

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 26 Aout 2019 au 05 Janvier 2020
CLUB NEONESS ASNIÈRES Lundi au vendredi : 7h-22h / Samedi : 9h-19h / Dimanche : 9h-17h



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30	new Neo Pilates 45 min.	new Neo Caf 45 min.		new Neo Hiit 45 min.	new Neo Caf 45 min.		
10:15	new Neo Cross Training 30 min.	Body Attack 45 min.		new Neo Yoga 45 min.	Body Pump 45 min.	new Neo Caf 45 min.	
						new Neo Hiit 45 min.	
		12:15 new Neo Caf 45 min.	12:00 Body Pump 45 min.			new Neo Pilates 45 min.	
		13:00 new Neo Hiit 30 min.	12:45 new Neo Yoga 45 min.				
18:15	Body Combat 45 min.	18:15 Zumba 45 min.	18:15 Body Attack 45 min.	18:15 new Neo Hiit 45 min.			
19:00	Body Pump 60 min.	new 19:00 Neo Caf 45 min.	new 19:00 Neo Caf 30 min.	19:00 Body Pump 45 min.	new 18:45 Neo Cross Training 45 min.		
20:00	new Neo Pilates 45 min.	new 19:45 Neo Hiit 45 min.	Body Combat 60 min.	19:45 Body Attack 45 min.	19:30 Zumba 45 min.		
20:45	Zumba 45 min.	20:30 Body Pump 45 min.	new 20:30 Neo Yoga 45 min.	new 20:30 Neo Caf 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.**