

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 11 Février 2019 au 01 Septembre 2019
CLUB NEONESS BOURSE-OPÉRA



	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		09:30 new Circuit Minceur 45 min.	09:30 Mix Fitness 45 min.				
		10:15 Body Sculpt 45 min.	10:15 Stretching 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.	
						15:15 Gym Zen 45 min.	
		16:00 new Circuit Sauter Corde A 30 min.	16:00 Boot Camp 45 min.	15:30 Body Attack 60 min.			
		16:30 new Pilates 60 min.	16:45 Stretching 30 min.	16:30 Body Pump 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 Abdos Fessiers 30 min.	19:00 Caf 45 min.	19:00 Body Combat 60 min.	19:00 Zumba 45 min.		
19:30	Body Attack 45 min.	19:15 Mix Fitness 45 min.	19:45 Body Combat 45 min.	20:00 Abdos Fessiers 30 min.	19:45 Body Pump 60 min.		
20:15	Body Pump 60 min.	20:00 Body Attack 60 min.	20:30 Body Pump 45 min.	20:30 Zumba 45 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

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.**