

**PLANNING DES COURS COLLECTIFS** Du 31 Decembre 2018 au 01 Septembre 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.	Abdos Fessiers 30 min.	Stretching 30 min.	Zumba 45 min.	10:00 Caf 45 min. 10:45 <b>new</b> Circuit Minceur 45 min.	10:00 Body Pump 60 min.	10:00 Gym Zen 60 min.
12:15	Body Combat 45 min.	Cxworx 30 min.	Gym Zen 45 min.	Abdos Fessiers 30 min.	12:15 Cxworx 30 min.	11:00 Body Combat 60 min.	11:00 Body Pump 60 min.
13:00	Cxworx 30 min.	Zumba 45 min.	13:00 Cxworx 30 min.	12:45 Body Attack 45 min.	12:45 Body Balance 45 min.	12:00 Body Balance 60 min.	12:00 Body Attack 60 min.
15:00	Caf 45 min.		15:00 Boot Camp 45 min.			13:30 Body Attack 60 min.	
15:45	<b>new</b> Hiit 45 min.		15:45 Body Sculpt 45 min.			14:30 Caf 45 min.	14:00 Caf 45 min.
18:00	Zumba 45 min.	18:00 Body Pump 45 min.	18:00 Body Balance 45 min.	18:00 Cxworx 30 min.	17:30 Step Debutant 30 min. 18:00 Body Pump 60 min.	15:15 Stretching 45 min.	
18:45	Body Pump 60 min.	18:45 Gym Zen 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 Abdos Fessiers 30 min.	19:15 Zumba 45 min.	19:15 Body Attack 45 min.	19:45 Abdos Fessiers 30 min.		
20:45	Body Sculpt 45 min.	20:00 Body Attack 45 min.	20:00 Body Pump 45 min.	20:00 Caf 45 min.	20:15 Body Attack 60 min.		
		20:45 Caf 45 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

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.**