

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 31 Decembre 2018 au 01 Septembre 2019
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.						
12:30	Body Balance 45 min.						
13:15	Body Combat 45 min.						
17:30	Caf 45 min.						
18:15	Body Attack 60 min.						
19:15	Body Pump 45 min.						
20:00	Abdos Fessiers 30 min.						
20:30	Body Balance 45 min.						
12:15		Body Pump 45 min.					
13:00		Zumba 45 min.					
17:00							
18:00		Step Debutant 30 min.					
18:30		Cxworx 30 min.					
19:00		Zumba 45 min.					
19:45		Body Sculpt 45 min.					
12:00			Cxworx 30 min.				
12:30			Body Combat 45 min.				
13:15			Stretching 30 min.				
17:00			Body Pump 60 min.				
18:00			Step 45 min.				
18:45			Abdos Fessiers 30 min.				
19:15			Body Combat 60 min.				
12:15				Pilates 45 min. new			
13:00				Body Pump 45 min.			
17:45							
18:00				Body Balance 45 min.			
18:45				Zumba 45 min.			
19:30				Body Attack 60 min.			
20:30				Cxworx 30 min.			
12:15					Body Attack 45 min.		
13:00					Body Sculpt 45 min.		
17:45					Body Pump 45 min.		
18:30					Caf 45 min.		
19:15					Circuit Minceur 30 min. new		
19:45					Gym Zen 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.**