

PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach) Du 16 Aout 2021 au 02 Janvier 2022

CLUB NEONESS BOURSE-OPÉRA



	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche
07:45 new	Neo Cross Training 30 min.			07:45 new Neo Hiit 30 min.			
08:15 new	Neo Yoga 45 min.			08:15 new Neo Pilates 45 min.			
		09:30 new Neo Yoga 45 min.	09:30 new Neo Caf 30 min.				
		10:15 Body Sculpt 45 min.	10:00 new Neo Yoga 60 min.			10:00 Body Combat 60 min.	10:00 new Neo Caf 45 min.
						11:00 Body Sculpt 45 min.	10:45 new Neo Hiit 30 min.
						11:45 new Neo Stretch 30 min.	11:15 new Neo Stretch 45 min.
12:15 new	Neo Cross Training 45 min.	12:15 Body Pump 45 min.	12:15 Body Attack 45 min.	12:15 Body Sculpt 45 min.	12:15 new Neo Caf 30 min.		
13:00 new	Neo Hiit 30 min.	13:00 new Neo Pilates 30 min.	13:00 new Neo Caf 30 min.	13:00 new Neo Boxe&rope 30 min.	12:45 Body Combat 45 min.		
						13:30 Body Pump 60 min.	13:30 new Neo Boxe&rope 45 min.
						14:30 Body Attack 45 min.	14:15 Body Sculpt 45 min.
						15:15 new Neo Pilates 45 min.	15:00 new Neo Stretch 30 min.
		16:00 new Neo Boxe&rope 30 min.		15:30 Body Attack 60 min.			
		16:30 new Neo Pilates 60 min.		16:30 Body Pump 60 min.			
18:15 new	Neo Caf 30 min.	18:15 new Neo Cross Training 30 min.	18:15 Step 45 min.	18:15 Body Pump 45 min.	18:15 new Neo Boxe&rope 30 min.		
18:45 new	Zumba 45 min.	18:45 new Neo Hiit 30 min.			18:45 new Neo Stretch 45 min.		
19:30 new	Body Attack 45 min.	19:15 new Neo Caf 45 min.	19:00 new Neo Caf 45 min.	19:00 Body Combat 45 min.			
20:15 new	Body Pump 60 min.	20:00 Body Attack 60 min.	19:45 Body Combat 45 min.	19:45 new Afro Dance 45 min.	19:30 Step Debutant 45 min.		
			20:30 new Body Pump 45 min.	20:30 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.**