

PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach) Du 26 Aout 2019 au 05 Janvier 2020
CLUB NEONESS BASTILLE Lundi au vendredi : 7h-22h / Samedi : 9h-19h / Dimanche : 9h-17h



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30	new Neo Caf 45 min.		new Neo Pilates 45 min.		new Neo Hiit 45 min.		
10:15	new Neo Stretch 45 min.		Body Sculpt 45 min.		new Neo Cross Training 45 min.	10:15 Body Sculpt 45 min.	10:15 new Neo Caf 45 min.
12:15	new Neo Yoga 45 min.	12:15 new Neo Cross Training 30 min.	12:15 Body Pump 45 min.	12:15 new Neo Hiit 45 min.	12:15 new Neo Boxe&rope 45 min.	11:00 Body Combat 60 min.	11:00 new Neo Hiit 45 min.
13:00	new Neo Caf 30 min.	12:45 Body Combat 45 min.	13:00 new Neo Yoga 45 min.	13:00 new Neo Caf 45 min.	13:00 new Neo Cross Training 30 min.	12:00 new Neo Caf 30 min.	11:45 new Neo Stretch 30 min.
15:00	new Neo Cross Training 45 min.	15:00 new Neo Caf 45 min.		15:00 Step Debutant 45 min.		14:45 new Neo Afro 60 min.	
15:45	new Neo Stretch 30 min.	15:45 new Neo Stretch 45 min.		15:45 new Neo Stretch 45 min.		15:45 new Neo Hiit 30 min.	
18:15	Body Pump 45 min.	18:15 Zumba 45 min.	18:15 new Neo Yoga 45 min.	18:15 new Neo Cross Training 30 min.	18:15 new Neo Caf 30 min.	16:15 Body Pump 45 min.	
19:00	new Body Combat 60 min.	19:00 new Neo Caf 30 min.	19:00 Body Combat 60 min.	18:45 new Neo Hiit 45 min.	18:45 new Neo Cross Training 30 min.		
20:00	Zumba 45 min.	19:30 Body Attack 60 min.	20:00 new Neo Cross Training 45 min.	19:30 Body Pump 45 min.	19:15 Body Attack 45 min.		
20:45	new Neo Caf 45 min.	20:30 Body Pump 45 min.	20:45 new Neo Hiit 45 min.	20:15 new Neo Caf 30 min.			
				20:45 new Neo Yoga 45 min.			

new NOUVEAU

COURS SUR RÉSERVATION
 réservation recommandée
 mais pas obligatoire

- DOMINANTES
- Cardio & Danse

Bien-être

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.**