

# PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 03 Septembre 2018 au 06 Janvier 2019

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.	Body Balance 60 min.	Body Pump 60 min.	Body Sculpt 45 min.			
10:15	Stretching 45 min.	10:30 Abdos Fessiers 30 min.	10:30 Stretching 30 min.	10:15 Zumba 45 min.	10:00 Caf 45 min.	10:00 Body Pump 60 min.	10:00 Gym Zen 60 min.
					10:45 new Circuit Minceur 45 min.	11:00 Body Combat 60 min.	11:00 Body Pump 60 min.
12:15	Body Combat 45 min.	12:15 Cxworx 30 min.	12:15 Gym Zen 45 min.	12:15 Abdos Fessiers 30 min.	12:15 Cxworx 30 min.	12:00 Body Balance 60 min.	12:00 Body Attack 60 min.
13:00	Cxworx 30 min.	12:45 Zumba 45 min.	13:00 Cxworx 30 min.	12:45 Body Attack 45 min.	12:45 Body Balance 45 min.		
						13:30 Body Attack 60 min.	
15:00	Caf 45 min.		15:00 Boot Camp 45 min.			14:30 Caf 45 min.	14:00 Caf 45 min.
15:45	new Hiit 45 min.		15:45 Body Sculpt 45 min.			15:15 Stretching 45 min.	14:45 Zumba 45 min.
							15:30 Stretching 45 min.
18:00	Zumba 45 min.	18:00 Body Combat 45 min.	18:00 Body Balance 45 min.	18:00 Cxworx 30 min.	18:00 Body Pump 60 min.		
18:45	Body Pump 60 min.	18:45 Body Pump 45 min.	18:45 Cxworx 30 min.	18:30 Body Pump 45 min.	19:00 Body Combat 45 min.		
19:45	Body Balance 60 min.	19:30 Step 45 min.	19:15 Zumba 45 min.	19:15 Body Attack 45 min.	19:45 Abdos Fessiers 30 min.		
20:45	Body Sculpt 45 min.	20:15 Body Attack 45 min.	20:00 Body Pump 45 min.	20:00 Caf 45 min.	20:15 Body Attack 60 min.		
		21:00 Abdos Fessiers 30 min.	20:45 Caf 45 min.	20:45 Zumba 45 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