

PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach) Du 26 Aout 2019 au 05 Janvier 2020
CLUB NEONESS CHÂTELET 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 Yoga 45 min.	new Neo Cross Training 30 min.	09:30 Body Balance 45 min.			
10:30	new Neo Pilates 45 min.	new Neo Caf 30 min.	new Neo Stretch 45 min.	10:30 Body Sculpt 45 min.		10:30 Zumba 45 min.	
12:15	new Neo Caf 30 min.	new Neo HIIT 45 min.	12:15 Body Sculpt 45 min.	12:15 Body Combat 45 min.	12:15 Body Pump 45 min.	11:30 Body Sculpt 45 min.	
13:00	Body Attack 45 min.	new 13:15 Neo Caf 30 min.	new 13:15 Neo HIIT 30 min.	new 13:15 Neo Stretch 30 min.	new 13:15 Neo Pilates 30 min.	new 12:30 Neo Stretch 45 min.	13:15 new Neo Cross Training 45 min.
14:30	new Neo Yoga 45 min.					14:00 Body Sculpt 45 min.	14:15 Body Pump 60 min.
15:30	Body Pump 45 min.		15:15 new Neo Caf 30 min.			15:00 Body Combat 60 min.	15:30 new Neo Stretch 30 min.
17:30	Body Balance 60 min.	18:15 Body Pump 60 min.	new 17:30 Neo HIIT 45 min.	new 17:30 Neo Cross Training 45 min.	18:15 Step Debutant 45 min.	16:15 new Neo Caf 30 min.	
18:45	Zumba 45 min.		18:30 Body Attack 45 min.	new 18:30 Neo Caf 45 min.	19:15 Afro Dance 45 min.		
19:45	Body Pump 45 min.	19:30 Body Combat 60 min.	new 19:30 Neo Caf 45 min.	19:30 Body Balance 45 min.	new 20:15 Neo Cross Training 45 min.		
20:45	Body Attack 45 min.	new 20:45 Neo Caf 45 min.	new 20:30 Afro Dance 45 min.	20:30 Body Pump 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.**