

# PLANNING COURS COLLECTIFS FITNESS Du 6 janvier au 30 mars 2025

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h30	<b>C.A.F.</b> SALLE 1 - 45 min - Xavier	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> SALLE 1 - 1h - Xavier	<b>LES MILLS RPM</b> STUDIO RPM - 45 min - Preden	<b>LES MILLS CORE</b> SALLE 1 - 30 min - Preden	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> SALLE 1 - 1h - Clément
10h00				<b>LES MILLS Sprint</b> STUDIO RPM - 30 min - Preden	
10h30	<b>STRETCHING MOBILITÉ</b> SALLE 2 - 45 min - Cyril	<b>LES MILLS BODYBALANCE MOBILITÉ</b> SALLE 1 - 45 min - Xavier	<b>PILATES</b> SALLE 2 - 45 min - Tamara		
12h30	<b>LES MILLS CORE</b> SALLE 1 - 45 min - Cyril <b>LES MILLS GRIT ATHLETIC</b> STUDIO HBX - 30 min - Xavier	<b>LES MILLS RPM</b> STUDIO RPM - 45 min - Xavier <b>LES MILLS GRIT CARDIO</b> STUDIO HBX - 30 min - Clément	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> SALLE 1 - 45 min - Xavier	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> SALLE 2 - 45 min - Tamara <b>LES MILLS GRIT STRENGTH</b> STUDIO HBX - 30 min - Xavier	<b>LES MILLS RPM</b> STUDIO RPM - 45 min - Preden
17h30	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> SALLE 1 - 45 min - Clément <b>PILATES</b> SALLE 2 - 45 min - Cyril <b>LES MILLS RPM</b> STUDIO RPM - 45 min - Tamara	<b>C.A.F.</b> SALLE 1 - 45 min - Cyril <b>CROSS TRAINING</b> STUDIO HBX - 45 min - Clément	<b>LES MILLS CORE</b> SALLE 1 - 45 min - Clément <b>LES MILLS GRIT STRENGTH</b> STUDIO HBX - 30 min - Tamara	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> SALLE 1 - 45 min - Preden <b>DANCE</b> SALLE 2 - 45 min - Charlotte	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> SALLE 1 - 1h - Tamara/Clément <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> SALLE 2 - 45 min - Cyril
18h30	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> SALLE 1 - 1h - Tamara <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> SALLE 2 - 1h - Cyril <b>CROSS TRAINING</b> STUDIO HBX - 45 min - Clément	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> SALLE 1 - 45 min - Clément <b>STEP</b> SALLE 2 - 45 min - Nathan <b>HBX BOXING</b> STUDIO HBX - 30 min - Xavier	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> SALLE 1 - 1h - Xavier <b>LES MILLS RPM</b> STUDIO RPM - 45 min - Clément <b>LES MILLS GRIT CARDIO</b> STUDIO HBX - 30 min - Tamara	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> SALLE 1 - 1h - Xavier <b>LES MILLS GRIT ATHLETIC</b> STUDIO HBX - 30 min - Tamara	<b>LES MILLS RPM</b> STUDIO RPM - 45 min - Cyril <b>CROSS TRAINING</b> STUDIO HBX - 45 min - Tamara
19h30	<b>LES MILLS Sprint</b> STUDIO RPM - 30 min - Clément <b>YOGA VINYASA</b> SALLE 2 - 1h - Andrea	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> SALLE 2 - 1h - Cyril <b>LES MILLS RPM</b> STUDIO RPM - 45 min - Clément	<b>LES MILLS BODYJAM</b> SALLE 1 - 1h - Tamara <b>HATHA YOGA</b> SALLE 2 - 1h - Petra	<b>19h15</b> <b>HBX BOXING</b> STUDIO HBX - 30 min - Tamara <b>20h00</b> <b>YOGA VINYASA</b> SALLE 2 - 1h - Anne	



Samedi	Dimanche
<b>LES MILLS BODYPUMP</b> SALLE 1 - 1h - Xavier	<b>LES MILLS RPM</b> STUDIO RPM - 45 min - Xavier
<b>11h15</b> <b>LES MILLS RPM</b> STUDIO RPM - 45 min - Xavier	<b>11h15</b> <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> SALLE 1 - 1h - Xavier



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

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 6 janvier au 30 mars 2025

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8h15							
9h15							
10h15			<div style="background-color: #c00000; color: white; padding: 2px;">10h30</div>				
10h45							
11h15			<div style="background-color: #c00000; color: white; padding: 2px;">11h30</div>	<div style="background-color: #c00000; color: white; padding: 2px;">11h30</div>			
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.