

**PLANNING DES COURS COLLECTIFS** Du 31 Decembre 2018 au 01 Septembre 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.	<b>new</b> Strong 45 min.		Body Balance 45 min.	Body Pump 45 min.		
10:15	Caf 45 min.	<b>new</b> Pilates 45 min.			Body Attack 45 min.		
12:15	Body Balance 30 min.	Boot Camp 30 min.	Body Pump 45 min.	Body Attack 45 min.	Abdos Fessiers 30 min.	Body Balance 45 min.	Step 45 min.
12:45	Body Sculpt 45 min.	Caf 45 min.	Body Combat 45 min.	Abdos Fessiers 30 min.	Zumba 45 min.	Zumba 45 min.	
15:00			<b>new</b> Hiit 60 min.				
16:00			Abdos Fessiers 30 min.				
18:15	Body Balance 45 min.	Body Pump 60 min.	Step Debutant 45 min.	Abdos Fessiers 30 min.	<b>new</b> Circuit Minceur 45 min.		
19:00	Body Attack 60 min.	Body Combat 45 min.	Abdos Fessiers 30 min.	Body Combat 45 min.	<b>new</b> Pilates 45 min.		
20:00	Body Sculpt 45 min.	Lia 45 min.	Zumba Burst 45 min.	Body Pump 60 min.	Caf 45 min.		
20:45	Djembel 45 min.	Body Sculpt 30 min.	Body Pump 60 min.	Body Attack 45 min.			
14:00						<b>new</b> Hiit 45 min.	
14:45						Caf 45 min.	
15:30						<b>new</b> Circuit Sauter 30 min.	Corde A

**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.**