

PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach) Du 07 Juin 2021 au 02 Janvier 2022

CLUB NEONESS SAINT-LAZARE Lundi au vendredi : 7h-22h / Samedi : 9h-19h / Dimanche : 9h-17h



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi	Dimanche
08:00	new Neo Caf 30 min.						
08:45	new Neo Pilates 60 min.						
09:00		new Neo Yoga 60 min.	Body Sculpt 45 min.	new Neo Yoga 45 min.			
09:30					new Neo Pilates 60 min.		
10:00		new Neo Boxe&rope 30 min.	new Neo Stretch 45 min.	new Neo Caf 45 min.		Body Pump 60 min.	Body Pump 45 min.
10:45					Zumba 30 min.		
11:00						new Neo HIIT 45 min.	Step 45 min.
11:15							
12:00						new Neo Pilates 45 min.	Neo Caf 30 min.
12:15	Body Combat 45 min.	new Neo Caf 30 min.	Body Pump 45 min.	Body Jam 45 min.	Body Sculpt 30 min.		
13:00		new Neo Yoga 45 min.					
13:15	new Neo Caf 30 min.		new Neo HIIT 30 min.	new Neo Cross Training 30 min.	Body Attack 45 min.		
15:00		new Neo HIIT 30 min.					
15:45		new Neo Pilates 60 min.					
16:30						new Neo Yoga 45 min.	
17:45		new Neo Yoga 45 min.					
18:00	Body Combat 45 min.	new Neo Pilates 45 min.	new Neo Pilates 45 min.	new Neo Boxe&rope 45 min.	Body Jam 45 min.		
18:45		Body Attack 45 min.					
19:00	Body Pump 45 min.		Body Sculpt 30 min.	new Neo Caf 30 min.	new Neo HIIT 45 min.		
19:45		Body Jam 45 min.	Body Attack 45 min.	19:45 Zumba 45 min.			
20:00	Zumba 45 min.				new Neo Stretch 45 min.		
20:45		Body Pump 45 min.	new Neo Caf 45 min.	new Neo Yoga 45 min.			
21:00	new Neo Cross Training 30 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.**