

# PLANNING DE COURS

## COLLECTIFS

Sun Form Roques

À partir du 31/10/2022



Lundi      Mardi      Mercredi      Jeudi      Vendredi      Samedi

9H30 – 10h15

GYM DOUCE

12H30 – 13H00

BIKE X'TREM

18H15 – 19H00

CARDIO'FIT

18H15 – 19H00

STEP

18H15 – 19H00

BIKE  
CIRCUIT TRAINING

18H15 – 19H00

CIRCUIT  
TRAINING

17H30 – 18H30

CIRCUIT  
TRAINING

19H00 – 19H45

ZUMBA

19H00 – 19H45

BIKE

19H00 – 19H45

STEP

19H00 – 19H45

ZUMBA

18H45 – 19H30

BIKE

Coaching sur RDV lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 10h00 à 13h30 et de 17h à 20h

Le mardi de 10h à 13h30 et de 15h à 20h

Le samedi de 10h00 à 12h30

Cours de bike sur réservation via l'application Sun Form France

