

PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach) De l'ouverture du club au 31 Decembre 2023

CLUB NEONESS BASTILLE Lundi au Dimanche : 6h-23h



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30	Body Sculpt 30 min.	Neo Caf 45 min.	Neo Pilates 45 min.	Neo Caf 45 min.	Neo Hiit 30 min.		
10:00	Neo Pilates 30 min.				Neo Cross Training 30 min.		
10:30	Neo Caf 30 min.	Neo Yoga 45 min.	Body Sculpt 45 min.	Neo Pilates 45 min.	Neo Stretch 30 min.		Neo Caf 45 min.
12:15	Neo Yoga 45 min.	Neo Cross Training 45 min.	Body Training Force 45 min.	Neo Hiit 30 min.	Body Sculpt 45 min.	Neo Yoga 60 min.	Neo Hiit 45 min.
13:00	Neo Caf 30 min.	Body Combat Training 45 min.	Neo Yoga 45 min.	Neo Caf 45 min.	Neo Hiit 30 min.	Body Sculpt 45 min.	Neo Stretch 30 min.
16:30	Step Debutant 30 min.						
17:00	Neo Caf 30 min.						
17:30	Neo Boxe&rope 30 min.						
18:15	Body Training Force 45 min.	Zumba 45 min.	Neo Yoga 45 min.	Neo Cross Training 30 min.	Neo Caf 30 min.		
19:00	Body Combat Training 60 min.	Neo Caf 30 min.	Body Combat Training 45 min.	Neo Hiit 45 min.	Neo Cross Training 30 min.		
20:00	Neo Yoga 45 min.	Neo Hiit 45 min.	Neo Cross Training 45 min.	Body Training Force 45 min.	Body Training Cardio 45 min.		
20:45	Neo Caf 45 min.	Neo Cross Training 45 min.	Neo Hiit 45 min.	Zumba 45 min.			
				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.**