

# PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach) Du 01 Novembre 2021 au 02 Janvier 2022

## CLUB NEONESS RÉPUBLIQUE



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