



PLANNING COURS SALLE 1 ET SALLE 2 *Du 11 septembre au 24 décembre 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 - Manon	BODYPUMP SALLE 1 - 1 h - Charlotte	BODYPUMP SALLE 1 - 1 h	LESMILLS CORE SALLE 1 - 30 min - Cyril	BODYBALANCE SALLE 1 - 1 h - Manon	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 - Massalia	BODYBALANCE SALLE 1 - 1 h	BODYPUMP SALLE 1 - 45 min - Xavier	BODYCOMBAT SALLE 1 - 1 h	BODYBALANCE SALLE 1 - 1 h	BODYBALANCE SALLE 1 - 1 h	BODYPUMP SALLE 1 - 1 h
13H45	BODYPUMP SALLE 1 - 1 h	BODYATTACK SALLE 1 - 1 h	BODYBALANCE SALLE 1 - 1 h	BODYPUMP SALLE 1 - 1 h	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 - 1 h	BODYBALANCE SALLE 1 - 1 h	BODYPUMP SALLE 1 - 1 h	BODYBALANCE SALLE 1 - 1 h	BODYATTACK SALLE 1 - 1 h
16H15	BODYCOMBAT SALLE 1 - 1 h	BODYPUMP SALLE 1 - 1 h	BODYATTACK SALLE 1 - 1 h	BODYBALANCE SALLE 1 - 1 h	BODYPUMP SALLE 1 - 1 h	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 - Massalia	LESMILLS CORE SALLE 1 - 45 min - Alix PILATES SALLE 2 - 45 min - Manon	BODYBALANCE SALLE 1 - 45 min - Xavier	BODYATTACK SALLE 1 - 1 h - Alix	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 <i>Les cours de Pilates et Yoga sont soumis à réservation 1 jour à l'avance. Planning susceptible de modifications.</i>	
18H30	BODYATTACK SALLE 1 - 1 h - William BODYBALANCE SALLE 2 - 1 h - Manon	BODYPUMP SALLE 1 - 45 min - Massalia	BODYJAM SALLE 1 - 1 h - Alix	BODYPUMP SALLE 1 - 1 h - Xavier	18H45 BODYPUMP SALLE 1 - 45 min		
19H30		BODYBALANCE SALLE 1 - 1 h - Cyril	BODYCOMBAT SALLE 1 - 1 h - Xavier HATHA YOGA* SALLE 2 - 1 h - Suzan				
20H00	YOGA VINYASA* SALLE 2 - 1 h - Andrea			YOGA VINYASA* SALLE 2 - 1 h - William			

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

