

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 17 Septembre 2018 au 30 Decembre 2018

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



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30	Body Pump 60 min.						
10:30	Step Debutant 45 min.		10:00 Caf 45 min.				
			10:45 Gym Zen 45 min.			11:00 Body Pump 60 min.	
12:15	Abdos Fessiers 30 min.	12:15 Body Attack 45 min.	12:15 Caf 45 min.	12:15 Body Pump 45 min.	12:15 Circuit Ventre Plat 30 min. new	12:00 Body Combat 45 min.	
12:45	Zumba 45 min.	13:00 Abdos Fessiers 30 min.	13:00 new Circuit Minceur 30 min.	13:00 Stretching 30 min.	12:45 Caf 45 min.	12:45 Gym Zen 30 min.	
18:15	Body Pump 45 min.	18:15 Abdos Fessiers 30 min.	18:15 Body Pump 45 min.	18:15 Abdos Fessiers 30 min.	18:15 Body Attack 45 min.		
19:00	Body Combat 45 min.	18:45 Zumba 45 min.	19:00 Caf 45 min.	18:45 Step 45 min.	19:00 Body Pump 60 min.		
19:45	Abdos Fessiers 30 min.	19:30 Body Attack 45 min.	19:45 Zumba Burst 30 min.	19:30 Body Pump 45 min.	20:00 Abdos Fessiers 30 min.		
20:15	Boot Camp 45 min.	20:15 Body Sculpt 45 min.	20:15 Boot Camp 45 min.	20:15 Zumba 45 min.			

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