



# PLANNING 2022 – T4

## ESPACE SUNDANCE

ESPACE SUNDANCE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30		BODYBALANCE 55 Min				
10H15						
10H45						BODYBALANCE 55 Min
12H15		STEP 45 Min				
12H30	BODYCOMBAT 55 Min			ZUMBA 45 Min		
12H45						
13H00		BODYBALANCE 45 Min			NEW C.A.F. 45 Min	
13H15				BODYBALANCE 45 Min		
17H30	C.A.F. 45 Min				STEP 1 45 Min	
18H15	DANSE MIX 55 Min		STEP 45 Min	PILATES 45 Min		
19H00		HIP HOP 55 Min	ZUMBA 45 Min			
19H15	BODYBALANCE 55 Min					
19H45			REGGAETON 55 Min			

- COURS DANCE
- COURS LESMILLS
- COURS BIEN-ÊTRE
- COURS FITNESS



# PLANNING 2022 – T4

## ESPACE SUNPULSE

ESPACE SUNPULSE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30	BODYSCULPT 45 Min		C.A.F. 45 Min	FULL BODY 45 Min	BODYSCULPT 45 Min	
10H15	PILATES 45 Min		PILATES 45 Min	YOGA VINYASA 45 Min	STRETCHING 45 Min	
12H15	BODYPUMP 45 Min	NEW SUNATTACK 45 Min	FULLBODY 45 Min		NEW SUNATTACK 45 Min	
12H30				BODYPUMP 45 Min		
12H45						
13H00	HIIT ABDOS 30 Min	ABDOS FESSIERS 45 Min	HIIT ABDOS 30 Min		PILATES 45 Min	
15H00						
17H30			FULL BODY 45 Min	BODYSCULPT 45 Min		
17H45		BODYPUMP 45 Min				
18H15					BODYPUMP 45 Min	
18H30	BODYPUMP 45 Min	BODYCOMBAT 55 Min		BODYCOMBAT 45 Min		
19H30	BOXE FRANÇAISE 55 Min	YOGA VINYASA 45 Min	BOXE FRANÇAISE 55 Min			

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



# PLANNING 2022 – T4

## ESPACE SUNHIIT

ESPACE SUNHIIT	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
7H			SUNFIT 55 Min		SUNFIT 55 Min	
10H45						TRX XL 55 Min
11H00		COACHING GROUP 45 Min			COACHING GROUP 45 Min	
12H15	CROSS TRAINING 45 Min	TABATA TRX 45 Min		HARD TRX 30 Min		
12H30			SUNFIT 55 Min		SUNFIT 55 Min	
13H	SUNFIT 55 Min			12H45 CROSS TRAINING 45 Min		
17H30					TABATA TRX 45 Min	
17H45		HIIT 45 Min		CROSS TRAINING 45 Min		
18H15			HIIT BOXING 45 Min		HIIT BOXING 45 Min	
18H30	TRX 45 Min			FUNCTIONAL FUSION 45 Min		
19H00			TRX 45 Min			
19H15	HIIT BOXING 45 Min	FUNCTIONAL FUSION 45 Min				
19H30				SUNFIT 55 Min		

COURS HIIT	<b>RÉSERVATION OBLIGATOIRE</b>
COURS SUNFIT	<b>RÉSERVATION OBLIGATOIRE</b>



ESPACE SUNCYCLE

ESPACE SUNCYCLE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10H00						RPM 45 Min
10H15						
12H15					SUNBIKE 45 Min	
12H30		RPM XL 55 Min	RPM 45 Min			
12H45						
13H00	RPM Contre la Montre 30 Min					
17H30						
18H00						
18H30		SUNBIKE 45 Min				
19H00			RPM XL 55 Min		RPM 45 Min	
19H15	RPM XL 55 Min			RPM 45 Min		

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

- COURS LESMILLS
- COURS SPINNING