

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 31 Decembre 2018 au 01 Septembre 2019
CLUB NEONESS SAINT-LAZARE Lundi au vendredi : 7h-22h / Samedi : 9h-19h / Dimanche : 9h-17h



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

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.**