

PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach) De l'ouverture du club au 03 Janvier 2021
CLUB NEONESS MARSEILLE Lundi et vendredi : 9h-22h / Mardi à jeudi : 7h-22h / Samedi : 9h-19h / Dimanche : 9h-17h



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30	new Neo Caf 45 min.	new Neo Boxe&rope 45 min.	new Neo Stretch 45 min.	Body Balance 45 min.			
10:15	Body Balance 45 min.	new Neo Stretch 45 min.	Body Sculpt 45 min.	new Neo Caf 45 min.		10:30 Body Balance 45 min.	
12:15	new Neo Caf 45 min.	Body Attack 45 min.	Body Balance 45 min.	Body Pump 45 min.	Body Combat 45 min.	11:15 Body Pump 60 min.	
13:00	new Neo Stretch 30 min.	new Neo Cross Training 30 min.	new Neo Boxe&rope 30 min.	13:00 Zumba 30 min.	13:00 Body Balance 30 min.	12:15 Body Combat 60 min.	
17:30	new Neo Stretch 45 min.	new Neo Cross Training 45 min.	17:30 Step 45 min.	17:30 Body Sculpt 45 min.	new 17:30 Neo Boxe&rope 45 min.		
18:15	Hiit 45 min.	Body Combat 60 min.	18:15 new Neo Caf 45 min.	18:15 Body Attack 45 min.	18:15 Body Pump 60 min.		
19:00	Body Attack 60 min.	19:15 Body Balance 45 min.	19:00 Zumba 45 min.	19:00 new Neo Cross Training 45 min.	19:15 Body Balance 60 min.		
20:00	Body Balance 45 min.	new 20:00 Neo Hiit 45 min.	19:45 Body Pump 45 min.	19:45 Body Combat 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.**