

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 26 Aout 2019 au 05 Janvier 2020
CLUB NEONESS SAINT-LAZARE Lundi au vendredi : 7h-22h / Samedi : 9h-19h / Dimanche : 9h-17h



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