



PLANNING JANVIER 2023

ESPACE SUNDANCE

ESPACE SUNDANCE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30		NEW DOS / ABDO 45 Min				
10H15		STRETCHING 45 Min				
10H45						BODYBALANCE 55 Min
12H15		STEP 45 Min	BODYSULPT 45 Min			
12H30	BODYCOMBAT 55 Min			ZUMBA 45 Min	STEP 1 45 Min	
13H00		NEW ABDO FLASH 15 Min				
13H15			NEW ABDO FLASH 15 Min			
17H30	C.A.F. 45 Min				STEP 1 45 Min	
18H15	DANSE MIX 55 Min		STEP 45 Min			
18H30		BODYSULPT 45 Min		PILATES 45 Min		
19H00			ZUMBA 45 Min			
19H15	BODYBALANCE 55 Min					
19H45			REGGAETON 55 Min			

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



PLANNING JANVIER 2023

ESPACE SUNPULSE

ESPACE SUNPULSE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30	BODYSCULPT 45 Min		C.A.F. 45 Min	NEW GYM DOUCE 45 Min	BODYSCULPT 45 Min	
10H15	PILATES 45 Min		PILATES 45 Min		STRETCHING 45 Min	
12H15	BODYPUMP 45 Min	NEW SUN CARDIO 45 Min		BODYPUMP 45 Min	NEW SUN CARDIO 45 Min	
12H30						
12H45						
13H00		C.A.F. 45 Min			NEW ABDO FLASH 15 Min	
15H00						
17H30			BODYSCULPT 45 Min			
17H45		BODYPUMP 45 Min		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 JANVIER 2023

ESPACE SUNHIIT

ESPACE SUNHIIT	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
7H						
10H						CROSS TRAINING 45 Min
10H45						NEW MOBILITÉ 45 Min
12H15	CROSS TRAINING 45 Min	TABATA TRX 45 Min		CROSS TRAINING 45 Min		
12H30			SUNFIT 55 Min		TRX 45 Min	
13H						
17H30					TRX 45 Min	
17H45		HIIT 45 Min		HIIT BOXING 45 Min		
18H15			HIIT BOXING 45 Min		HIIT BOXING 45 Min	
18H30	TRX 45 Min			CROSS TRAINING 45 Min		
19H00			TRX 45 Min			
19H15	HIIT BOXING 45 Min	CROSS TRAINING 45 Min		NEW MOBILITÉ 45 Min		
19H30						

COURS HIIT	RÉSERVATION OBLIGATOIRE
COURS SUNFIT	RÉSERVATION OBLIGATOIRE



PLANNING JANVIER 2023

ESPACE SUNCYCLE

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