

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 01 Janvier 2018 au 02 Septembre 2018

CLUB NEONESS LYON lundi et vendredi : 9h-22h / mardi, mercredi, jeudi : 7h-22h / samedi : 9h-19h / dimanche : 9h-17h



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10:00		09:30	09:30	09:30			
new	Pilates 60 min.	Body Pump 60 min.	Zumba 45 min.	Body Balance 45 min.			
11:00	Zumba 45 min.	Body Combat 60 min.	10:15 Caf 45 min.	10:15 Body Attack 45 min.		10:30 Body Pump 60 min.	
11:45	Circuit Minceur 45 min.	Zumba 60 min.	11:00 Body Balance 45 min.	11:00 Abdos Fessiers 30 min.		11:30 Zumba 60 min.	
						12:30 Caf 45 min.	
18:00	17:30 Abdos Fessiers 30 min.	18:00 Step Debutant 45 min.	18:00 Body Attack 60 min.	18:00 Circuit Minceur 45 min.	17:30 Body Pump 45 min.		
18:45	Body Attack 60 min.	18:45 Body Pump 45 min.	19:00 Body Pump 60 min.	18:45 Zumba 60 min.	18:15 Body Combat 60 min.		
19:45	Body Balance 60 min.	19:30 Zumba 60 min.	20:00 Body Combat 60 min.	19:45 Caf 45 min.	19:15 Step 45 min.		
20:45	Step Debutant 45 min.	20:30 Caf 45 min.		20:30 Body Attack 60 min.	20:00 Body Balance 45 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