

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 26 Aout 2019 au 05 Janvier 2020
CLUB NEONESS BOURSE-OPÉRA



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