



PLANNING 2022

ESPACE SUN HIIT

ESPACE SUNHIIT	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10H00						NEW 10H30 TRX XL 60'
11H00		COACHING GROUP 45'			COACHING GROUP 45'	
12H15	CROSS TRAINING 45'	TABATA TRX 45'	12H30 HIIT BOXING 45'	HARD TRX 30'	FUNCTIONAL FUSION 45'	
13H00	HIIT 30'			12H45 CROSS TRAINING 45'	HIIT BOXING 45'	
16H00		COACHING GROUP 45'				RESAS HIIT Réservation OBLIGATOIRE de votre cours jusqu'à 30min à l'avance sur sungym-aix.fr (via un ordinateur) ou sur l'application DECIPLUS (code centre sungym)
17H30		17H45 HIIT 45'		17H45 CROSS TRAINING 45'	HIIT 45'	
18H00			18H15 HIIT BOXING 45'		18H15 CROSS TRAINING 45'	
18H30	TRX 45'			18H30 FUNCTIONAL FUSION 45'		
19H00	19H15 HIIT BOXING 45'	19H15 FUNCTIONAL FUSION 45'	TRX 45'			
19H30						



PLANNING 2022

ESPACE SUNPULSE

ESPACE SUNPULSE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30					<small>NEW</small> BODYSCULPT 45'	
10H15					STRETCHING 45'	
12H15	BODYPUMP 45'		<small>NEW</small> CAF 45'		FULL BODY 45'	
12H30		BODYBALANCE 55'		BODYPUMP 55'		
12H45						
13H00			HIIT ABDOS 30'			
15H00						
17H30		17H45 BODYPUMP 45'		17H45 BODYSCULPT 45'		
18H00					18H15 BODYPUMP 45'	
18H30		BODYCOMBAT 55'		<small>NEW</small> 18H30 BODYCOMBAT 55'		
19H00						
19H30		YOGA VINYASA 45'				



PLANNING 2022

ESPACE SUNDANCE

ESPACE SUNDANCE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30	ZBV 45'	BODYBALANCE 55'	NEW CAF 45'	NEW FULL BODY 45'		
10H15	PILATES 45'		PILATES 45'	YOGA VINYASA 45'		10H45 BODYBALANCE 55'
12H15		STEP 45'		ZBV 45'		
12H30	BODYCOMBAT 55'					
12H45						
13H00		ABDOS FESSIERS 45'		BODYBALANCE 45'	PILATES 45'	
15H00						
17H30	C.A.F. 45'		NEW FULL BODY 45'		BODYBALANCE 45'	
18H00	18H15 DANSEMIX 55'		NEW 18H15 STEP 45'			
18H30		18H45 ZBV 45'		NEW 18H45 PILATES 45'		
19H00	19H15 BODYBALANCE 55'					
19H30		HIP HOP 55'		HIP HOP 55'		



ESPACE SUNCYCLE

ESPACE SUNCYCLE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30						9H45 RPM ⌚ 45'
10H15						
12H15					RPM ⌚ 45'	
12H30		RPM XL ⌚ 55'	RPM ⌚ 45'			
12H45						
13H00	RPM CONTRE LA MONTRE ⌚ 30'					
15H00						RESAS RPM Réservation OBLIGATOIRE de votre cours jusqu'à 30min à l'avance sur sungym-aix.fr (via un ordinateur) ou sur l'application DECIPLUS (code centre sungym)
17H30						
18H00						
18H30		RPM ⌚ 45'				
19H00	19H15 RPM ⌚ 45'		NEW	19H15 RPM ⌚ 45'	19H15 RPM ⌚ 45'	