

PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach) Du 06 Janvier 2020 au 03 Janvier 2021
CLUB NEONESS MOTTE PICQUET Lundi au vendredi : 7h-22h / Samedi : 9h-19h / Dimanche : 9h-17h



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30	Body Sculpt 45 min.	new Neo Yoga 60 min.	09:30 Body Pump 45 min.	09:30 Body Sculpt 45 min.			
10:15	new Neo Stretch 45 min.	new 10:30 Neo Caf 30 min.	new 10:15 Neo Stretch 45 min.	10:15 Zumba 45 min.	10:00 Neo Caf 45 min. 10:45 Neo Hiit 45 min.	10:00 Body Pump 60 min. 11:00 Body Combat 60 min.	10:00 new Neo Yoga 60 min. 11:00 Body Pump 60 min.
12:15	Body Combat 45 min.	new 12:15 Neo Caf 30 min. 12:45 Afro Dance 45 min.	new 12:15 Neo Yoga 45 min.	new 12:15 Neo Caf 30 min. 12:45 Body Attack 45 min.	new 12:15 Neo Caf 30 min. 12:45 Neo Pilates 45 min.	new 12:00 Neo Stretch 45 min.	12:00 Body Attack 60 min.
13:00	new Neo Caf 30 min.		new 13:00 Neo Cross Training 45 min.				
15:00	new Neo Caf 45 min.		new 15:00 Neo Hiit 45 min.			13:30 Body Attack 60 min.	
15:45	new Neo Hiit 45 min.		new 15:45 Neo Cross Training 45 min.			14:30 new Neo Cross Training 45 min. 15:15 new Neo Pilates 45 min.	14:00 new Neo Caf 45 min. 14:45 Zumba 45 min.
18:00	Zumba 45 min.	18:00 Body Pump 45 min.	new 18:00 Neo Pilates 45 min.	new 18:00 Neo Caf 30 min.	18:00 Body Pump 60 min.		
18:45	Body Pump 60 min.	18:45 Body Balance 45 min.	new 18:45 Neo Caf 30 min.	18:30 Body Pump 45 min.	19:00 Body Combat 45 min.		
19:45	Body Balance 60 min.	new 19:30 Neo Caf 30 min.	19:15 Zumba 45 min.	19:15 Body Attack 45 min.	19:45 Neo Caf 30 min.		
20:45	Body Sculpt 45 min.	new 20:00 Body Attack 45 min. 20:45 Neo Cross Training 45 min.	new 20:00 Body Pump 45 min. 20:45 Neo Cross Training 45 min.	new 20:00 Neo Cross Training 45 min. 20:45 Zumba 45 min.	20:15 Body Attack 60 min.		

new NOUVEAU

COURS SUR RÉSERVATION
réservation recommandée
mais pas obligatoire

DOMINANTES

- Cardio & Danse
- Bien-être
- 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.**