



PLANNING 2020

ESPACE SUN HIIT



NEW Cours HIIT : ouvert à tous !

Très tendance et accessibles à tous, des challengers aux novices, nos cours de HIIT revisitent les mouvements naturels exercés au quotidien, avec ou sans accessoires. Résultat, une sollicitation de tous les muscles pour une efficacité optimale en petits groupes de 5 à 10 personnes.

Ambiance intensive garantie!

Au programme:

- Training haute intensité
- Training complet : musculation, cardio, équilibre, souplesse et stabilité des abdominaux
- Hard TRX: un entraînement intensif avec suspension de 30 minutes

Coaching Group

- Cardio-muscu pour tous niveaux
- Un super coach pour vous booster

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10H00						NEW 09H45 OCR 45'
11H00		COACHING GROUP 45'			COACHING GROUP 45'	10H30 TRX 45'
12H15	CROSS TRAINING 45'	HARD TRX 30'	12H30 FUNCTIONAL FUSION 45'	HARD TRX 30'	FUNCTIONAL FUSION 45'	
13H00	GRIT ATHLETIC 30'	BOXING ROPE 45'		12H45 CROSS TRAINING 45'	BOXING ROPE 45'	
16H00		COACHING GROUP 45'				HIIT
17H00		NEW 17H45 FUNCTIONAL FUSION 45'			17H45 TRX 45'	Réservation de votre cours : la veille ou le jour même par téléphone et jusqu'à 72H à l'avance sur sungym-aix.fr
18H00	FUNCTIONAL FUSION 45'		NEW BATTLE ROPE 30'	CROSS TRAINING 45'		
18H30	NEW 18H45 TRX 45'	GRIT ATHLETIC 30'	FUNCTIONAL FUSION 45'	NEW 18H45 BOXING ROPE 45'	NEW BATTLE ROPE 30'	
19H00			19H15 TRX 45'			
19H30	NEW BATTLE ROPE 30'	NEW CROSS TRAINING 45'		NEW FUNCTIONAL FUSION 45'		



PLANNING 2020

ESPACE SUNPULSE

ESPACESUNPULSE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30			C.A.F. ⌚45'		BODYPUMP ⌚45'	
10H15			NEW MOBILITY ⌚45'		STRETCHING ⌚45'	10H45 BODYBALANCE ⌚55'
12H15	BODYPUMP ⌚45'		GRIT STRENGTH ⌚30'	12H30 BODYPUMP ⌚55'		
12H30		BODYBALANCE ⌚55'			GRIT CARDIO ⌚30'	
12H45						
13H00			NEW PILATES ⌚45'			DIMANCHE
15H00						10H15 BODYPUMP ⌚55'
17H30		17H45 BODYPUMP ⌚45'				
18H00	18H15 GRIT STRENGTH ⌚30'			NEW GYM ⌚55'	18H15 BODYPUMP ⌚45'	
18H30		BODYCOMBAT ⌚55'	GRIT CARDIO ⌚30'			
19H00				BODYCOMBAT ⌚55'		
19H30		NEW MOBILITY ⌚30'				



PLANNING 2020

ESPACE SUNDANCE

ESPACESUNDANCE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9H30	ZBV ⌚(45')	BODYBALANCE ⌚(55')				
10H15	PILATES ⌚(45')			PILATES ⌚(45')		
12H15		STEP ⌚(45')		ZBV ⌚(45')		
12H30	BODYCOMBAT ⌚(55')					
12H45						
13H00		ABDOS FESSIERS ⌚(45')		YOGA VINYASA ⌚(45')	PILATES ⌚(45')	DIMANCHE
15H00						
17H30	C.A.F. ⌚(45')		BODY SCULPT ⌚(45')		BODYBALANCE ⌚(45')	
18H00	^{18H15} BODYJAM ⌚(55')					
18H30		^{18H45} ZBV ⌚(45')	^{18H15} STEP ⌚(55')	^{18H45} HIP HOP ⌚(45')		
19H00	^{19H15} BODYBALANCE ⌚(55')					
19H30		HIP HOP ⌚(55')		PILATES ⌚(55')		



