

PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach) De l'ouverture du club au 03 Septembre 2023
CLUB NEONESS AUBERVILLIERS Lundi au vendredi : 7h-22h / Samedi : 9h-19h / Dimanche : 9h-17h



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
12:30	Body Sculpt 45 min.	Neo Hiit 45 min.	Neo Caf 45 min.				
13:15	Neo Stretch 15 min.		Neo Stretch 15 min.				
18:15	Body Sculpt 45 min.	Neo Caf 45 min.	Body Training Cardio 45 min.	Neo Cross Training 45 min.			
19:00	Neo Hiit 45 min.	Neo Hiit 45 min.	Body Training Force 45 min.	Zumba 45 min.			
19:45	Neo Caf 45 min.	Neo Yoga 45 min.	Neo Hiit 30 min.	Neo Caf 45 min.			
20:30	Neo Yoga 45 min.						

new NOUVEAU

COURS SUR RÉSERVATION
réservation recommandée mais pas obligatoire

DOMINANTES

Cardio & Danse

Bien-être

Lundi

Mardi

Mercredi

Jedi

Vendredi

Samedi

Dimanche

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.**