

**PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach)** Du 26 Aout 2019 au 05 Janvier 2020  
**CLUB NEONESS DÉFENSE GRANDE ARCHE** Lundi au vendredi : 7h-22h / Samedi : 9h-19h / Dimanche : fermé



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
12:00	<b>new</b> Neo Hiit 30 min.						
12:30	Body Balance 45 min.	12:15 Body Pump 45 min.	<b>new</b> 12:00 Neo Cross Training 30 min.	12:15 Pilates 45 min.	12:15 Body Attack 45 min.		
13:15	Body Combat 45 min.	13:00 Zumba 45 min.	12:30 Body Combat 45 min.	<b>new</b> 13:00 Body Pump 45 min.	13:00 Body Sculpt 45 min.		
			<b>new</b> 13:15 Neo Yoga 30 min.				
18:00	<b>new</b> Neo Caf 30 min.	18:00 Step Debutant 30 min.	18:00 Step 60 min.	17:00 Body Pump 60 min.	18:00 Body Pump 45 min.		
18:30	Body Attack 60 min.	18:30 Neo Cross Training 30 min.		18:00 Body Balance 45 min.	18:45 Neo Caf 30 min.		
19:30	Body Pump 45 min.	19:00 Zumba 45 min.	<b>new</b> 19:00 Neo Caf 30 min.	18:45 Zumba 45 min.	19:15 Neo Hiit 30 min.		
20:15	<b>new</b> Neo Hiit 30 min.	19:45 Body Sculpt 45 min.	19:30 Body Combat 60 min.	19:30 Body Attack 60 min.	19:45 Neo Pilates 45 min.		
20:45	<b>new</b> Neo Yoga 45 min.			20:30 Neo Caf 30 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.**