

PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach) Du 15 Juin 2020 au 02 Aout 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	new Neo Hiit 30 min.						
12:30	Body Balance 45 min.						
13:15	Body Combat 45 min.						
18:00	new Neo Caf 30 min.						
18:30	Body Attack 60 min.						
19:30	Body Pump 45 min.						
20:15	new Neo Stretch 45 min.						
12:15		Body Pump 45 min.					
13:00		new Neo Hiit 45 min.					
17:00							
18:00		new Neo Hiit 30 min.					
18:30		new Neo Cross Training 30 min.					
19:00		Zumba 45 min.					
19:45		Body Sculpt 45 min.					
12:00			Neo Cross Training 30 min.				
12:30			Body Combat 45 min.	new			
13:00			Neo Caf 30 min.				
13:15			new				
17:00				Body Pump 60 min.			
18:00			Step 60 min.	Body Balance 45 min.			
18:45				Zumba 45 min.			
19:00			new Neo Caf 45 min.				
19:30			Body Combat 45 min.	Body Combat 45 min.			
20:15				new Neo Caf 30 min.			
12:15					Body Attack 45 min.		
13:00					new Neo Caf 45 min.		
18:00					Body Pump 60 min.		
19:00					new Neo Caf 30 min.		
19:30					new Neo Hiit 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.