

PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach) Du 28 Mars 2022 au 04 Septembre 2022
CLUB NEONESS CHÂTELET Lundi au vendredi : 7h-22h / Samedi : 9h-19h / Dimanche : 9h-17h



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30 Neo Caf 45 min.	09:30 Neo Yoga 45 min.	09:30 Neo Cross Training 45 min.	09:30 Body Balance 45 min.			
10:30 Neo Pilates 45 min.	10:30 Step Debutant 45 min.	10:30 Neo Stretch 45 min.	10:30 Neo Hiit 45 min.		10:30 Neo Dance 45 min.	10:30 Neo Hiit 45 min.
12:15 Neo Caf 30 min.	12:15 Body Sculpt 45 min.	12:15 Neo Yoga 45 min.	12:15 Body Combat 60 min.	12:15 Body Pump 45 min.	11:30 Body Pump 45 min.	11:30 Body Sculpt 45 min.
13:00 Body Attack 45 min.	13:15 Neo Caf 30 min.	13:15 Neo Hiit 30 min.		13:15 Neo Pilates 30 min.	12:30 Neo Stretch 45 min.	12:30 Neo Stretch 30 min.
15:00 Neo Hiit 45 min.		15:15 Neo Caf 30 min.			14:00 Body Sculpt 45 min.	13:30 Neo Cross Training 45 min.
16:00 Body Pump 45 min.		16:00 Neo Stretch 45 min.			15:00 Body Combat 60 min.	14:30 Body Pump 60 min.
17:30 Neo Yoga 60 min.	18:15 Body Pump 60 min.	17:30 Neo Cross Training 45 min.	17:30 Neo Hiit 45 min.	17:30 Step Debutant 45 min.		15:45 Neo Stretch 30 min.
18:45 Zumba 45 min.	19:30 Body Combat 60 min.	18:30 Body Attack 45 min.	18:30 Neo Caf 45 min.	18:30 Neo Boxe&rope 45 min.		
19:45 Body Pump 45 min.		19:30 Afro Dance 45 min.	19:30 Body Balance 45 min.	19:30 Afro Dance 45 min.		
20:45 Neo Pilates 45 min.	20:45 Neo Caf 45 min.	20:30 Neo Yoga 45 min.	20:30 Body Pump 45 min.	20:30 Neo Cross Training 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.**