

# PLANNING

SEPTEMBRE - DECEMBRE 2026

## LUNDI

PLAYGROUND

|               |                 |                                                                                     |
|---------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 07h00 – 08h00 | SUNRISE YOGA    |    |
| 08h00 – 08h45 | BODY BALANCE    |    |
| 09h00 – 10h00 | U'SCULPT        |    |
| 11h00 – 11h45 | GENTLE YOGA     |    |
| 12h15 – 13h00 | PILATES-GASQUET |    |
| 13h00 – 13h45 | U'SCULPT        |    |
| 17h45 – 18h30 | MONDAY DETOX    |    |
| 18h30 – 19h30 | BODYPUMP *      |    |
| 19h30 – 20h15 | BODY BALANCE    |   |
| 20h30 – 21h30 | MODERN-JAZZ     |  |

ATELIER

|               |          |                                                                                     |
|---------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 12h15 – 13h00 | BOOTCAMP |  |
| 18h00 – 18h45 | U'FIT RX |  |

BIKE

|               |      |                                                                                     |
|---------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 07h00 – 07h45 | BIKE |  |
| 12h15 – 13h00 | BIKE |  |
| 18h45 – 19h30 | BIKE |  |

## MARDI

PLAYGROUND

|               |                |                                                                                       |
|---------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 07h00 – 07h45 | CROSS-TRAINING |    |
| 08h00 – 08h45 | TRX EVO        |    |
| 09h00 – 10h00 | U'SCULPT       |    |
| 10h00 – 11h00 | STRETCH'BARRE  |    |
| 11h00 – 12h00 | PILATES FLOW   |    |
| 12h15 – 13h00 | BODY COMBAT *  |    |
| 13h00 – 13h45 | U'CRUNCH       |    |
| 17h15 – 18h00 | U'FIT RX EVO   |    |
| 18h15 – 19h15 | U'ROX & RUN    |   |
| 19h30 – 20h30 | BODY COMBAT *  |  |

ATELIER

|               |               |                                                                                       |
|---------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 12h15 – 13h00 | CONDITIONNING |  |
| 18h30 – 19h15 | BOOTCAMP      |  |

BIKE

|               |      |                                                                                       |
|---------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 12h15 – 13h00 | BIKE |  |
|---------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------|

## MERCREDI

PLAYGROUND

|               |               |                                                                                       |
|---------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 07h00 – 08h00 | SUNRISE YOGA  |    |
| 08h00 – 09h00 | U'SCULPT      |    |
| 09h15 – 10h00 | PILATES BURN  |    |
| 10h00 – 11h00 | ATHLETIC FLOW |    |
| 12h15 – 13h00 | BODY PUMP     |    |
| 12h15 – 13h15 | U'RUN         |    |
| 13h00 – 13h45 | ABDOS STRETCH |    |
| 17h45 – 18h15 | U'SCULPT      |    |
| 18h15 – 18h45 | U'CRUNCH      |   |
| 18h45 – 19h30 | U'STRETCH     |  |
| 19h30 – 20h30 | SWAN LAKE     |  |

BIKE

|               |      |                                                                                       |
|---------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 07h00 – 07h45 | BIKE |  |
| 12h15 – 13h00 | BIKE |  |

## JEUDI

PLAYGROUND

|               |                   |                                                                                     |
|---------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 07h00 – 07h45 | U'STRENGHT        |  |
| 08h00 – 08h45 | PILATES DYNAMIQUE |  |
| 09h00 – 09h45 | U'SCULPT          |  |
| 10h00 – 11h00 | STRETCH'BARRE     |  |
| 11h00 – 11h45 | GENTLE YOGA       |  |
| 12h15 – 13h00 | BOOTY             |  |
| 13h00 – 13h45 | U'ROX             |  |
| 18h00 – 18h45 | CROSS-TRAINING    |  |
| 18h45 – 19h45 | PILATES BURN      |  |

ATELIER

|               |     |                                                                                     |
|---------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 12h15 – 13h00 | TRX |  |
|---------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|

BIKE

|               |      |                                                                                     |
|---------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 12h15 – 13h00 | BIKE |  |
|---------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------|

## VENDREDI

PLAYGROUND

|               |              |                                                                                       |
|---------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 07h00 – 08h00 | SUNRISE YOGA |  |
| 08h00 – 09h00 | FRIDAY DETOX |  |
| 10h15 – 11h00 | U'FIT RX EVO |  |
| 12h15 – 13h00 | U'SCULPT     |  |
| 13h00 – 13h45 | U'STRETCH    |  |
| 17h15 – 18h15 | HATHA YOGA   |  |
| 18h15 – 19h15 | BODYPUMP *   |  |

ATELIER

|               |               |                                                                                       |
|---------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 12h15 – 13h00 | CONDITIONNING |  |
|---------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------|

BIKE

|               |      |                                                                                       |
|---------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 12h15 – 13h00 | BIKE |  |
|---------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------|

## SAMEDI

PLAYGROUND

|               |               |                                                                                       |
|---------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 09h15 – 10h15 | U'SCULPT      |  |
| 10h15 – 11h15 | BODY COMBAT * |  |
| 11h15 – 12h00 | PILATES FLOW  |  |
| 12h00 – 13h00 | VINYASA YOGA  |  |

BIKE

|               |      |                                                                                       |
|---------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 10h30 – 11h15 | BIKE |  |
|---------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------|

## DIMANCHE

PLAYGROUND

|               |              |                                                                                       |
|---------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 09h15 – 10h00 | U'STRETCH    |  |
| 10h15 – 11h15 | SUNDAY DETOX |  |
| 11h15 – 12h15 | BODYPUMP *   |  |
| 15h00 – 16h00 | TRX EVO      |  |
| 16h00 – 17h30 | HATHA YOGA   |  |

BIKE

|               |      |                                                                                       |
|---------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 10h15 – 11h00 | BIKE |  |
|---------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------|

