

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 03 Septembre 2018 au 06 Janvier 2019

CLUB NEONESS JAURÈS lundi au vendredi : 7h-22h / samedi : 9h-19h / dimanche : 9h-17h



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			08:45 Body Sculpt 45 min.			
09:30 Zumba 45 min.	09:30 Boot Camp 60 min.		09:30 Body Balance 45 min.	09:30 Body Pump 45 min.		
10:15 Caf 45 min.	10:30 Circuit Corde A Sauter 30 min. new			10:15 Body Attack 45 min.	10:30 Body Balance 45 min.	10:30 Step 45 min.
					11:15 Body Pump 60 min.	11:15 Body Sculpt 45 min.
12:15 Body Balance 30 min.	12:15 Boot Camp 30 min.	12:15 Body Pump 45 min.	12:15 Body Attack 45 min.	12:15 Abdos Fessiers 30 min.	12:15 Zumba 45 min.	12:00 Stretching 30 min.
12:45 Body Sculpt 45 min.	12:45 Caf 45 min.	13:00 Body Combat 45 min.	13:00 Abdos Fessiers 30 min.	12:45 Zumba 45 min.		
						14:00 Gym Zen 45 min.
		15:00 new Hiit 60 min.				14:45 Caf 45 min.
		16:00 Stretching 30 min.				15:30 new Circuit Corde A Sauter 45 min.
						new NOUVEAU
						COURS SUR RÉSERVATION réservation recommandée mais pas obligatoire
18:15 Body Balance 45 min.	18:00 Body Pump 60 min.	18:15 Step Debutant 45 min.	18:15 Abdos Fessiers 30 min.	18:15 Zumba 45 min.		DOMINANTES
19:00 Body Attack 60 min.	19:00 Body Combat 45 min.	19:00 Abdos Fessiers 30 min.	18:45 Body Combat 45 min.	19:00 Step 45 min.		Cours de cardio-training
20:00 Body Sculpt 45 min.	19:45 Lia 45 min.	19:30 Zumba Burst 45 min.	19:30 Body Pump 60 min.	19:45 Caf 45 min.		Cours de renforcement et bien-être
20:45 Djembel 45 min.	20:30 Body Sculpt 30 min.	20:15 Body Pump 60 min.	20:30 Body Attack 45 min.			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.**