

PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach) Du 30 Aout 2021 au 02 Janvier 2022
CLUB NEONESS DÉFENSE GRANDE ARCHE Lundi au vendredi : 7h-22h / Samedi : 9h-19h / Dimanche : fermé



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						10:00 new Neo Hiit 45 min.	
						10:45 Body Sculpt 45 min.	
						11:30 new Neo Stretch 30 min.	
12:00 new	Neo Hiit 30 min.		12:00 new	Neo Cross Training 30 min.			
12:30	Body Balance 45 min.	12:15 Body Pump 45 min.	12:30 Body Combat 45 min.	12:15 new	Neo Pilates 45 min.		
13:15	Body Combat 45 min.	13:00 new	13:15 new	13:00 Body Pump 45 min.	12:15 Body Attack 45 min.		
					13:00 new		
18:00 new	Neo Caf 30 min.	18:00 new	18:00	17:00 Body Pump 60 min.	18:00	Body Pump 60 min.	
18:30	Body Attack 60 min.	18:30 new	Step 60 min.	18:00 Body Balance 45 min.	18:30	Neo Caf 30 min.	
19:30	Body Pump 45 min.	19:00 new	19:00 new	18:45 Zumba 45 min.	19:00 new	19:30 new	
20:15 new	Neo Pilates 45 min.	19:45	19:45	19:30 Body Combat 45 min.	19:30 new	Neo Hiit 30 min.	
		19:45 Body Sculpt 45 min.	Body Combat 45 min.	20:15 new	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.**