



PLANNING 2019

ESPACE TRAINING

ESPACE TRAINING

Cours TRX ouvert à tous !

- Des exercices basés sur le poids du corps avec suspension
- Training complet : musculation, équilibre, souplesse et stabilité des abdominaux
- Hard TRX: un entrainement intensif de 30 minutes

Cross training

- Coaching musculation
- Training haute intensité

Coaching Group

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
9H00					
10H00					
11H00		COACHING GROUP (60')			COACHING GROUP (60')
12H15	CROSS TRAINING (45')			NEW TRX (30')	
13H00		NEW 12H30 TRX (45')		NEW 12H45 CROSS TRAINING (45')	
15H00					
16H00		COACHING GROUP (45')	COACHING GROUP (60')		Réservation de votre cours : la veille ou le jour même par téléphone et jusqu'à 72H à l'avance sur sungym-aix.fr
18H00		HARD TRX (30')		CROSS TRAINING (60')	
18H30	18H45 HARD TRX (30')				
19H00			NEW 19H15 TRX (45')	TRX (45')	



PLANNING 2019

ESPACE SUNPULSE

ESPACE SUNPULSE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30			C.A.F. ⌚(60')		BODYPUMP ⌚(55')	
10H15					10H30 STRETCHING ⌚(30')	10H45 BODYBALANCE ⌚(55')
12H15	BODYPUMP ⌚(45')			12H30 BODYPUMP ⌚(55')		
12H30		BODYBALANCE ⌚(55')			BODYATTACK ⌚(55')	
12H45						
13H00						DIMANCHE
15H00						10H15 BODYPUMP ⌚(55')
17H30		17H45 BODYPUMP ⌚(45')				
18H00	18H15 BODYPUMP ⌚(55')		NEW 18H15 BODYATTACK ⌚(45')	GYM ⌚(55')	18H15 BODYPUMP ⌚(45')	
18H30		BODYCOMBAT ⌚(55')				
19H00				BODYCOMBAT ⌚(55')		
19H30						



PLANNING 2019

ESPACE SUNDANCE

ESPACE SUNDANCE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9H30	ZBV ⌚45'	BODYBALANCE ⌚55'				
10H15	PILATES ⌚45'			PILATES ⌚45'		
12H15		STEP ⌚45'	BODYJAM ⌚45'	NEW ZBV ⌚45'		
12H30	BODYCOMBAT ⌚55'					
12H45						
13H00		ABDOS FESSIERS ⌚45'	PILATES ⌚45'	NEW BODYBALANCE ⌚45'	BODYSCULPT ⌚45'	DIMANCHE
15H00						
17H30	C.A.F. ⌚45'		NEW BODY SCULPT ⌚45'		BODYBALANCE ⌚45'	
18H00	18H15 BODYJAM ⌚55'					
18H30		18H45 ZBV ⌚45'	NEW 18H15 STEP ⌚55'	18H45 HIP HOP ⌚45'		
19H00	19H15 BODYBALANCE ⌚55'					
19H30		HIP HOP ⌚55'		PILATES ⌚55'		



PLANNING 2019

ESPACE SUNCYCLE

ESPACE SUNCYCLE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30				RPM 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'		NEW 19H15 RPM 45'		RPM XL 60'	

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



PLANNING 2019

ESPACE AQUASUN

ESPACE AQUASUN	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9H30		AQUASCULPT (45')	AQUADYNAMIC (45')		AQUAGYM (45')	AQUASCULPT (30') ^{9H45}
10H15	AQUADYNAMIC (45')	AQUAGYM (45')	AQUABODYBIKE (45')	AQUASCULPT (45')	AQUABODYBIKE (45')	AQUADYNAMIC (30')
11H00	CIRCUIT TRAINING (45')					AQUABODYBIKE (45') ^{11H15}
12H15	AQUABODYBIKE XL (60')	^{12H30} AQUADYNAMIC (45')	^{12H30} AQUABODYBIKE (45')	AQUASCULPT (30')	^{12H30} AQUABODYBIKE (45')	DIMANCHE
13H00				^{12H45} AQUADYNAMIC (30')		
14H30	AQUAGYM (45')	AQUABODYBIKE (45')		^{13H15} AQUABDOS (30')		
17H30		AQUASCULPT (45')	AQUAGYM (45')		AQUADYNAMIC (45')	AQUABODYBIKE
18H00	AQUADYNAMIC (30')			AQUABODYBIKE (45')		Réservation de votre cours : la veille ou le jour même par téléphone et jusqu'à 72H à l'avance sur sungym-aix.fr
18H30	AQUACOMBAT (30')	AQUADYNAMIC (45')	AQUABODYBIKE (45')		CIRCUIT TRAINING (45')	
19H00	AQUABODYBIKE XL (60')			AQUAWORKOUT (45')		
19H30		AQUABODYBIKE (45')	CIRCUIT TRAINING (45')			04 42 39 12 58



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

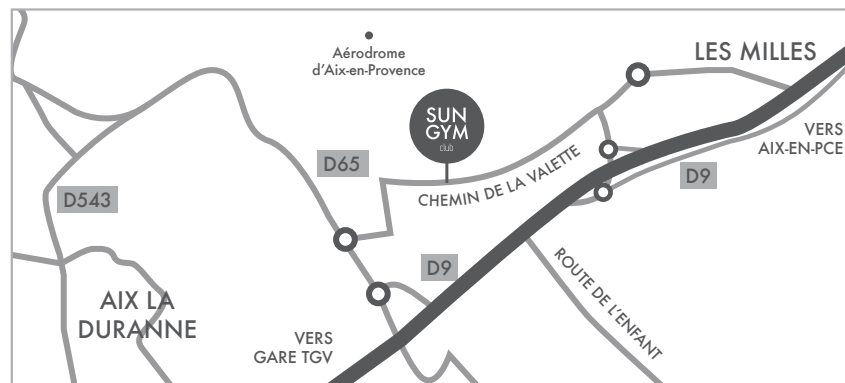
Dimanche : 10h00 / 13h00

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 !