

PLANNING DES COURS COLLECTIFS De l'ouverture du club au 01 Septembre 2019
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	Mix Fitness 30 min.						
12:15	Abdos Fessiers 30 min.	Body Attack 45 min.	Caf 45 min.	Body Pump 45 min.	new Circuit Ventre Plat 30 min.	Body Pump 60 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.	12:00 Body Combat 45 min.	
18:15	Body Sculpt 45 min.	18:15 Abdos Fessiers 30 min.	18:15 Zumba 30 min.	18:15 new Circuit Ventre Plat 30 min.	18:15 Body Pump 60 min.		
19:00	Body Combat 45 min.	18:45 Zumba 45 min.	18:45 Caf 45 min.	18:45 Step 45 min.	19:15 Mix Fitness 45 min.		
19:45	Abdos Fessiers 30 min.	19:30 Body Attack 45 min.	19:30 Body Pump 45 min.	19:30 Body Pump 45 min.	20:00 Circuit Ventre Plat 30 min.		
20:15	new Circuit Minceur 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

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.**