

# PLANNING COURS COLLECTIFS FITNESS Du 8 janvier au 7 avril 2024

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h30	C.A.F. SALLE 1 - 45 min - Manon	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h - Charlotte M	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Alix	LES MILLS CORE SALLE 1 - 30 min - Cyril	LES MILLS BODYBALANCE SALLE 1 - 1h - Cyril New AERO* SALLE 2 - 45 min - Audrey/Laura
10h00				LES MILLS sprint STUDIO RPM - 30 min - Gérald	
10h30		New LES MILLS BODYBALANCE MOBILITY SALLE 2 - 45 min - Charlotte M	New STRETCHING MOBILITÉ SALLE 2 - 45 min - Manon		
12h30	LES MILLS CORE SALLE 1 - 45 min - Lionel LES MILLS GRIT ATHLETIC STUDIO HBX - 30 min - Cyril	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Charlotte M LES MILLS GRIT CARDIO STUDIO HBX - 30 min - Xavier	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 45 min - Manon	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Xavier New DÉS LE 15 JANVIER Strength Development STUDIO HBX - 45 min - William	New DÉS LE 15 JANVIER LES MILLS Shapes SALLE 2 - 45 min - Cyril LES MILLS sprint STUDIO RPM - 30 min - Alix
17h30	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 45 min - William LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Lionel PILATES SALLE 2 - 45 min - Manon	C.A.F. SALLE 1 - 45 min - Lionel New DÉS LE 15 JANVIER Strength Development STUDIO HBX - 45 min - Xavier	LES MILLS CORE SALLE 1 - 45 min - Alix PILATES SALLE 2 - 45 min - Manon LES MILLS GRIT STRENGTH STUDIO HBX - 30 min - Xavier	LES MILLS BODYBALANCE SALLE 2 - 45 min - Xavier LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Alix	LES MILLS BODYATTACK SALLE 1 - 1h - Alix New STRETCHING MOBILITÉ SALLE 2 - 45 min - Audrey
18h30	LES MILLS BODYATTACK SALLE 1 - 1h - William CROSS TRAINING STUDIO HBX - 45 min - Cyril LES MILLS BODYBALANCE SALLE 2 - 1h - Manon	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 45 min - Lionel New STEP* SALLE 2 - 45 min - Audrey/Laura HBX BOXING STUDIO HBX - 30 min - Xavier	LES MILLS BODYJAM SALLE 1 - 1h - Alix LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Manon LES MILLS GRIT CARDIO STUDIO HBX - 30 min - Xavier	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h - Xavier New LES MILLS DANCE SALLE 2 - 45 min - Charlotte C LES MILLS GRIT ATHLETIC STUDIO HBX - 30 min - Cyril	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Lionel CROSS TRAINING STUDIO HBX - 45 min - Alix
19h30	LES MILLS sprint STUDIO RPM - 30 min - Gérald 20h00 YOGA VINYASA SALLE 2 - 1h - Andrea	LES MILLS BODYBALANCE SALLE 2 - 1h - Manon LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Luca	LES MILLS BODYCOMBAT SALLE 1 - 1h - Xavier HATHA YOGA SALLE 2 - 1h - Susan	20h00 YOGA VINYASA SALLE 2 - 1h - Susan	

**Samedi**

LES MILLS BODYPUMP  
SALLE 1 - 1h - Manon

11h15 LES MILLS RPM  
STUDIO RPM - 45 min - Alix

**Dimanche**

LES MILLS RPM  
STUDIO RPM - 45 min - Alix

11h15 LES MILLS BODYBALANCE  
SALLE 1 - 1h - Manon

**NOUVEAU**

LES MILLS Shapes  
Strength Development  
New workout in club now

Cours en édition limitée sur 12 semaines !

**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 Step et Aero, sont organisés dans le cadre de la formation de nos stagiaires.  
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.  
● cours non compris dans l'abonnement forme. Accessibles en option.

# PLANNING COURS VIDEOS FITNESS Du 8 janvier au 7 avril 2024

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