

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 03 Septembre 2018 au 29 Decembre 2018

CLUB NEONESS ROUEN SAINT-SEVER lundi et vendredi : 9h-22h / mardi à jeudi : 7h30-22h / samedi : 9h-19h / dimanche : 9h-17h



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		09:30 new Circuit Minceur 30 min.				
		10:00 Stretching 30 min.			10:00 Body Attack 60 min.	
		10:30 Abdos Express 30 min.			11:00 Abdos Fessiers 30 min.	
					11:30 new Circuit Minceur 45 min.	
12:15 Mix Fitness 45 min.	12:15 new Circuit Ventre Plat 45 min.	12:15 Body Combat 45 min.	12:15 Caf 45 min.	12:15 new Hiit 30 min.		
13:00 Abdos Express 30 min.	13:00 new Tone 30 min.	13:00 Abdos Fessiers 30 min.	13:00 Stretching 30 min.	12:45 Body Pump 45 min.		
16:00 Body Sculpt 60 min.		16:00 Caf 60 min.				
17:30 Caf 45 min.	17:30 new Circuit Minceur 45 min.	17:30 Body Pump 45 min.	17:30 Body Attack 60 min.	17:30 Mix Fitness 45 min.		
18:15 Body Attack 45 min.	18:15 Body Combat 60 min.	18:15 Step 45 min.	18:30 Abdos Express 30 min.	18:15 Body Pump 45 min.		
19:00 Body Pump 60 min.	19:15 Abdos Fessiers 30 min.	19:00 Caf 45 min.	19:00 new Tone 45 min.	19:00 Body Combat 45 min.		
20:00 new Tone 45 min.	19:45 Zumba 45 min.	19:45 Body Attack 45 min.	19:45 Caf 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