

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 26 Aout 2019 au 05 Janvier 2020
CLUB NEONESS FONTENAY Lundi au vendredi : 7h-22h / Samedi : 9h-19h / Dimanche : 9h-17h



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