

PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach) Du 03 Aout 2020 au 16 Aout 2020

CLUB NEONESS BOURSE-OPÉRA



| | Lundi | Mardi | Mercredi | Judi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-------|--|--|-----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| 07:45 | new Neo Cross Training 30 min. | | | | | | |
| 08:15 | new Neo Yoga 45 min. | | | | | | |
| 09:30 | | new Neo Yoga 45 min. | new Neo Caf 30 min. | | | | |
| 10:00 | | | new Neo Stretch 60 min. | | | | |
| 10:15 | | Body Sculpt 45 min. | | | | | |
| 12:15 | new Neo Cross Training 45 min. | Body Pump 45 min. | Body Attack 45 min. | Body Sculpt 45 min. | new Neo Caf 30 min. | | |
| 13:00 | new Neo Hiit 30 min. | new Neo Pilates 30 min. | new Neo Caf 30 min. | new Neo Boxe&rope 30 min. | Body Combat 45 min. | | |
| 13:30 | | | | | | Body Pump 60 min. | new Neo Boxe&rope 45 min. |
| 14:30 | | | | | | Body Attack 45 min. | Body Sculpt 45 min. |
| 15:15 | | | | | | new Neo Pilates 45 min. | new Neo Stretch 30 min. |
| 16:00 | | new Neo Boxe&rope 30 min. | | Body Attack 60 min. | | | |
| 16:30 | | new Neo Pilates 60 min. | | Body Pump 60 min. | | | |
| 18:15 | new Neo Caf 30 min. | new Neo Cross Training 30 min. | Step 45 min. | Body Pump 45 min. | new Neo Stretch 45 min. | | |
| 18:45 | Zumba 45 min. | new Neo Hiit 30 min. | | Body Combat 45 min. | new Neo Boxe&rope 30 min. | | |
| 19:15 | Body Attack 45 min. | new Neo Caf 45 min. | new Neo Caf 45 min. | | new Step Debutant 45 min. | | |
| 19:30 | | | Body Combat 45 min. | Zumba 45 min. | | | |
| 20:00 | | Body Attack 60 min. | Body Pump 45 min. | | | | |
| 20:15 | Body Pump 60 min. | | | new Neo Yoga 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.**