



PLANNING COURS COLLECTIFS FITNESS Du 7 juillet au 7 septembre 2025

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h30	C.A.F. SALLE 1 - 45 min - Tamara	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h - Léa	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Preden	LES MILLS CORE SALLE 1 - 30 min - Preden	LES MILLS BODYBALANCE SALLE 1 - 1h - Tamara		
10h00				LES MILLS sprint STUDIO RPM - 30 min - Preden			
10h30	STRETCHING MOBILITÉ SALLE 2 - 45 min - Cyril	LES MILLS BODYBALANCE MOBILITY SALLE 1 - 45 min - Charlotte	PILATES SALLE 2 - 1h - Tamara			11h15 LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Xavier	11h15 LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Xavier
12h30	LES MILLS Shapes SALLE 1 - 45 min - Tamara	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Léa LES MILLS GRIT CARDIO STUDIO HBX - 30 min - Cyril	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 45 min - Xavier	HBX BOXING STUDIO HBX - 30 min - Xavier	LES MILLS GRIT STRENGTH STUDIO HBX - 30 min - Preden	 Tous les cours sont inclus dans votre abonnement !	
17h30	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 45 min - Clément LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Cyril	PILATES SALLE 2 - 45 min - Tamara	C.A.F. SALLE 1 - 45 min - Clément CROSS TRAINING STUDIO HBX - 45 min - Xavier	LES MILLS CORE SALLE 1 - 45 min - Clément LES MILLS GRIT STRENGTH STUDIO HBX - 30 min - Tamara LES MILLS BODYBALANCE SALLE 2 - 45 min - Xavier	LES MILLS BODYATTACK SALLE 1 - 45 min - Preden LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Cyril	LES MILLS BODYCOMBAT SALLE 1 - 1h - Tamara	
18h30	LES MILLS BODYATTACK SALLE 1 - 1h - Tamara LES MILLS BODYBALANCE SALLE 2 - 1h - Clément CROSS TRAINING STUDIO HBX - 45 min - Cyril	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h - Clément HBX BOXING STUDIO HBX - 30 min - Xavier	LES MILLS BODYCOMBAT SALLE 1 - 1h - Xavier LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Clément LES MILLS GRIT CARDIO STUDIO HBX - 30 min - Tamara	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h - Xavier LES MILLS GRIT ATHLETIC STUDIO HBX - 30 min - Cyril	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Tamara		
19h30	LES MILLS sprint STUDIO RPM - 30 min - Clément 20h00 YOGA VINYASA SALLE 2 - 1h - Andréa	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Xavier	LES MILLS BODYJAM SALLE 1 - 50 min - Tamara	20h00 YOGA VINYASA SALLE 2 - 1h - Anne / Petra			

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 7 juillet au 7 septembre 2025

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8h15	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h LES MILLS sprint STUDIO RPM - 30 min	LES MILLS CORE SALLE 1 - 45 min LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h		LES MILLS CORE SALLE 1 - 45 min LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min		
9h15	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min			LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	
10h15	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min			LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	
10h45	LES MILLS BODYBALANCE SALLE 1 - 1h		LES MILLS CORE SALLE 1 - 45 min	LES MILLS BODYBALANCE SALLE 1 - 1h	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h		
11h15	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	11h45 LES MILLS sprint STUDIO RPM - 30 min	11h30 LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min		LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min
12h30	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	LES MILLS BODYBALANCE SALLE 1 - 1h	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h LES MILLS sprint STUDIO RPM - 30 min	LES MILLS BODYBALANCE SALLE 1 - 1h LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	LES MILLS BODYBALANCE SALLE 1 - 1h LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min
13h45	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h		LES MILLS BODYBALANCE SALLE 1 - 1h LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min		LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min
15h00		LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	LES MILLS BODYBALANCE SALLE 1 - 1h LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	LES MILLS BODYATTACK SALLE 1 - 1h LES MILLS sprint STUDIO RPM - 30 min
16h15	LES MILLS CORE SALLE 1 - 45 min LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	LES MILLS CORE SALLE 1 - 45 min LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h LES MILLS sprint STUDIO RPM - 30 min	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	LES MILLS BODYBALANCE SALLE 1 - 1h LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min
17h30		LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min		LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	HORAIRES ESPACE MUSCULATION- CARDIOTRAINING Du lundi au vendredi 8h - 21h Samedi et dimanche 9h - 18h Planning susceptible de modifications.	
18h30	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min		LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min			
19h30			LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min				