAINING STUDIO HBX - 45 min - Preden
20h00	LES MILLS GRIT CARDIO STUDIO HBX - 30 min - Preden	LES MILLS BODYBALANCE SALLE 2 - 45 min - Clément	LES MILLS BODYJAM SALLE 1 - 50 min - Tamara	HATHA YOGA SALLE 2 - 1h - Petra	LES MILLS BODYBALANCE SALLE 2 - 1h - Cyril	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Preden	CROSS TRAINING STUDIO HBX - 45 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 susceptible de modifications.

PLANNING COURS VIDEOS FITNESS Du 2 au 29 mars 2026

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8h15							
9h15							10h00
10h15							
10h45							
11h15			11h45 	11h30 			
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.