

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 02 Janvier 2018 au 02 Septembre 2018

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 Zumba 45 min.	09:30 Pilates 45 min.			
10:15 Body Balance 45 min.		10:15 Yoga 45 min.	10:15 Caf 45 min.		10:30 Body Pump 60 min.	
					11:30 Fun Dance 60 min.	
12:15 Caf 45 min.	12:15 Body Attack 45 min.	12:15 Body Pump 45 min.	12:15 Fun Dance 45 min.	12:15 Body Combat 45 min.	12:30 Body Balance 45 min.	
13:00 Stretching 30 min.	13:00 Abdos Express 30 min.	13:00 Circuit Minceur 30 min.	13:00 Abdos Fessiers 30 min.	13:00 Body Balance 30 min.		
17:30 Pilates 45 min.	17:30 Body Pump 45 min.	17:30 Step Debutant 45 min.	17:30 Body Attack 60 min.	17:15 Zumba 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.	18:00 Yoga 45 min.		
19:00 Body Attack 45 min.	19:15 Caf 45 min.	18:45 Fun Dance 45 min.	19:15 Body Combat 45 min.	18:45 Body Pump 45 min.		
19:45 Body Balance 60 min.	20:00 Mix Fitness 45 min.	19:30 Body Pump 45 min.	20:00 Gym Zen 30 min.	19:30 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