

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 03 Septembre 2018 au 30 Decembre 2018

CLUB NEONESS CHÂTELET lundi au vendredi : 7h-22h / samedi : 9h-19h / dimanche : 9h-17h



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30 Caf 45 min.	09:30 Mix Fitness 45 min.		09:30 Body Balance 45 min.			
10:30 Gym Zen 45 min.	10:30 Abdos Fessiers 30 min.		10:30 Body Sculpt 45 min.		10:30 new Vibes Dance 45 min.	
					11:30 Body Sculpt 45 min.	
12:15 Abdos Fessiers 30 min.	12:15 Mix Fitness 45 min.	12:15 Body Sculpt 45 min.	12:15 Body Combat 45 min.	12:15 Body Pump 45 min.	12:30 Gym Zen 45 min.	
13:00 Body Attack 45 min.	13:15 Abdos Fessiers 30 min.	13:15 new Circuit Minceur 30 min.	13:15 Gym Zen 30 min.	13:15 Body Balance 30 min.		13:15 Mix Fitness 45 min.
					14:00 Body Sculpt 45 min.	14:15 Body Pump 60 min.
14:30 Body Combat 45 min.		15:15 Abdos Fessiers 30 min.			15:00 Body Combat 60 min.	15:30 Gym Zen 30 min.
15:30 Body Pump 45 min.		16:00 Body Balance 45 min.			16:15 Abdos Fessiers 30 min.	
17:45 Body Balance 45 min.	18:15 Body Pump 60 min.	17:30 new Hiit 45 min.	17:30 Body Sculpt 45 min.	18:15 Step Debutant 45 min.		
18:45 Zumba 45 min.		18:30 Body Attack 45 min.	18:30 Caf 45 min.	19:15 Zumba 45 min.		
19:45 Body Pump 45 min.	19:30 Body Combat 60 min.	19:30 Caf 45 min.	19:30 Body Balance 45 min.	20:15 new Hiit 45 min.		
20:45 Body Attack 45 min.	20:45 Caf 45 min.	20:30 new Vibes Dance 45 min.	20:30 Body Pump 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