

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 31 Decembre 2018 au 01 Septembre 2019
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 Pilates 45 min.			10:00 Body Attack 60 min.	
		10:15 Body Sculpt 45 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.	12:30 Body Combat 45 min.	12:30 Caf 45 min.	12:30 new Hiit 45 min.		
13:00 Abdos Express 30 min.	13:00 new Tone 30 min.					
16:00 Body Sculpt 60 min.	15:45 new Circuit Minceur 45 min.	16:00 Caf 60 min.				
	16:30 Stretching 30 min.					
17:30 Caf 45 min.	17:30 new Hiit 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 60 min.	19:45 Body Attack 45 min.	19:45 new Fun Dance 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.**