PLANNING 2020

ESPACE SUNCYCLE

ESPACESUNCYCLE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30				TABATA BIKING ⌚(45)		9H45 RPM ⌚(45)
10H15						
12H15					RPM ⌚(45)	
12H30			RPM ⌚(45)			
12H45						
13H00	RPM - CONTRE LA MONTRE ⌚(30)					DIMANCHE
15H00						11H15 RPM ⌚(45)
17H30						RPM
18H00						Réservation de votre cours : la veille ou le jour même par téléphone et jusqu'à 72H à l'avance sur sungym-aix.fr
18H30		RPM ⌚(45)				
19H00	19H15 RPM ⌚(45)		19H15 RPM ⌚(45)		RPM XL ⌚(60)	

NEW

Découvrez le
créneau de
30 minutes
RPM- CONTRE
LA MONTRE !



PLANNING 2020

ESPACE AQUASUN

ESPACEAQUASUN	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9H30		AQUAGYM 45'	AQUASCULPT 45'		AQUATONIK 45'	AQUASCULPT 30' 10H15
10H15	AQUATONIK 45'	10H30 CIRCUIT TRAINING 45'	AQUABIKE 45'	AQUASCULPT 45'	AQUABIKE 45'	NEW 10H45 AQUABDOS 30'
11H00	AQUAWORKOUT 45'					11H30 AQUABIKE 45'
12H15	AQUABIKE XL 60'	NEW AQUABOXE 30' 12H45 AQUABDOS 30'	12H30 AQUABIKE 45'	AQUASCULPT 30' 12H45 AQUATONIK 30'	NEW AQUABIKE XL 60'	DIMANCHE
13H00		13H15 AQUASCULPT 30'		13H15 AQUAWORKOUT 30'		
14H30	AQUAWORKOUT 45'	AQUABIKE 45'				
17H30	AQUATONIK 45'	AQUABIKE 45'	AQUAGYM 45'	AQUAWORKOUT 45'	NEW AQUADANCE 30'	AQUABIKE Réservation de votre cours : la veille ou le jour même par téléphone et jusqu'à 72H à l'avance sur sungym-aix.fr
18H00	18H15 AQUABOXE 45'				NEW 18H00 AQUABOXE 30'	
18H30		AQUAWORKOUT 45'	AQUABIKE 45'	NEW CIRCUIT TRAINING 45'	NEW 18H30 AQUABDOS 30'	
19H00	AQUABIKE XL 60'			19H15 AQUABIKE 45'		
19H30		AQUATONIK 45'	AQUATONIK 45'			

MELINDA

AQUAPACA

JEREMY

LOÏCK

MARC



RENDEZ-VOUS AU SUN GYM CLUB

LES HORAIRES :
CLUB OUVERT 7J/7 - 6H/23

ACCUEIL:

Lundi au vendredi : 8h30-14h00 / 17h00-20h30

Samedi : 9h00 / 13h00

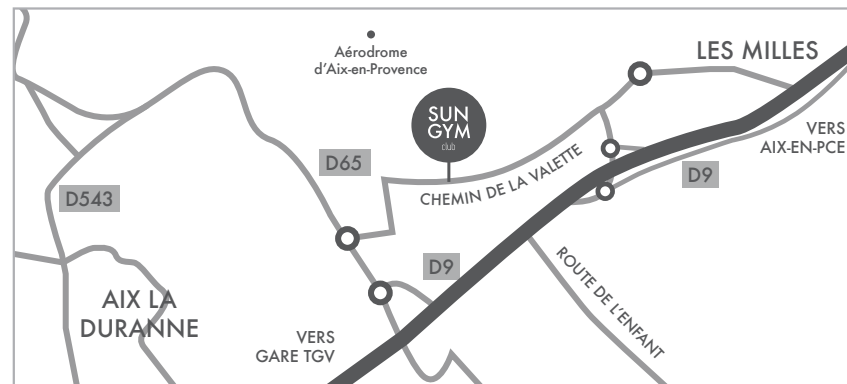
Dimanche : 10h00 / 13h00

COORDONNÉES :

165, Chemin de la Valette

13090 Aix-Les-Milles

Parking privé et gratuit.



contact@sungym-aix.com

04 42 24 31 13

sungym-aix.fr



Likez et suivez-nous sur notre fan page SunGymClub !