

**PLANNING DES COURS COLLECTIFS** Du 31 Decembre 2018 au 01 Septembre 2019  
**CLUB NEONESS ASNIÈRES** Lundi au vendredi : 7h-22h / Samedi : 9h-19h / Dimanche : 9h-17h



|       | Lundi                          | Mardi                             | Mercredi                         | Jeudi                                  | Vendredi                                     | Samedi                            | Dimanche |
|-------|--------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|--|--|-----------------------------------|----------|
| 09:30 |                                | <b>Caf</b><br>45 min.             |                                  | <b>new</b> <b>Hiit</b><br>45 min.      | <b>new</b> <b>Circuit Minceur</b><br>45 min. |                                   |          |
| 10:15 |                                | <b>Body Attack</b><br>45 min.     |                                  | <b>Body Balance</b><br>45 min.         | <b>Body Pump</b><br>45 min.                  | <b>Caf</b><br>45 min.             |          |
| 12:15 |                                | <b>new</b> <b>Hiit</b><br>45 min. | <b>Body Pump</b><br>45 min.      | <b>Abdos Fessiers</b><br>30 min.       |  | <b>new</b> <b>Hiit</b><br>45 min. |          |
| 13:00 |                                | <b>Abdos Express</b><br>30 min.   | <b>Body Balance</b><br>45 min.   | <b>new</b> <b>A frovibe</b><br>45 min. |  |                                   |          |
| 18:00 | <b>Body Combat</b><br>45 min.  | <b>Zumba</b><br>45 min.           | <b>Body Attack</b><br>45 min.    | <b>new</b> <b>Hiit</b><br>45 min.      |  |                                   |          |
| 18:45 | <b>Body Pump</b><br>60 min.    | <b>Caf</b><br>45 min.             | <b>Abdos Fessiers</b><br>30 min. | <b>Body Pump</b><br>45 min.            | <b>new</b> <b>Circuit Minceur</b><br>45 min. |                                   |          |
| 19:45 | <b>Body Balance</b><br>45 min. | <b>new</b> <b>Hiit</b><br>45 min. | <b>Body Combat</b><br>60 min.    | <b>Body Attack</b><br>45 min.          | <b>Zumba</b><br>45 min.                      |                                   |          |
| 20:30 | <b>Zumba</b><br>45 min.        | <b>Body Pump</b><br>45 min.       | <b>Body Balance</b><br>45 min.   | <b>Abdos Fessiers</b><br>30 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.**