

PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach) Du 03 Janvier 2022 au 28 Aout 2022
CLUB NEONESS RÉPUBLIQUE



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