



PLANNING JANVIER 2023

ESPACE SUNPULSE

ESPACE SUNPULSE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30	BODYSCULPT 45 Min		C.A.F. 45 Min	RENFO/CARDIO 45 Min	BODYSCULPT 45 Min	
10H15	PILATES 45 Min		PILATES 45 Min		STRETCHING 45 Min	
12H15	BODYPUMP 45 Min	SUN CARDIO 45 Min	BODYSCULPT 45 Min	BODYPUMP 45 Min	SUN CARDIO 45 Min	
12H30						
12H45						
13H00		C.A.F. 45 Min	ABDO FLASH 15 Min		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 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				
12H30	BODYCOMBAT 55 Min			ZUMBA 45 Min	STEP 1 45 Min	
13H00		NEW ABDO FLASH 15 Min				
13H15						
17H30	C.A.F. 45 Min				STEP 1 45 Min	
17h45		BODYSCULPT 45 Min				
18H15	DANSE MIX 55 Min		STEP 45 Min			
18H30		HIP HOP 50 Min		PILATES 45 Min		
19H00			ZUMBA 45 Min			
19H15	BODYBALANCE 55 Min					
19H45			AFRO/RAGGA 50 Min			

COURS DANCE
COURS LESMILLS
COURS BIEN-ÊTRE
COURS FITNESS



PLANNING JANVIER 2023

ESPACE SUNHIIT

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

COURS HIIT **RÉSERVATION OBLIGATOIRE**



PLANNING JANVIER 2023

ESPACE SUNCYCLE

ESPACE SUNCYCLE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10H00						RPM 45 Min
10H15				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