



PLANNING 2019-2020

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 10 à 12 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						09H45 TRX (45')
11H00		COACHING GROUP (45')			COACHING GROUP (45')	10H30 FUNCTIONAL FUSION (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 Réservation de votre cours : la veille ou le jour même par téléphone et jusqu'à 72H à l'avance sur sungym-aix.fr
17H00			17H45 BOXING ROPE (45')		17H45 TRX (45')	
18H00	FUNCTIONAL FUSION (45')	HARD TRX (30')		CROSS TRAINING (45')		
18H30		GRIT ATHLETIC (30')	FUNCTIONAL FUSION (45')		GRIT ATHLETIC (30')	
19H00	HARD TRX (30')		19H15 TRX (45')	BOXING ROPE (45')		
19H30	BOXING ROPE (45')	FUNCTIONAL FUSION (45')		19H45 TRX (45')		



PLANNING 2019-2020

ESPACE SUNPULSE

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



PLANNING 2019-2020

ESPACE SUNDANCE

ESPACESUNDANCE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9H30	ZBV ⌚(45')	BODYBALANCE ⌚(55')				
10H15	PILATES ⌚(45')			PILATES ⌚(45')		
12H15		STEP ⌚(45')		NEW ZBV ⌚(45')		
12H30	BODYCOMBAT ⌚(55')					
12H45						
13H00		ABDOS FESSIERS ⌚(45')		NEW YOGA VINYASA ⌚(45')	NEW 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 2019-2020

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 2019-2020

ESPACE AQUASUN

ESPACEAQUASUN	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9H30		AQUAGYM 45'	NEW AQUASCULPT 45'		AQUADYNAMIC 45'	NEW 10H15 AQUAWORK 30'
10H15	AQUADYNAMIC 45'	NEW CIRCUIT TRAINING 45'	AQUABIKE 45'	AQUASCULPT 45'	AQUABIKE 45'	NEW 10H45 AQUATONIK 30'
11H00	NEW AQUAWORK 45'					11H30 AQUABIKE 45'
12H15	AQUABIKE XL 60'	NEW AQUATONIK 30'	12H30 AQUABIKE 45'	AQUASCULPT 30'	NEW 12H30 AQUABIKE XL 60'	DIMANCHE
13H00		12H45 AQUABDOS 30'		12H45 AQUADYNAMIC 30'		
		13H15 AQUASCULPT 30'		13H15 AQUAWORK 30'		10H15 AQUABIKE 45'
14H30	NEW AQUAWORK 45'	AQUABIKE 45'			NEW AQUASCULPT 45'	11H15 AQUAGYM 45'
17H30	AQUADYNAMIC 45'	AQUABIKE 45'	AQUAGYM 45'	NEW AQUAWORK 45'	NEW AQUAWORK 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 04 42 39 12 58
18H00	18H15 AQUACOMBAT 45'			NEW 18H15 CIRCUIT TRAINING 45'	18H00 AQUABDOS 30'	
18H30		NEW AQUAWORK 45'	AQUABIKE 45'		18H30 AQUATONIK 30'	
19H00	AQUABIKE XL 60'			NEW 19H15 AQUABIKE 45'		
19H30		NEW AQUATONIK 45'	NEW AQUADYNAMIC 45'			



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 !