



PLANNING RENTREE 2020

ESPACE SUN HIIT



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 et Tabata TRX: un entrainement intensif avec suspension

Coaching Group

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
10H00						09H45 OCR (45')
11H00		COACHING GROUP (45')			COACHING GROUP (45')	10H30 TRX (45')
12H15	CROSS TRAINING (45')	NEW 12H30 TABATA TRX (45')	NEW 12H30 SHADOW BOXING (45')	HARD TRX (30')	FUNCTIONAL FUSION (45')	
13H00	GRIT ATHLETIC (30')			12H45 CROSS TRAINING (45')	BOXING ROPE (45')	
16H00		COACHING GROUP (45')				RESAS HIIT Réservation OBLIGATOIRE de votre cours jusqu'à 72h à l'avance sur sungym-aix.fr (via ordinateur) ou sur l'application DECIPLUS (code centre sungym)
17H00		NEW 17H45 TABATA TRAINING (45')		NEW 17H45 CROSS TRAINING (45')	NEW 17H30 TABATA TRAINING (45')	
18H00			NEW BOXING ROPE (45')		NEW 18H15 CROSS TRAINING (45')	
18H30	TRX (45')	GRIT ATHLETIC (30')		18H45 BOXING ROPE (45')		
19H00	NEW 19H15 SHADOW BOXING (45')	FUNCTIONAL FUSION (45')	NEW TABATA TRX (45')			
19H30						



PLANNING RENTREE 2020

ESPACE SUNPULSE

ESPACE SUNPULSE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30			NEW BODYSCULPT (45')		BODYBARRE (45')	
10H15			PILATES (45')		STRETCHING (45')	
12H15	BODYPUMP (45')		NEW FULL BODY (45')			
12H30		BODYBALANCE (55')		BODYPUMP (55')	GRIT CARDIO (30')	
12H45						
13H00			NEW GRIT STRENGTH (30')			DIMANCHE
15H00						10H15 BODYPUMP (55')
17H30		17H45 BODYPUMP (45')		NEW 17H45 FULL BODY (55')		
18H00					18H15 BODYPUMP (45')	
18H30	GRIT CARDIO (30')	BODYCOMBAT (55')	GRIT STRENGTH (30')	NEW 18H45 BODYCOMBAT (55')		
19H00						
19H30		NEW YOGA VINYASA (60')		NEW 19H45 PILATES (45')		



PLANNING RENTREE 2020

ESPACE SUNDANCE

ESPACE SUNDANCE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9H30	ZBV (45')	BODYBALANCE (55')				
10H15	PILATES (45')			YOGA VINYASA (45')		BODYBALANCE (55')
12H15		STEP (45')		ZBV (45')		
12H30	BODYCOMBAT (55')					
12H45						
13H00		ABDOS FESSIERS (45')		BODYBALANCE (45')	PILATES (45')	DIMANCHE
15H00						RESAS FITNESS
17H30	C.A.F. (45')		NEW FULL BODY (45')		BODYBALANCE (45')	Réservation OBLIGATOIRE de votre cours jusqu'à 72h à l'avance sur sungym-aix.fr (via un ordinateur) ou sur l'application DECIPLUS (code centre sungym)
18H00	18H15 BODYJAM (55')		NEW 18H15 YOGA FUSION (55')			
18H30		18H45 ZBV (45')		NEW 18H45 STEP (45')		
19H00	19H15 BODYBALANCE (55')					
19H30		HIP HOP (55')		NEW HIP HOP (55')		



PLANNING RENTREE 2020

ESPACE SUNCYCLE

ESPACE SUNCYCLE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30				TABATA BIKING (45)		9H45 RPM (45)
10H15						
12H15					RPM (45)	
12H30		RPM (45)	RPM (45)			
12H45						
13H00	RPM - CONTRE LA MONTRE (30)					DIMANCHE
15H00						11H15 RPM (45)
17H30						RESAS RPM
18H00						Réservation OBLIGATOIRE de votre cours jusqu'à 72h à l'avance sur sungym-aix.fr (via un ordinateur) ou sur l'application DECIPLUS (code centre sungym)
18H30		RPM (45)				
19H00	19H15 RPM (45)		NEW	RPM (45)		RPM XL (60)



PLANNING RENTREE 2020

ESPACE AQUASUN

ESPACE AQUASUN	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9H30		AQUATONIK 45'				
10H00	NEW AQUAPILATES 45'	10H30 AQUABIKE 45'	AQUAWORKOUT 45'	AQUAGYM 45'	10H15 AQUASCULPT 45'	CIRCUIT TRAINING 45'
11H00	AQUAGYM 45'				NEW 11H15 AQUAPALMES 45'	AQUABIKE 45'
12H15	AQUABIKE XL 60'	AQUASCULPT 45'	12H30 AQUABIKE 45'	AQUATONIK 30'	AQUAWORKOUT 45'	DIMANCHE
13H00				12H45 AQUASCULPT 30'		
14H30	AQUAWORKOUT 45'					
17H45	AQUABOXE 45'		AQUAGYM 45'		17H30 AQUADANCE 45'	RESAS AQUASUN Réservation OBLIGATOIRE de votre cours jusqu'à 72h à l'avance sur sungym-aix.fr (via un ordinateur) ou sur l'application DECIPLUS (code centre sungym)
18H00		AQUAWORKOUT 45'		AQUAWORKOUT 45'		
18H30	18H45 AQUATONIK 45'		18H45 AQUASCULPT 45'		AQUABIKE 45'	
19H00		AQUABIKE 45'		CIRCUIT TRAINING 45'		
19H30						

MELINDA

AQUAPACA

LOÏCK

MAXIME



RENDEZ-VOUS AU SUN GYM CLUB

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


ACCUEIL:

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