

# 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	Jedi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			09:30 <b>new</b> Pilates 45 min.				
			10:15 Body Sculpt 45 min.			10:00 Body Attack 60 min.	
12:15	Mix Fitness 45 min.	12:15 <b>new</b> Circuit Ventre Plat 45 min.	12:30 <b>new</b> Hiit 45 min.	12:30 Caf 45 min.	12:30 <b>new</b> Hiit 45 min.	11:00 Abdos Fessiers 30 min.	
13:00	Abdos Express 30 min.	13:00 <b>new</b> Tone 30 min.				11:30 <b>new</b> Circuit Minceur 45 min.	
16:00	Body Sculpt 60 min.	15:45 <b>new</b> Circuit Minceur 45 min.	16:00 Caf 60 min.				
		16:30 Stretching 30 min.					
17:30	Caf 45 min.	17:30 <b>new</b> 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 <b>new</b> Tone 45 min.	19:00 Body Combat 45 min.		
20:00	<b>new</b> Tone 45 min.	19:45 Zumba 60 min.	19:45 Body Attack 45 min.	19:45 <b>new</b> 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.**