

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 31 Decembre 2018 au 25 Aout 2019
CLUB NEONESS BASTILLE Lundi au vendredi : 7h-22h / Samedi : 9h-19h / Dimanche : 9h-17h



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30	new Circuit Minceur 45 min.		new Pilates 45 min.		09:30 Boot Camp 45 min.		
10:15	Caf 45 min.		10:15 Body Sculpt 45 min.		10:15 Abdos Fessiers 30 min.	10:15 Body Sculpt 45 min.	10:00 Caf 45 min.
12:30	Gym Zen 45 min.	12:15 Cxworx 30 min.	12:15 Body Pump 45 min.	12:15 new Hiit 45 min.	12:15 new Circuit Minceur 45 min.	11:00 Body Combat 60 min.	10:45 Mix Fitness 45 min.
13:15	13:15 Abdos Fessiers 30 min.	12:45 Body Combat 45 min.	13:00 Body Balance 45 min.	13:00 Caf 45 min.	13:00 Body Sculpt 45 min.	12:00 Abdos Fessiers 30 min.	11:30 Stretching 30 min.
		15:00 Caf 45 min.				14:45 new Ragga Sessions 60 min.	
		15:45 Body Balance 45 min.				15:45 Abdos Express 30 min.	
						16:15 Body Pump 45 min.	
18:15	18:15 Body Pump 45 min.	18:15 Zumba 45 min.	18:00 Body Balance 45 min.	18:15 Body Attack 60 min.	18:15 Caf 45 min.		
19:00	19:00 Body Combat 60 min.	19:00 Body Attack 60 min.	18:45 Body Combat 60 min.	19:15 Body Pump 60 min.	19:00 Cxworx 30 min.		
20:00	20:00 Zumba 45 min.	20:00 Cxworx 30 min.	19:45 Body Sculpt 45 min.	20:15 Abdos Fessiers 30 min.	19:30 Body Attack 45 min.		
20:45	20:45 Caf 45 min.	20:30 Body Pump 45 min.	new 20:30 Hiit 45 min.	20:45 Zumba 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.**