

PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach) Du 06 Septembre 2021 au 02 Janvier 2022

CLUB NEONESS JAURÈS Lundi au vendredi : 7h-22h / Samedi : 9h-19h / Dimanche : 9h-17h



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		07:30 Yoga Vinyasa Flow 45 min.					
		08:30 Abs Workout 30 min.	08:30 Body Combat Live 30 min.	08:15 Yin Yoga 30 min.	08:00 Yoga Du Visage 30 min.		
09:15	Fullbody Training 45 min.	09:30 Pilates Matwork 45 min.	09:15 Yoga Vinyasa 45 min.	09:00 Total Leg Abs 30 min.	08:45 Strength & Balance 45 min.		09:30 Pilates Postural 30 min.
10:15	Move And Burn 30 min.		10:15 Zumba 45 min.	09:45 A frovibe™ 45 min.	10:00 California Barre 60 min.	10:30 Spirotherapie 45 min.	10:15 Pilates Dynamic 30 min.
						11:30 Yoga Doux 45 min.	
12:15	Body Fight 30 min.	12:15 Neo Hiit Live 30 min.	12:15 Abs And Cardio Fire 30 min.	12:15 Box'hiit 30 min.	12:15 Cardio & Renfo 30 min.	12:30 All Style Dance 45 min.	
13:00	California Barre 30 min.	13:00 new Neo Caf 30 min.	13:00 new Neo Cross Training 45 min.	13:00 Stretch & Zen 30 min.	13:00 Hiit Training Live 30 min.		
						14:15 Yoga Vinyasa 45 min.	
17:00	Yoga Vinyasa 45 min.		17:00 new Neo Yoga 45 min.	17:00 Pilates Fusion 45 min.	17:00 Yog'n'dance 45 min.		
18:00	Just Do Hiit 30 min.	17:30 Mobilite & Stretch 45 min.	18:00 Move Better 45 min.	18:00 Lia Live 45 min.	18:00 Cross Training 45 min.		
19:00	Athletic Workout 30 min.	18:30 Athletic Body 45 min.	19:00 Pilates Badass 45 min.	19:00 Burn For Fit 45 min.	19:00 Total Body 45 min.		
19:45	A fro Hip Hop 45 min.	19:30 A fro Danse Live 45 min.	20:00 A fro Hip Hop 60 min.	20:00 Total Training 30 min.			

new NOUVEAU

COURS SUR RÉSERVATION
réservation recommandée
mais pas obligatoire

DOMINANTES

Cardio & Danse

Bien-être

Renforcement musculaire

