

**PLANNING DES COURS COLLECTIFS** Du 03 Septembre 2018 au 18 Novembre 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.	<b>new</b> Strong 45 min.	Body Balance 45 min.	Abdos Fessiers 30 min.		
			Step Debutant 45 min.				
			Caf 45 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.		
			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

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.**