

PLANNING COURS COLLECTIFS FITNESS Du 22 décembre 2025 au 4 janvier 2026



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h30	C.A.F. SALLE 1 - 45 min - Xavier	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h - Léa	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Preden		LES MILLS BODYBALANCE SALLE 1 - 1h - Tamara		
10h00						LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h - Xavier	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Xavier
10h30		LES MILLS BODYBALANCE MOBILITY SALLE 1 - 45 min - Xavier	PILATES SALLE 2 - 1h - Tamara		LES MILLS Shapes SALLE 1 - 45 min - Cyril	11h15 LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Xavier	11h15 LES MILLS BODYBALANCE SALLE 1 - 1h - Xavier
12h30	LES MILLS GRIT ATHLETIC STUDIO HBX - 30 min - Xavier	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Léa				 Tous les cours sont inclus dans votre abonnement ! HORAIRES ESPACE MUSCULATION- CARDIOTRAINING Lundi, mardi, vendredi : 8h - 21h Mercredi 24/12 et 31/12 : 8h - 17h Jeudi 25/12 : Fermé - Joyeux Noël ! Jeudi 01/01 : 13h - 20h 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.	
17h30	C.A.F. SALLE 1 - 45 min - Clément LES MILLS BODYBALANCE SALLE 2 - 45 min - Cyril	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h - Clément LES MILLS CORE SALLE 2 - 45 min - Clément			CROSS TRAINING SALLE 1 - 45 min - Tamara		
18h30	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h - Clément LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Xavier	LES MILLS BODYATTACK SALLE 1 - 1h - Léa LES MILLS GRIT STRENGTH STUDIO HBX - 30 min - Xavier					
19h30							
20h00	YOGA VINYASA SALLE 2 - 1h - Andréa		LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Xavier				

PLANNING COURS VIDEOS FITNESS Du 22 décembre 2025 au 4 janvier 2026



	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				
11h15	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	11h45 LES MILLS sprint STUDIO RPM - 30 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 BODYPUMP SALLE 1 - 1h	LES MILLS BODYBALANCE SALLE 1 - 1h	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min	1 ^{er} JANVIER UNIQUEMENT		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 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	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min		
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 sprint STUDIO RPM - 30 min					HORAIRES ESPACE MUSCULATION- CARDIOTRAINING Lundi, mardi, vendredi : 8h - 21h Mercredi 24/12 et 31/12 : 8h - 17h Jeudi 25/12 : Fermé - Joyeux Noël ! Jeudi 01/01 : 13h - 20h Samedi et Dimanche : 9h - 18h Planning susceptible de modifications.	