

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

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

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.**

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