



PLANNING COURS SALLE 1 ET SALLE 2 Du 3 avril au 9 juillet 2023

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
08H15	🕒 BODYPUMP SALLE 1 - 1 h	🕒 BODYATTACK SALLE 1 - 1 h	🕒 BODYPUMP SALLE 1 - 1 h	🕒 BODYATTACK SALLE 1 - 1 h	🕒 BODYPUMP SALLE 1 - 1 h		
09H30	● C.A.F SALLE 1 - 45 min - Cyril	BODYPUMP SALLE 1 - 45 min - Charlotte	🕒 BODYPUMP SALLE 1 - 1 h	100% ABDOS ● SALLE 1 - 30 min - Manon	BODYBALANCE ● SALLE 1 - 1 h - Joséphine	10H BODYPUMP SALLE 1 - 1 h - Xavier	10H 🕒 BODYPUMP SALLE 1 - 1 h
10H45	🕒 BODYBALANCE ● SALLE 1 - 1 h	🕒 BODYCOMBAT SALLE 1 - 1 h	🕒 BODYATTACK SALLE 1 - 1 h	🕒 BODYBALANCE ● SALLE 1 - 1 h	🕒 BODYPUMP SALLE 1 - 1 h	11H15 🕒 BODYATTACK SALLE 1 - 1 h	11h15 BODYBALANCE SALLE 1 - 1 h - Xavier
12H30	BODYPUMP SALLE 1 - 45 min - Xavier	🕒 BODYBALANCE ● SALLE 1 - 1 h	BODYPUMP SALLE 1 - 45 min - Manon	🕒 BODYCOMBAT SALLE 1 - 1 h	100% ABDOS ● SALLE 1 - 15min - Manon	🕒 BODYBALANCE SALLE 1 - 1 h	🕒 BODYPUMP SALLE 1 - 1 h
13H45	🕒 BODYPUMP SALLE 1 - 1h	🕒 BODYATTACK SALLE 1 - 1 h	🕒 BODYBALANCE ● SALLE 1 - 1 h	🕒 BODYPUMP SALLE 1 - 1h	🕒 BODYBALANCE ● SALLE 1 - 1 h	🕒 BODYPUMP SALLE 1 - 1 h	🕒 BODYPUMP SALLE 1 - 1 h
15H00	🕒 BODYBALANCE ● SALLE 1 - 1 h	🕒 BODYBALANCE ● SALLE 1 - 1 h	🕒 BODYPUMP SALLE 1 - 1h	🕒 BODYBALANCE ● SALLE 1 - 1 h	🕒 BODYPUMP SALLE 1 - 1h	🕒 BODYBALANCE SALLE 1 - 1 h	🕒 BODYATTACK SALLE 1 - 1 h
16H15	🕒 BODYCOMBAT SALLE 1 - 1 h	🕒 BODYPUMP SALLE 1 - 1h	🕒 BODYATTACK SALLE 1 - 1 h	🕒 BODYBALANCE ● SALLE 1 - 1 h	🕒 BODYPUMP SALLE 1 - 1h	🕒 BODYPUMP SALLE 1 - 1 h	🕒 BODYBALANCE SALLE 1 - 1 h
17H30	BODYPUMP SALLE 1 - 45 min - William PILATES SALLE 2 - 45 min - Cyril	C.A.F SALLE 1 - 45 min - Amélie	PUMPATTACK SALLE 1 - 45 min - Fanny	🕒 BODYCOMBAT SALLE 1 - 1 h	BODYATTACK SALLE 1 - 1 h - Amélie	HORAIRES ESPACE MUSCULATION / CARDIOTRAINING Du lundi au vendredi 8h - 21h Samedi et dimanche 9h - 18h INFORMATION & ANNULATION 04.50.84.66.86 annulation@ucpa.asso.fr Les cours de Pilates et Yoga sont soumis à réservation 1 jour à l'avance. Planning susceptible de modifications.	
18H00			100% ABDOS SALLE 2 - 30 min - Xavier				
18H30	BODYATTACK SALLE 1 - 1h - William BODYBALANCE SALLE 2 - 1h - Xavier	BODYPUMP SALLE 1 - 45 min - Joséphine	SH'BAM SALLE 1 - 45 min - Fanny	BODYPUMP SALLE 1 - 1h - Manon BODYBALANCE SALLE 2 - 1 h - Xavier	18H45 🕒 BODYCOMBAT SALLE 1 - 45 min		
19H30		BODYBALANCE SALLE 1 - 1 h - Joséphine	BODYCOMBAT SALLE 1 - 1 h - Xavier PILATES SALLE 2 - 45 min - Manon	BODYATTACK SALLE 1 - 45 min - Amélie			
19H45	🕒 BODYPUMP SALLE 1 - 1h				🕒 BODYPUMP SALLE 1 - 1h		
20H00	YOGA* SALLE 2 - 1 h - Andrea			YOGA* SALLE 2 - 1 h - William			

