

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 24 Septembre 2018 au 30 Decembre 2018

CLUB NEONESS SAINT-LAZARE lundi au vendredi : 7h-22h / samedi : 9h-19h / dimanche : 9h-17h



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:00 Caf 45 min.	09:00 Gym Zen 45 min.	09:15 Body Attack 45 min.	09:15 Body Pump 45 min.	09:30 Pilates 60 min. new		
10:00 Stretching 45 min.	10:00 Body Sculpt 45 min.	10:15 Caf 45 min.	10:15 Body Balance 45 min.	10:45 Abdos Fessiers 30 min.	10:00 Body Pump 60 min.	
					11:15 Body Combat 45 min.	11:00 Body Pump 45 min.
12:15 Body Combat 45 min.	12:15 Abdos Fessiers 30 min.	12:15 Body Pump 45 min.	12:15 Body Jam 45 min.	12:15 Body Sculpt 30 min.	12:15 Stretching 45 min.	12:00 Step 45 min.
13:15 Abdos Fessiers 30 min.	13:00 Circuit Minceur 45 min. new	13:15 Body Balance 30 min.	13:15 Abdos Fessiers 30 min.	13:00 Body Attack 45 min.		13:00 Abdos Fessiers 30 min.
	15:00 Body Sculpt 30 min.	15:15 Circuit Corde A Sauter 45 min. new		15:15 Zumba 45 min.	14:30 Mix Fitness 60 min.	
	15:45 Pilates 60 min. new	16:15 Step Debutant 45 min.		16:15 Abdos Fessiers 30 min.	15:45 Abdos Fessiers 30 min.	
					16:30 Body Balance 45 min.	
18:00 Body Combat 45 min.	18:00 Abdos Fessiers 30 min.	18:00 Zumba 45 min.	18:00 Circuit Corde A Sauter 45 min. new	18:00 Body Jam 45 min.		
19:00 Body Pump 45 min.	18:45 Body Attack 45 min.	19:00 Body Sculpt 30 min.	19:00 Zumba 45 min.	19:00 Body Balance 45 min.		
20:00 Zumba 45 min.	19:45 Body Pump 45 min.	19:45 Body Attack 45 min.	20:00 Abdos Fessiers 30 min.	20:00 Body Pump 60 min.		
21:00 Abdos Fessiers 30 min.	20:45 Hiphop Fit 45 min.	20:45 Caf 45 min.	20:45 Body Combat 45 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