

**PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach)** Du 02 Octobre 2023 au 31 Decembre 2023  
**CLUB NEONESS LYON** Lundi au Dimanche : 6h-23h



| Lundi                                                                                                                                                                                                | Mardi                                                                                                                                                                                                            | Mercredi                                                                                                                                                                                                                        | Jeudi                                                                                                                                                                                                 | Vendredi                                                                                                                                                             | Samedi                                                                                                                                            | Dimanche |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <div>09:30</div> <div>Body Sculpt<br/>45 min.</div> <div>10:15</div> <div>Neo Pilates<br/>45 min.</div>                                                                                              | <div>09:30</div> <div>Neo Caf<br/>45 min.</div> <div>10:15</div> <div>Neo Yoga<br/>45 min.</div>                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                 | <div>09:30</div> <div>Body Training Force<br/>45 min.</div> <div>10:15</div> <div>Neo Pilates<br/>45 min.</div>                                                                                       | <div>09:30</div> <div>Body Sculpt<br/>45 min.</div> <div>10:15</div> <div>Neo Yoga<br/>45 min.</div>                                                                 | <div>10:00</div> <div>Zumba<br/>45 min.</div> <div>10:45</div> <div>Neo Pilates<br/>45 min.</div> <div>11:30</div> <div>Neo Caf<br/>45 min.</div> |          |
| <div>18:00</div> <div>Neo Caf<br/>45 min.</div> <div>18:45</div> <div>Strong Nation<br/>45 min.</div> <div>19:30</div> <div>Neo Yoga<br/>45 min.</div> <div>20:15</div> <div>Zumba<br/>45 min.</div> | <div>18:00</div> <div>Step<br/>45 min.</div> <div>18:45</div> <div>Body Sculpt<br/>45 min.</div> <div>19:30</div> <div>Body Combat<br/>45 min.</div> <div>20:15</div> <div>Body Training Force<br/>45 min.</div> | <div>18:00</div> <div>Strong Nation<br/>45 min.</div> <div>18:45</div> <div>Body Training Force<br/>45 min.</div> <div>19:30</div> <div>Body Training Cardio<br/>45 min.</div> <div>20:15</div> <div>Neo Yoga<br/>45 min.</div> | <div>18:00</div> <div>Body Sculpt<br/>45 min.</div> <div>18:45</div> <div>Zumba<br/>45 min.</div> <div>19:30</div> <div>Neo Caf<br/>45 min.</div> <div>20:15</div> <div>Neo Stretch<br/>45 min.</div> | <div>18:00</div> <div>Neo Cross Training<br/>45 min.</div> <div>18:45</div> <div>Step Debutant<br/>45 min.</div> <div>19:30</div> <div>Neo Pilates<br/>45 min.</div> |                                                                                                                                                   |          |

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.**

