

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 13 Mai 2019 au 25 Aout 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.		
		Gym Zen 45 min.	Caf 45 min.	Body Balance 45 min.	new Circuit Minceur 30 min.	Body Pump 60 min.	Body Pump 45 min.
12:15	Body Combat 45 min.	Abdos Fessiers 30 min.	Body Pump 45 min.	Body Jam 45 min.	Body Sculpt 30 min.	Stretching 45 min.	
13:15	Abdos Fessiers 30 min.	new Circuit Minceur 45 min.	Body Balance 30 min.	Abdos Fessiers 30 min.	Body Attack 45 min.		Abdos Fessiers 30 min.
		new Circuit Ventre Plat 30 min.					
		new Pilates 60 min.					
14:30						Mix Fitness 60 min.	
15:00							
15:45						Abdos Fessiers 30 min.	
16:30						Body Balance 45 min.	
18:00	Body Combat 45 min.	Abdos Fessiers 30 min.	Zumba 45 min.	new Circuit Sauter Corde 45 min.	Zumba 45 min.		
18:45		Body Attack 45 min.					
19:00	Body Pump 45 min.		Body Sculpt 30 min.	Abdos Fessiers 30 min.	Body Balance 45 min.		
19:45	Zumba 45 min.	Body Pump 45 min.	Body Attack 45 min.	Zumba 45 min.			
20:00					Body Pump 60 min.		
20:45	Abdos Fessiers 30 min.	Body Jam 45 min.	Caf 45 min.	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.**