

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 03 Septembre 2018 au 30 Decembre 2018

CLUB NEONESS RÉPUBLIQUE



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30	Mix Fitness 45 min.						
10:15	Body Balance 45 min.	Poitrine Bras Dos 45 min.		Body Balance 45 min.			
		Body Combat 45 min.				Gym Zen 45 min.	
						Caf 45 min.	Caf 45 min.
12:15	Cxworx 30 min.	Body Attack 45 min.	Abdos Fessiers 30 min.	Body Pump 45 min.	Zumba 45 min.	Body Combat 45 min.	
12:45	Boot Camp 45 min.	Gym Zen 30 min.	new Strong 45 min.	Body Balance 45 min.	Abdos Fessiers 30 min.		Gym Zen 45 min.
			14:15 Step Debutant 45 min.				
			15:00 Caf 45 min.		15:00 Body Pump 45 min.	15:00 Abdos Fessiers 30 min.	
		16:00 Zumba 45 min.			15:45 new Hiit 45 min.	15:30 Zumba 45 min.	
		16:45 Body Sculpt 45 min.				16:15 Body Sculpt 45 min.	
						17:00 Stretching 30 min.	
18:00	Caf 45 min.	Body Balance 45 min.	Zumba Burst 30 min.	Gym Zen 45 min.	Cxworx 30 min.		
18:45	Zumba 45 min.	Caf 45 min.	Cxworx 30 min.	Zumba 45 min.	Body Combat 60 min.		
19:30	Body Pump 45 min.	Body Combat 45 min.	Step 45 min.	Body Pump 45 min.	Body Sculpt 45 min.		
20:15	Body Attack 60 min.	Body Pump 60 min.	Caf 45 min.	Step Debutant 45 min.	Body Balance 45 min.		
			20:30 Body Attack 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