

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 03 Septembre 2018 au 06 Janvier 2019

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 | Zumba 45 min. | 09:30 Body Pump 60 min. | 09:30 Zumba 45 min. | 09:30 Body Balance 45 min. | | | |
| 10:45 | new Pilates 60 min. | 10:30 Cxworx 30 min. | 10:15 Caf 45 min. | 10:15 Body Attack 45 min. | | 10:30 Body Pump 60 min. | |
| 11:45 | new Strong 45 min. | 11:00 Djembel 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 | Caf 45 min. | 17:30 Abdos Fessiers 30 min. | | | 17:30 Body Pump 60 min. | | |
| 18:45 | Body Attack 60 min. | 18:00 Step Debutant 45 min. | 18:00 Body Attack 60 min. | new 18:00 Circuit Minceur 45 min. | 18:30 Step 45 min. | | |
| 19:45 | Body Balance 60 min. | 18:45 Body Pump 45 min. | 19:00 Body Pump 60 min. | 18:45 Zumba 60 min. | 19:15 Cxworx 30 min. | | |
| 20:45 | new Strong 45 min. | 19:30 Zumba 60 min. | 20:00 Cxworx 30 min. | 19:45 Caf 45 min. | 19:45 Djembel 45 min. | | |
| | | 20:30 Caf 45 min. | 20:30 Body Balance 45 min. | 20:30 Body Attack 60 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