



new NOUVEAU

**COURS SUR RÉSERVATION**
réservation recommandée
mais pas obligatoire

DOMINANTES

Cours de cardio-training

Cours de renforcement
et bien-être

Cours de renforcement
musculaire

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 17 Juin 2019 au 01 Septembre 2019
CLUB NEONESS FONTENAY Lundi au vendredi : 7h-22h / Samedi : 9h-19h / Dimanche : 9h-17h

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		08:30 Caf 45 min.				
09:30 new Tone 45 min.	09:30 Body Pump 45 min.	09:15 Boot Camp 45 min.	09:30 Abdos Fessiers 30 min.	09:30 Zumba 45 min.		
10:15 Body Sculpt 45 min.	10:15 Gym Zen 45 min.		10:00 new Pilates 60 min.	10:15 Stretching 45 min.	10:30 Body Pump 60 min.	10:30 Caf 45 min.
					11:30 Body Jam 60 min.	11:15 Body Attack 45 min.
12:15 Body Combat 45 min.	12:15 Abdos Fessiers 30 min.	12:15 Body Attack 45 min.	12:15 Body Pump 45 min.	12:15 Step 45 min.	12:30 Gym Zen 60 min.	12:00 Gym Zen 45 min.
13:00 Abdos Fessiers 30 min.	12:45 Zumba 45 min.	13:00 new Circuit Minceur 30 min.	13:00 Mix Fitness 30 min.	13:00 Abdos Express 30 min.		
18:00 Abdos Fessiers 30 min.	18:15 Body Pump 45 min.	18:15 Caf 45 min.	18:15 Boot Camp 45 min.	18:15 Tone 30 min.		
18:30 Body Attack 60 min.	19:00 Body Combat 45 min.	19:00 new Hiit 45 min.	19:00 Body Attack 60 min.	18:45 new Pilates 45 min.		
19:30 Body Pump 60 min.	19:45 new Pilates 45 min.	19:45 Body Combat 60 min.	20:00 Body Pump 60 min.	19:30 Step Debutant 45 min.		
20:30 Zumba 45 min.	20:30 Caf 45 min.	20:45 Gym Zen 30 min.		20:15 Abdos Fessiers 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.**