



PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach) Du 06 Septembre 2021 au 02 Janvier 2022
CLUB NEONESS MOTTE PICQUET Lundi au vendredi : 7h-22h / Samedi : 9h-19h / Dimanche : 9h-17h

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