



new NOUVEAU

COURS SUR RÉSERVATION
réservation recommandée
mais pas obligatoire

DOMINANTES

Cardio & Danse

Bien-être

Renforcement musculaire

PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach) Du 15 Juin 2020 au 03 Janvier 2021
CLUB NEONESS FONTENAY Lundi au vendredi : 7h-22h / Samedi : 9h-19h / Dimanche : 9h-17h

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			08:45 new Neo Hiit 45 min.				
09:30 new	Neo Hiit 45 min.	09:30 Body Pump 45 min.	09:30 new Neo Caf 45 min.	09:30 new Neo Cross Training 30 min.	09:30 Zumba 45 min.		
10:15	Body Sculpt 45 min.	10:15 new Neo Stretch 45 min.		10:00 new Neo Pilates 60 min.	10:15 new Neo Yoga 45 min.	10:30 Body Pump 60 min.	10:30 new Neo Caf 45 min.
						11:30 new Afro Dance 60 min.	11:15 Body Attack 45 min.
12:15	Body Combat 45 min.	12:15 Zumba 45 min.	12:15 Body Attack 45 min.	12:15 Body Pump 45 min.	12:15 new Neo Hiit 45 min.	12:30 new Neo Yoga 60 min.	12:00 new Neo Stretch 45 min.
13:00 new	Neo Caf 30 min.	13:00 new Neo Stretch 30 min.	13:00 new Neo Cross Training 30 min.	13:00 new Neo Boxe&rope 30 min.	13:00 new Neo Caf 30 min.		
18:15 new	Neo Caf 30 min.	18:15 Body Combat 45 min.	18:15 new Neo Cross Training 45 min.	18:15 Body Pump 45 min.	18:15 new Neo Hiit 30 min.		
18:45	Body Attack 45 min.		19:00 new Neo Hiit 45 min.	19:00 Body Attack 60 min.	18:45 new Neo Pilates 45 min.		
19:30	Body Pump 60 min.	19:45 new Neo Pilates 45 min.	19:45 Body Combat 60 min.	20:00 new Neo Yoga 60 min.	19:30 Step Debutant 45 min.		
20:30	Zumba 45 min.	20:30 new Neo Caf 45 min.	20:45 new Neo Stretch 30 min.				

Ce planning de cours collectifs est susceptible de subir des modifications en fonction des attentes des adhérents et des impératifs de production. **NB: Les durées des séances comprennent l'installation et le rangement.**