

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 03 Septembre 2018 au 30 Decembre 2018

CLUB NEONESS DÉFENSE GRANDE ARCHE lundi au vendredi : 7h-22h / samedi : 9h-19h / dimanche : fermé



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
12:00	Boot Camp 30 min.		Cxworx 30 min.				
12:30	Body Balance 45 min.	Body Pump 45 min.	Body Combat 45 min.	Pilates 45 min.	Body Attack 45 min.		
13:15	Body Combat 45 min.	Zumba 45 min.	Stretching 30 min.	Body Pump 45 min.	Body Sculpt 45 min.		
17:30	Caf 45 min.		Body Pump 60 min.				
18:15	Body Attack 60 min.	Step Debutant 30 min.	Step 45 min.	Body Balance 45 min.	Body Pump 45 min.		
19:15	Body Pump 45 min.	Cxworx 30 min.	Abdos Fessiers 30 min.	Zumba 45 min.	Body Combat 45 min.		
20:00	Abdos Fessiers 30 min.	Zumba 45 min.	Body Combat 60 min.	Body Attack 60 min.	Caf 45 min.		
20:30	Body Balance 45 min.	Body Sculpt 45 min.		Body Attack 60 min.	Stretching 30 min.		
				Cxworx 30 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