

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 31 Decembre 2018 au 01 Septembre 2019
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 Body Sculpt 45 min.		09:30 new Zumba Débutant 45 min.	09:30 new Pilates 45 min.			
10:15 Body Balance 45 min.		10:15 new Yoga 45 min.	10:15 Caf 45 min.		10:30 Body Pump 60 min.	
					11:30 Body Combat 60 min.	
12:15 Caf 45 min.	12:15 Body Attack 45 min.	12:15 Body Pump 45 min.	12:15 new Fun Dance 45 min.	12:15 Body Combat 45 min.	12:30 Body Balance 45 min.	
13:00 Stretching 30 min.	13:00 Poitrine Bras Dos 30 min.	13:00 new Hiit 30 min.	13:00 Abdos Fessiers 30 min.	13:00 Body Balance 30 min.		
17:30 new Pilates 45 min.	17:30 Body Pump 45 min.	17:30 Step 45 min.	17:30 Body Attack 60 min.	17:30 new Strong 45 min.		
18:15 Zumba 45 min.	18:15 Body Combat 60 min.	18:15 Abdos Fessiers 30 min.	18:30 Body Sculpt 45 min.	18:15 Body Pump 60 min.		
19:00 Body Attack 45 min.	19:15 Caf 45 min.	18:45 new Fun Dance 45 min.	19:15 Body Combat 45 min.	19:15 new Yoga 60 min.		
19:45 Body Balance 60 min.	20:00 new Hiit 45 min.	19:30 Body Pump 45 min.	20:00 Abdos Fessiers 30 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.**