

PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach) Du 03 Aout 2020 au 09 Aout 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 Cross Training 45 min.				
10:30			new Neo Caf 45 min.				
12:15			new Neo Yoga 45 min.		12:15 Body Pump 45 min.	11:30 Body Sculpt 45 min.	12:00 new Neo Stretch 30 min.
13:15			new Neo Hiit 30 min.		13:15 new Neo Pilates 30 min.		13:15 new Neo Cross Training 45 min.
15:15			new Neo Caf 30 min.			14:00 new Neo Caf 45 min.	14:15 Body Pump 60 min.
16:00			new Neo Yoga 45 min.			15:00 Body Combat 60 min.	15:30 new Neo Stretch 30 min.
17:30	new Neo Yoga 60 min.					16:15 new Neo Pilates 45 min.	
18:45	Zumba 45 min.	18:15 Body Pump 60 min.	18:30 Body Combat 45 min.	18:15 new Neo Cross Training 45 min.	18:15 new Neo Cross Training 45 min.		
19:45	Body Pump 45 min.	19:30 Body Combat 60 min.	19:30 new Afro Dance 45 min.	19:15 new Neo Caf 45 min.	19:15 new Afro Dance 45 min.		
20:45	Body Attack 45 min.	20:45 new Neo Caf 45 min.	20:30 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.**