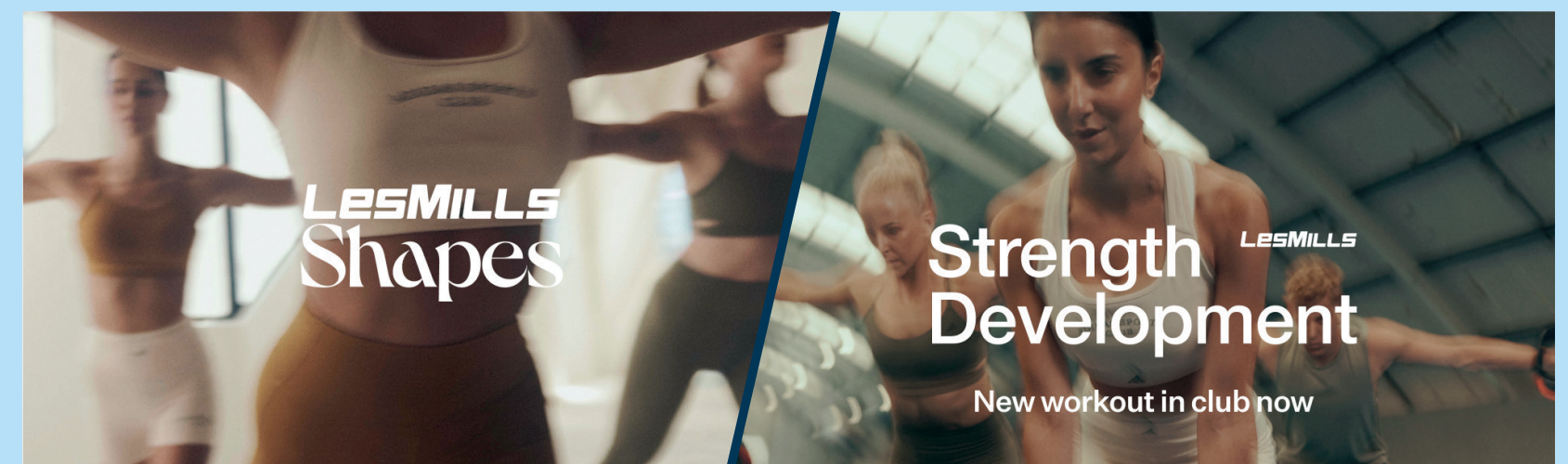


PLANNING COURS COLLECTIFS FITNESS Du 8 avril au 7 juillet 2024

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

Samedi	Dimanche
LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h - Manon	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Alix
11h15 LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Alix	11h15 LES MILLS BODYBALANCE SALLE 1 - 1h - Manon



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 avril au 7 juillet 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.