

PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach) De l'ouverture du club au 02 Janvier 2022
CLUB NEONESS BASTILLE Lundi au vendredi : 7h-22h / Samedi : 9h-19h / Dimanche : 9h-17h



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30	new Neo Cross Training 45 min.	new Neo Caf 45 min.	new Neo Pilates 45 min.		new Neo Hiit 30 min.		
10:15	new Neo Pilates 45 min.	new Neo Yoga 45 min.	Body Sculpt 45 min.		new Neo Cross Training 30 min.	new Neo Yoga 45 min.	new Neo Caf 45 min.
					new Neo Stretch 30 min.	11:00 Body Combat 60 min.	11:00 new Neo Hiit 45 min.
12:15	new Neo Yoga 45 min.	new Neo Cross Training 45 min.	Body Pump 45 min.	12:15 new Neo Hiit 30 min.	12:15 new Neo Boxe&rope 45 min.	12:00 new Neo Caf 30 min.	11:45 new Neo Stretch 30 min.
13:00	new Neo Caf 30 min.	13:00 Body Combat 45 min.	new Neo Yoga 45 min.	12:45 new Neo Caf 45 min.	13:00 new Neo Cross Training 30 min.		
15:00	new Neo Boxe&rope 45 min.	new Neo Caf 45 min.					
15:45	new Neo Stretch 45 min.	new Neo Pilates 45 min.					
16:30	Step Debutant 45 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.		
19:00	Body Combat 60 min.	19:00 new Neo Caf 30 min.	19:00 Body Combat 45 min.	18:45 new Neo Hiit 45 min.	18:45 new Neo Cross Training 30 min.		
20:00	new Neo Yoga 45 min.	19:30 Body Attack 60 min.	19:45 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.	20:30 new Neo Hiit 45 min.	20:15 Zumba 45 min.			
				21:00 new Neo Caf 30 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.**