

SUN FORM

Votre salle
de sport

RADICAL

22 cours par jour

154 cours par semaine !!

PLANNING COURS INTERACTIFS

HEURES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE	HEURES
6h15	HYPER C	QI GONG	POWER	YOGA	X55	OXIGENO	ABS (x2)	6h15
7h	X55	ABS (x2)	YOGA	POWER	ABS (x2)	HYPER C	FIGHT DO	7h
7h45	YOGA	HYPER C	ABS (x2)	X55	OXIGENO	POWER	ELEVEN	7h45
8h30	POWER	ELEVEN	HYPER C	QI GONG	X55	STRETCH	X55	8h30
9h15	STEP	YOGA	OXIGENO	ABS (x2)	POWER	X55	ABS (x2)	9h15
10h	ELEVEN	X55	ABS (x2)	HYPER C	YOGA	ABS (x2)	POWER	10h
10h45	STRETCH	FIGHT DO	POWER	X55	ABS (x2)	ELEVEN	OXIGENO	10h45
11h30	ABS (x2)	POWER	YOGA	STEP	FIGHT DO	HYPER C	ELEVEN	11h30
12h15	OXIGENO	ABS (x2)	HYPER C	ABS (x2)	POWER	X55	STEP	12h15
13h	HYPER C	ELEVEN	ABS (x2)	STRETCH	X55	STEP	POWER	13h
13h45	X55	YOGA	STEP	ABS (x2)	POWER	X55	HYPER C	13h45
14h30	STEP	ABS (x2)	POWER	FIGHT DO	X55	OXIGENO	STRETCH	14h30
15h15	FIGHT DO	OXIGENO	HYPER C	X55	QI GONG	ABS (x2)	POWER	15h15
16h	ELEVEN	ABS (x2)	X55	HYPER C	ELEVEN	STEP	ABS (x2)	16h
16h45	ABS (x2)	STEP	FIGHT DO	POWER	OXIGENO	HYPER C	X55	16h45
17h30	HYPER C	STRETCH	ABS (x2)	OXIGENO	ABS (x2)	POWER	QI GONG	17h30
18h15	ABS (x2)	X55	YOGA	ELEVEN	X55	ABS (x2)	OXIGENO	18h15
19h	STRETCH	HYPER C	X55	ABS (x2)	POWER	STEP	ABS (x2)	19h
19h45	ABS (x2)	YOGA	HYPER C	X55	FIGHT DO	POWER	X55	19h45
20h30	X55	ABS (x2)	POWER	YOGA	OXIGENO	ELEVEN	POWER	20h30
21h15	QI GONG	ELEVEN	ABS (x2)	POWER	ABS (x2)	STRETCH	HYPER C	21h15
22h	HYPER C	X55	OXIGENO	ABS (x2)	ELEVEN	ABS (x2)	X55	22h

FIGHT DO
MARTIAL ARTS

Cours cardio alliant des mouvements inspirés des arts martiaux. Fun et intense, défoulement garanti

ELEVEN
MARTIAL ARTS

Renforcement et tonification musculaire de tout le corps en interval training. Brûlage de graisse garanti

HYPER C
MARTIAL ARTS

Cours traditionnel de Cuisse Abdos Fessiers. Renforcement et tonification du bas et du centre du corps. Raffermissment garanti

X55
MARTIAL ARTS

Renforcement et tonification musculaire des fessiers, cuisses et abdos. Raffermissment garanti

QI GONG
YOGA

Cours qui se définit comme une « gymnastique de l'énergie » qui associe des mouvements lents, des postures statiques et des massages

YOGA
YOGA

Cours alliant des postures, des exercices de respiration et de la méditation

STEP
MARTIAL ARTS

Cours traditionnel de Step. Enchaînements cardio simples, pour développer la coordination et brûler des calories en s'amusant

POWER
MARTIAL ARTS

Renforcement et tonification musculaire de tout le corps avec utilisation de petit matériel

OXIGENO
YOGA

Cours pour améliorer la souplesse et pour diminuer les troubles articulaires. Effet anti-stress

STRETCH
YOGA

Cours pour améliorer la souplesse et pour diminuer les troubles articulaires. Effet anti-stress