



PLANNING ÉTÉ 2017 - du 10 juillet au 27 Août

SUNGYM

Coaching group

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9H00					
10H30	COACHING GROUP 60'				
11H00		COACHING GROUP 60'			COACHING GROUP 60'
12H15				COACHING GROUP 🕒 12H15 > 13H45 Toutes les 15'	
9H00					
14H00					
15H00					
16H00			COACHING GROUP 60'		
17H00					
18H00		COACHING GROUP 60'		COACHING GROUP 60'	

COACHING GROUP, C'EST QUOI ?

- Des circuits training organisés sur plateau cardio-muscu : travail cardio, renforcement musculaire, exercice au sol, le tout sur les tubes du moment !
- Un coach qui vous accompagne tout le long de la séance
- C'est adapté à tous les niveaux et à tous les objectifs



PLANNING ÉTÉ 2017 - du 10 juillet au 27 Août

SUNGYM

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30	SUNDANCE PILATES (45')	SUNDANCE BODYBALANCE (55')		RPM (45')	SUNPULSE BODYPUMP (30')	9H45 RPM (55')
10H00			AQUASUN EXTÉRIEUR AQUADYNAMIC (45')		SUNPULSE CXWORX (30')	SUNPULSE 10H45 CXWORX (30')
12H15	SUNPULSE BODYCOMBAT (45')	SUNDANCE FORCE BODYBALANCE (45')	SUNPULSE BODYCOMBAT (30')	SUNPULSE BODYPUMP (45')	RPM (45')	
12H30						
12H45			SUNPULSE BODYATTACK (30')			
13H00	SUNPULSE BODYPUMP (45')	RPM (45')	SUNPULSE 13H15 CXWORX (30')	RPM (45')	SUNPULSE GYM (55')	DIMANCHE
15H00						
17H30	SUNPULSE 17H45 BODYPUMP (45')	SUNPULSE BODYSCULPT (55')		SUNPULSE GYM (55')		
18H00			SUNPULSE BODYPUMP (30')		SUNPULSE BODYPUMP (55')	
18H30	RPM (50')	SUNPULSE BODYCOMBAT (55')	SUNPULSE BODYATTACK (30')	SUNPULSE FORCE BODYBALANCE (45')	AQUASUN 18H AQUADYNAMIC (45')	
19H00			RPM (50')		RPM (50')	
19H30	SUNDANCE BODYBALANCE (55')	SUNPULSE CXWORX (30')		RPM (50')		

2 COURS AQUATIQUES EN PLUS !



PLANNING ÉTÉ 2017 - du 10 juillet au 27 Août

AQUASUN

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

L'Aquasun sera fermé du 31 juillet inclus au 15 août inclus.



RENDEZ-VOUS AU SUN GYM CLUB

LES HORAIRES :

Lundi au vendredi : 8h30 / 21h00

Samedi : 9h00 / 17h00

Dimanche : 10h00 / 13h00

COORDONNÉES :

Chemin de la Valette

13090 Aix-Les-Milles

Parking privé et gratuit.



contact@sun-gym-aix.com

04 42 24 31 13
sun-gym-aix.fr



Likez et suivez-nous sur notre fan page SunGymClub