

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 03 Septembre 2018 au 30 Decembre 2018

CLUB NEONESS BOURSE-OPÉRA



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	09:30 new Circuit Minceur 45 min.	09:30 Mix Fitness 60 min.		09:30 new Tone 45 min.		
	10:15 Body Sculpt 45 min.	10:30 Stretching 30 min.		10:15 Zumba 45 min.	10:00 Body Combat 60 min.	
					11:00 Body Sculpt 45 min.	
					11:45 Stretching 30 min.	
12:15 new Tone 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 Abdos Fessiers 30 min.	12:45 Body Combat 45 min.		
					13:30 Body Pump 60 min.	
					14:30 Body Attack 45 min.	
			15:30 Body Attack 60 min.		15:15 Gym Zen 45 min.	
	16:00 new Circuit Corde A Sauter 30 min.		16:30 Body Pump 60 min.			
	16:30 new Pilates 60 min.					
18:15 Abdos Fessiers 30 min.	18:15 new Tone 30 min.	18:15 Step 45 min.	18:15 Body Pump 45 min.	18:15 new Circuit Minceur 45 min.		
18:45 Zumba 45 min.	18:45 Caf 45 min.	19:00 Caf 45 min.	19:00 Body Combat 60 min.	19:00 Zumba 45 min.		
19:30 Body Pump 60 min.	19:30 Mix Fitness 45 min.	19:45 Body Combat 45 min.	20:00 Abdos Fessiers 30 min.	19:45 Body Pump 45 min.		
20:30 Body Attack 45 min.	20:15 Body Attack 45 min.	20:30 Body Pump 45 min.	20:30 Zumba 45 min.	20:30 Stretching 30 min.		
	21:00 Gym Zen 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