

PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach) Du 15 Juin 2020 au 03 Janvier 2021
CLUB NEONESS RÉPUBLIQUE



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