PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach) Du 02 Mars 2020 au 03 Janvier 2021

CLUB NEONESS LYON Lundi et vendredi : 9h-22h / Mardi, mercredi, jeudi : 7h-22h / Samedi : 9h-19h / Dimanche : 9h-17h

Lundi

- 09:30 new — **Neo Caf** 45 min.
- 10:15 new — **Strong** 30 min.
- 10:45 new — **Neo Pilates** 45 min.
- 18:00 new — **Neo Caf** 45 min.
- 18:45 new — **Strong** 60 min.
- 19:45 — **Body Balance** 60 min.
- 20:45 new — **Neo Boxe&rope** 45 min.

Mardi

- 09:30 — **Body Pump** 45 min.
- 10:15 new — **Neo Yoga** 45 min.
- 17:30 new — **Neo Cross Training** 30 min.
- 18:00 — **Step Debutant** 45 min.
- 18:45 — **Body Pump** 60 min.
- 19:45 — **Zumba** 60 min.
- 20:45 new — **Neo Caf** 45 min.

Mercredi

- 09:30 new — **Neo Boxe&rope** 45 min.
- 10:15 new — **Neo Caf** 45 min.
- 11:00 new — **Neo Pilates** 45 min.
- 18:00 — **Body Attack** 60 min.
- 19:00 — **Body Pump** 60 min.
- 20:00 new — **Neo Hiit** 30 min.
- 20:30 new — **Neo Yoga** 45 min.

Jeudi

- 09:30 new — **Neo Yoga** 60 min.
- 10:30 new — **Neo Cross Training** 45 min.
- 18:00 new — **Neo Cross Training** 45 min.
- 18:45 — **Zumba** 45 min.
- 19:30 new — **Neo Caf** 45 min.
- 20:15 — **Body Attack** 45 min.

Vendredi

- 09:30 — **Body Sculpt** 45 min.
- 10:15 — **Body Balance** 45 min.
- 17:30 new — **Neo Hiit** 30 min.
- 18:00 — **Body Pump** 45 min.
- 18:45 new — **Neo Boxe&rope** 45 min.
- 19:30 new — **Neo Cross Training** 45 min.

Samedi

- 10:30 new — **Neo Pilates** 60 min.
- 11:30 — **Zumba** 60 min.
- 12:30 new — **Neo Caf** 45 min.

Dimanche

- 10:30 — **Body Pump** 45 min.
- 11:15 new — **Neo Hiit** 30 min.
- 11:45 new — **Neo Stretch** 45 min.

---

new NOUVEAU

COURS SUR RÉSERVATION
réservation recommandée mais pas obligatoire

DOMINANTES

- Cardio & Danse
- Bien-être
- 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.**