



**new NOUVEAU**

**COURS SUR  
RÉSERVATION**  
réservation recommandée  
mais pas obligatoire

**DOMINANTES**

Cardio & Danse

Bien-être

Renforcement musculaire

**PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach)** Du 26 Aout 2019 au 05 Janvier 2020  
**CLUB NEONESS AUBERVILLIERS** Lundi au vendredi : 7h-22h / Samedi : 9h-19h / Dimanche : 9h-17h

| Lundi                                      | Mardi                                             | Mercredi                                   | Jeudi                                             | Vendredi                                     | Samedi                                  | Dimanche |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------|----------|
| 09:30<br><b>new</b> Neo Pilates<br>45 min. |                                                   |                                            |                                                   |                                              |                                         |          |
| 10:15<br>Body Pump<br>45 min.              |                                                   |                                            |                                                   |                                              | 10:30<br>Body Pump<br>60 min.           |          |
|                                            |                                                   |                                            |                                                   |                                              | 11:30<br>Body Combat<br>45 min.         |          |
| 12:15<br><b>new</b> Zumba<br>30 min.       | 12:15<br>Body Attack<br>45 min.                   | 12:15<br><b>new</b> Neo Yoga<br>45 min.    | 12:15<br>Body Pump<br>45 min.                     | 12:15<br>Body Combat<br>45 min.              | 12:15<br><b>new</b> Neo Yoga<br>45 min. |          |
| 12:45<br><b>new</b> Neo Pilates<br>45 min. | 13:00<br><b>new</b> Neo Stretch<br>30 min.        | 13:00<br><b>new</b> Neo Caf<br>30 min.     | 13:00<br>Zumba<br>30 min.                         | 13:00<br><b>new</b> Neo Caf<br>30 min.       |                                         |          |
|                                            |                                                   |                                            |                                                   |                                              |                                         |          |
|                                            |                                                   |                                            |                                                   |                                              |                                         |          |
|                                            |                                                   |                                            |                                                   |                                              |                                         |          |
|                                            |                                                   |                                            |                                                   |                                              |                                         |          |
| 18:15<br>Body Sculpt<br>45 min.            | 18:15<br>Body Attack<br>45 min.                   | 18:15<br><b>new</b> Neo Pilates<br>45 min. | 18:15<br><b>new</b> Neo Cross Training<br>45 min. | 18:15<br>Body Sculpt<br>45 min.              |                                         |          |
| 19:00<br>Body Combat<br>45 min.            | 19:00<br><b>new</b> Neo Yoga<br>45 min.           | 19:00<br>Body Pump<br>60 min.              | 19:00<br>Zumba<br>45 min.                         | 19:00<br><b>new</b> Neo Boxe&rope<br>45 min. |                                         |          |
| 19:45<br><b>new</b> Neo Caf<br>30 min.     | 19:45<br>Zumba<br>45 min.                         | 20:00<br><b>new</b> Neo Hiit<br>30 min.    | 19:45<br>Body Pump<br>45 min.                     | 19:45<br><b>new</b> Neo Pilates<br>45 min.   |                                         |          |
| 20:15<br><b>new</b> Neo Hiit<br>45 min.    | 20:30<br><b>new</b> Neo Cross Training<br>30 min. | 20:30<br><b>new</b> Neo Caf<br>30 min.     | 20:30<br><b>new</b> Neo Stretch<br>30 min.        |                                              |                                         |          |
|                                            |                                                   |                                            |                                                   |                                              |                                         |          |

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.**