

PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach) Du 21 Novembre 2022 au 01 Janvier 2023

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.	Neo Yoga 45 min.	Neo Cross Training 45 min.				
10:30	Neo Pilates 45 min.	Body Sculpt 45 min.	Neo Stretch 45 min.			Zumba 45 min.	Neo Hiit 45 min.
12:15	Neo Caf 30 min.	Body Sculpt 45 min.	Neo Yoga 45 min.	Body Combat 60 min.	Body Pump 45 min.	Body Pump 45 min.	Body Sculpt 45 min.
13:00	Body Attack 45 min.	Neo Caf 30 min.	Neo Hiit 30 min.	Neo Pilates 30 min.	Neo Pilates 30 min.	Neo Pilates 45 min.	Neo Stretch 30 min.
15:00	Neo Boxe&rope 45 min.					Body Sculpt 45 min.	Neo Cross Training 45 min.
16:00	Body Pump 45 min.					Body Combat 60 min.	Body Pump 60 min.
17:30	Neo Yoga 60 min.		Neo Cross Training 45 min.	Neo Hiit 45 min.	Step Debutant 45 min.	Neo Pilates 45 min.	Neo Stretch 30 min.
18:45	Zumba 45 min.	Body Pump 60 min.	Body Attack 45 min.	Neo Caf 45 min.	Neo Boxe&rope 45 min.		
19:45	Body Pump 45 min.	Body Combat 60 min.	Afro Dance 45 min.	Body Balance 45 min.	Afro Dance 45 min.		
20:45	Body Attack 45 min.	Neo Caf 45 min.	Neo Yoga 45 min.	Body Pump 45 min.	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.**