

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.		Cxworx 30 min.				
12:30	Body Balance 45 min.	12:15 Body Pump 45 min.	12:30 Body Combat 45 min.	12:15 Pilates 45 min. new	12:15 Body Attack 45 min.		
13:15	Body Combat 45 min.	13:00 Zumba 45 min.	13:15 Stretching 30 min.	13:00 Body Pump 45 min.	13:00 Body Sculpt 45 min.		
17:30	Caf 45 min.			17:00 Body Pump 60 min.			
18:15	Body Attack 60 min.	18:00 Step Debutant 30 min.	18:00 Step 45 min.	18:00 Body Balance 45 min.	17:45 Body Pump 45 min.		
19:15	Body Pump 45 min.	18:30 Cxworx 30 min.	18:45 Abdos Fessiers 30 min.	18:45 Zumba 45 min.	18:30 Caf 45 min.		
20:00	Abdos Fessiers 30 min.	19:00 Zumba 45 min.	19:15 Body Combat 60 min.	19:30 Body Attack 60 min.	19:15 Circuit Minceur 30 min. new		
20:30	Body Balance 45 min.	19:45 Body Sculpt 45 min.		20:30 Cxworx 30 min.	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.**