

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 31 Decembre 2018 au 25 Aout 2019
CLUB NEONESS ASNIÈRES 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 new Hiit 45 min.	09:30 new Circuit Minceur 45 min.		
	10:15 Body Attack 45 min.		10:15 Body Balance 45 min.	10:15 Body Pump 45 min.	10:00 Caf 45 min.	
					10:45 Zumba 45 min.	
					11:30 new Hiit 45 min.	
	12:15 new Hiit 45 min.	12:00 Body Pump 45 min.	12:15 Abdos Fessiers 30 min.			
	13:00 Abdos Express 30 min.	12:45 Body Balance 45 min.	12:45 new Afrovibe 45 min.			
18:00 Body Combat 45 min.	18:00 Zumba 45 min.	18:15 Body Attack 45 min.	18:15 new Hiit 45 min.			
18:45 Body Pump 60 min.	18:45 Caf 45 min.	19:00 Abdos Fessiers 30 min.	19:00 Body Pump 45 min.	18:45 new Circuit Minceur 45 min.		
19:45 Body Balance 45 min.	19:30 new Hiit 45 min.	19:30 Body Combat 60 min.	19:45 Body Attack 45 min.	19:30 Zumba 45 min.		
20:30 Zumba 45 min.	20:15 Body Pump 45 min.	20:30 Body Balance 45 min.	20:30 Abdos Fessiers 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.**