

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 01 Janvier 2018 au 01 Juillet 2018

CLUB NEONESS BOURSE-OPÉRA



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		09:30 Step Debutant 45 min.	09:30 Mix Fitness 60 min.		09:30 Body Sculpt 45 min.		
		10:15 Body Sculpt 45 min.	10:30 Stretching 30 min.		10:15 Zumba 45 min.	10:00 Body Combat 45 min.	
12:15	Mix Fitness 45 min.	12:15 Body Pump 45 min.	12:15 Body Attack 45 min.	12:15 Body Sculpt 45 min.	12:15 Abdos Fessiers 30 min.		
13:00	Abdos Express 30 min.	13:00 Gym Zen 30 min.	13:00 Abdos Fessiers 30 min.	13:00 Cxworx 30 min.	12:45 Body Combat 45 min.		
						13:30 Body Pump 60 min.	
		16:00 Cxworx 30 min.		15:30 Body Attack 60 min.		14:30 Body Attack 45 min.	
		new 16:30 Pilates 60 min.		16:30 Body Pump 60 min.		15:15 Gym Zen 45 min.	
18:15	Abdos Fessiers 30 min.	18:15 Caf 45 min.	18:15 Step 45 min.	18:15 Body Pump 60 min.	18:15 Initiation Fitness 45 min.		
18:45	Zumba 45 min.	19:00 Mix Fitness 60 min.	19:00 Caf 45 min.	19:15 Body Combat 60 min.	19:00 Zumba 45 min.		
19:30	Body Pump 60 min.	20:00 Body Attack 60 min.	19:45 Body Combat 45 min.	20:15 Abdos Fessiers 30 min.	19:45 Body Pump 45 min.		
20:30	Body Attack 45 min.	21:00 Fit Zen 30 min.	20:30 Body Pump 45 min.	20:45 Zumba 45 min.	20:30 Cxworx 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