

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 | Pilates 45 min. new | 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. | |
| 13:00 | Zumba 30 min. | 13:00 Abdos Fessiers 30 min. | 13:00 Circuit Minceur 30 min. new | 13:00 Stretching 30 min. | 12:45 Caf 45 min. | 12:45 Gym Zen 30 min. | |
| 18:15 | Body Sculpt 45 min. | 18:15 Abdos Fessiers 30 min. | 18:15 Zumba 30 min. | 18:15 Circuit Ventre Plat 30 min. new | 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. new | | |
| 20:15 | Circuit Minceur 45 min. new | 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.**