

PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach) Du 06 Mars 2023 au 27 Aout 2023
 CLUB NEONESS SAINT-LAZARE Lundi au vendredi : 7h-22h / Samedi : 9h-19h / Dimanche : 9h-17h



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		08:15 Neo Hiit 30 min.				
		09:00 Body Sculpt 45 min.	09:00 Neo Yoga 45 min.	09:30 Neo Pilates 60 min.		
			10:00 Neo Caf 45 min.	10:45 Neo Stretch 30 min.	10:00 Body Training Force 60 min.	10:00 Body Training Force 45 min.
12:15 Body Combat Training 45 min.	12:15 Neo Caf 30 min.	12:15 Body Training Force 45 min.	12:15 Body Combat Training 45 min.	12:15 Body Sculpt 30 min.	12:15 Neo Pilates 45 min.	11:00 Step 45 min.
13:15 Neo Caf 30 min.	13:00 Neo Yoga 45 min.	13:15 Neo Hiit 30 min.	13:15 Body Sculpt 30 min.	13:00 Body Training Cardio 45 min.		12:00 Neo Caf 30 min.
	15:00 Neo Stretch 30 min.				14:30 Neo Caf 45 min.	
	15:45 Neo Pilates 60 min.				15:30 Body Combat Training 45 min.	
					16:30 Neo Pilates 45 min.	
18:00 Body Combat Training 45 min.	18:00 Neo Caf 30 min.	18:00 Neo Pilates 45 min.	18:00 Neo Caf 30 min.	18:00 Body Sculpt 45 min.		
19:00 Body Training Force 45 min.	18:45 Zumba 45 min.	19:00 Body Sculpt 30 min.	18:45 Step Debutant 45 min.	19:00 Neo Hiit 45 min.		
20:00 Zumba 45 min.	19:45 Body Training Cardio 45 min.	19:45 Body Training Cardio 45 min.	19:45 Neo Boxe&rope 45 min.			
21:00 Neo Caf 30 min.	20:45 Body Training Force 45 min.	20:45 Neo Caf 45 min.	20:45 Neo Yoga 45 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.

