

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 01 Janvier 2018 au 02 Septembre 2018

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



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		08:00 Body Sculpt 45 min.	08:00 Body Sculpt 45 min.			
		08:45 Boot Camp 45 min.	08:45 Stretching 45 min.			
		09:30 Abdos Fessiers 30 min.	09:30 Abdos Fessiers 30 min.			
12:00 Boot Camp 30 min.	12:15 Body Pump 45 min.	12:00 Cxworx 30 min.	12:15 Pilates 45 min.	12:15 Body Attack 45 min.		
12:30 Body Balance 45 min.	13:00 Zumba 45 min.	12:30 Body Combat 45 min.	new 13:00 Body Pump 45 min.	13:00 Body Sculpt 45 min.		
13:15 Body Combat 45 min.		13:15 Stretching 30 min.				
17:30 Caf 45 min.	18:00 Step Debutant 30 min.	17:00 Body Pump 60 min.		17:45 Body Pump 45 min.		
18:15 Body Attack 60 min.	18:30 Cxworx 30 min.	18:00 Step 45 min.	18:00 Body Balance 45 min.	18:30 Caf 45 min.		
19:15 Body Pump 45 min.	19:00 Zumba 45 min.	18:45 Abdos Fessiers 30 min.	18:45 Zumba 45 min.	19:15 Zumba 45 min.		
20:00 Abdos Fessiers 30 min.	19:45 Body Sculpt 45 min.	19:15 Body Combat 60 min.	19:30 Body Attack 60 min.	20:00 Step Debutant 30 min.		
20:30 Body Balance 45 min.			20:30 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