



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 29 Aout 2022 au 01 Janvier 2023

CLUB NEONESS FONTENAY Lundi au vendredi : 7h-22h / Samedi : 9h-19h / Dimanche : 9h-17h

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