● cours compris dans l'abonnement Vitalité 🕒 cours vidéos *Cours non compris dans l'abonnement Forme.





PLANNING COURS STUDIO RPM

Du 3 avril au 9 juillet 2023

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
08H15	▶ RPM	▶ RPM	▶ RPM	▶ RPM	▶ RPM		
09H15	▶ RPM	▶ RPM	9h30 RPM 45 min - Cyril		▶ RPM	▶ RPM	
10H15	▶ RPM	▶ RPM	10h30 ▶ RPM	10h SPRINT 30 min - Gérald	▶ RPM	▶ RPM	10h00 RPM 45 min - Amélie
11H15	▶ RPM	▶ RPM	11h30 ▶ RPM	11h30 ▶ RPM	▶ RPM	RPM 45 min - Amélie	▶ RPM
12H30	▶ RPM	RPM 45 min - Charlotte	▶ RPM	RPM 45 min - Amélie	12h45 SPRINT 30 min - Manon	▶ RPM	▶ RPM
13H30	▶ RPM				▶ RPM	▶ RPM	▶ RPM
14H30	▶ RPM	▶ RPM	▶ RPM	▶ RPM	▶ RPM	▶ RPM	▶ RPM
15H30	▶ RPM	▶ RPM	▶ RPM	▶ RPM	▶ RPM	▶ RPM	▶ RPM
16H30	▶ RPM	▶ RPM	▶ RPM	▶ RPM	▶ RPM	▶ RPM	▶ RPM
17H30	RPM 45 min - Xavier45 min - Gérald		▶ RPM	RPM 45 min - Cyril	▶ RPM	 Cours vidéos : 45 min Les cours de RPM et SPRINT sont soumis à réservation 1 jour à l'avance (hors cours vidéos) Planning susceptible de modifications	
18H30	▶ RPM		RPM 45 min - Manon	▶ RPM	RPM 45 min - Manon		
19H30	SPRINT 30 min - Gérald	RPM 45 min - Amélie	▶ RPM	▶ RPM	▶ RPM		



PLANNING COURS STUDIO HBX *Du 3 avril au 9 juillet 2023*

Cours non compris dans l'abonnement Fitness.
Accessibles avec l'option team training ou à l'unité avec une entrée team training.

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
12H30	GRIT ATHLETIC* 30 min - Cyril	GRIT CARDIO* 30 min - Xavier		GRIT FORCE* 30 min - Cyril	
17H45			GRIT CARDIO* 30 min - Cyril		
18H30	CROSS TRAINING* 45 min - Jonathan	HBX BOXING* 30 min - Xavier	HBX FUSION* 45 min - Cyril	GRIT ATHLETIC* 30 min - Jonathan	CROSS TRAINING* 45 min - Amélie
19H30		GRIT FORCE* 30 min - Xavier			

Ces cours sont soumis à réservation 1 jour à l'avance. Ils peuvent avoir lieu en extérieur selon la météo.
Planning susceptible de modifications.

