

**PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach)** De l'ouverture du club au 03 Janvier 2021  
**CLUB NEONESS AUBERVILLIERS** Lundi au vendredi : 7h-22h / Samedi : 9h-19h / Dimanche : 9h-17h



	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche
08:30 <b>new</b>	Neo Pilates 45 min.			08:30 <b>new</b> Neo Hiit 30 min.			
09:15	Body Pump 45 min.			09:00 <b>new</b> Neo Pilates 60 min.			
12:15 <b>new</b>	Neo Pilates 45 min.	12:15 <b>new</b> Body Attack 45 min.	12:15 <b>new</b> Neo Caf 30 min.	12:15 <b>new</b> Body Pump 45 min.	12:15 <b>new</b> Neo Boxe&rope 30 min.	12:15 <b>new</b> Body Combat 45 min.	
13:00 <b>new</b>	Neo Hiit 30 min.	13:00 <b>new</b> Neo Stretch 30 min.	12:45 <b>new</b> Neo Yoga 45 min.	13:00 <b>new</b> Neo Hiit 30 min.	12:45 <b>new</b> Neo Pilates 45 min.		
18:15	Body Sculpt 45 min.	18:15 <b>new</b> Neo Yoga 45 min.	18:15 <b>new</b> Neo Hiit 30 min.	18:15 <b>new</b> Neo Cross Training 45 min.	18:15 <b>new</b> Body Pump 60 min.		
19:00	Body Combat 45 min.	19:00 <b>new</b> Body Attack 45 min.	18:45 <b>new</b> Body Pump 60 min.	19:00 <b>new</b> Zumba 45 min.	19:15 <b>new</b> Neo Boxe&rope 45 min.		
19:45 <b>new</b>	Neo Caf 45 min.	19:45 <b>new</b> Zumba 45 min.	19:45 <b>new</b> Neo Pilates 45 min.	19:45 <b>new</b> Neo Caf 45 min.			

**new NOUVEAU**

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

**DOMINANTES**

Cardio & Danse

Bien-être

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.**