



PLANNING RENTRÉE 2022

ESPACE SUNDANCE

ESPACE SUNDANCE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30	BODYSCULPT	BODYBALANCE	C.A.F.			
10H15	PILATES		PILATES			
10H45						BODYBALANCE
12H15		STEP	FULLBODY	ZUMBA		
12H30	BODYCOMBAT					
12H45						
13H00		ABDOS FESSIERS	HIIT ABDOS	BODYBALANCE	PILATES	
15H00						
17H30	C.A.F.					
18H15	DANSE MIX		STEP	PILATES		
19H00		HIP HOP	ZUMBA			
19H15	BODYBALANCE					
19H45			REGGAETON			

COURS DANSE
COURS LESMILLS
COURS BIEN-ÊTRE
COURS FITNESS



PLANNING RENTRÉE 2022

ESPACE SUNPULSE

ESPACE SUNPULSE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30				FULL BODY	BODYSCULPT	
10H15				YOGA VINYASA	STRETCHING	
12H15	BODYPUMP				FULL BODY	
12H30			HIIT BOXING	BODYPUMP		
12H45						
13H00	HIIT ABDOS	BODYSCULPT			HIIT BOXING	
15H00						
17H30			FULL BODY		BODYBALANCE	
17H45		BODYPUMP		BODYSCULPT		
18H15					BODYPUMP	
18H30		BODYCOMBAT		BODYCOMBAT		
19H30	BOXE FRANÇAISE	YOGA VINYASA	BOXE FRANÇAISE			

COURS HIIT
COURS LESMILLS
COURS BIEN-ÊTRE
COURS FITNESS
COURS SPORT DE COMBAT



PLANNING RENTRÉE 2022

ESPACE SUNHIIT

ESPACE SUNHIIT	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
7H			SUNFIT		SUNFIT	
10H45						TRX
11H00		COACHING GROUP			COACHING GROUP	
12H15	CROSS TRAINING	TABATA TRX		HARD TRX		
12H30			SUNFIT		SUNFIT	
13H	SUNFIT			12H45 CROSS TRAINING		
17H30					HIIT	
17H45		HIIT		CROSS TRAINING		
18H15			HIIT BOXING		HIIT BOXING	
18H30	TRX			FUNCTIONAL FUSION		
19H00			TRX			
19H15	HIIT BOXING	FUNCTIONAL FUSION				
19H30				SUNFIT		

COURS HIIT	RÉSERVATION OBLIGATOIRE
COURS SUNFIT	TARIF A LA SÉANCE UNIQUEMENT HORS ABONNEMENT



PLANNING RENTRÉE 2022

ESPACE SUNCYCLE

ESPACE SUNCYCLE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10H00						RPM
10H15						
12H15					RPM	
12H30		RPM XL	RPM			
12H45						
13H00	RPM Contre la Montre					
17H30						
18H00						
18H30		RPM				
19H00			RPM	RPM	RPM	
19H15	RPM					

Réservation **OBLIGATOIRE** de votre cours jusqu'à 30 min à l'avance sur l'application DECIPLUS (code centre sungym)