

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 31 Decembre 2018 au 01 Septembre 2019
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.	Mix Fitness 45 min.	Poitrine Bras Dos 30 min.	Body Balance 45 min.			
10:30	new Pilates 45 min.	Abdos Fessiers 30 min.	Stretching 45 min.	Body Sculpt 45 min.	new Ragga Sessions 45 min.		
12:15	Abdos Fessiers 30 min.	Mix Fitness 45 min.	Body Sculpt 45 min.	Body Combat 45 min.	Body Pump 45 min.	Body Sculpt 45 min.	
13:00	Body Attack 45 min.	Abdos Fessiers 30 min.	new Circuit Minceur 30 min.	Gym Zen 30 min.	Stretching 30 min.	Gym Zen 45 min.	Mix Fitness 45 min.
14:30	new Pilates 45 min.					Body Sculpt 45 min.	Body Pump 60 min.
15:30	Body Pump 45 min.		Abdos Fessiers 30 min.			Body Combat 60 min.	Stretching 30 min.
17:45	Body Balance 45 min.	Body Pump 60 min.	new Hiit 45 min.	new Circuit Minceur 45 min.	Step Debutant 45 min.	Abdos Fessiers 30 min.	
18:45	Zumba Burst 45 min.		Body Attack 45 min.	Caf 45 min.			
19:45	Body Pump 45 min.	Body Combat 60 min.	Caf 45 min.	Body Balance 45 min.	Zumba 45 min.		
20:45	Body Attack 45 min.	Caf 45 min.	new Ragga Sessions 45 min.	Body Pump 45 min.	new Hiit 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

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.**