

**PLANNING DES COURS COLLECTIFS** Du 17 Juin 2019 au 25 Aout 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	<b>new</b> Tone 45 min.	Body Pump 45 min.	Boot Camp 45 min.	Abdos Fessiers 30 min.	Zumba 45 min.		
10:15	Body Sculpt 45 min.	Gym Zen 45 min.		<b>new</b> Pilates 60 min.	Stretching 45 min.		
12:15	Body Combat 45 min.	Abdos Fessiers 30 min.	Body Attack 45 min.	Body Pump 45 min.	Step 45 min.	Body Pump 60 min.	Caf 45 min.
13:00	Abdos Fessiers 30 min.	Zumba 45 min.	<b>new</b> Circuit Minceur 30 min.	Mix Fitness 30 min.	Abdos Express 30 min.	Body Jam 60 min.	Body Attack 45 min.
18:00	Abdos Fessiers 30 min.						Gym Zen 45 min.
18:30	Body Attack 60 min.	Body Pump 45 min.	Caf 45 min.	Boot Camp 45 min.	<b>new</b> Tone 30 min.		
19:30	Body Pump 60 min.	Body Combat 45 min.	<b>new</b> Hiit 45 min.	Body Attack 60 min.	<b>new</b> Pilates 45 min.		
20:30	Zumba 45 min.	<b>new</b> Pilates 45 min.	Body Combat 60 min.	Body Pump 60 min.	Step Debutant 45 min.		
		Caf 45 min.	Gym Zen 30 min.		Abdos Fessiers 30 min.		

**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

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.**