

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 19 Novembre 2018 au 30 Decembre 2018
CLUB NEONESS RÉPUBLIQUE



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30 Mix Fitness 45 min.			09:30 Caf 45 min.	09:45 new Pilates 45 min.		10:00 Caf 45 min.
10:15 Body Balance 45 min.	10:15 Poitrine Bras Dos 45 min.		10:15 Body Balance 45 min.	10:30 new Circuit Minceur 45 min.	10:30 Gym Zen 45 min.	10:45 Zumba 45 min.
	11:00 Body Combat 45 min.				11:15 Caf 45 min.	11:30 Gym Zen 45 min.
					12:00 Body Combat 45 min.	
12:15 Cxborx 30 min.	12:15 Body Attack 45 min.	12:15 Abdos Fessiers 30 min.	12:15 Body Pump 45 min.	12:15 Zumba 45 min.		
12:45 Boot Camp 45 min.	13:00 Gym Zen 30 min.	12:45 new Strong 45 min.	13:00 Body Balance 45 min.	13:00 Abdos Fessiers 30 min.		
		14:15 Step Debutant 45 min.				
		15:00 Caf 45 min.		15:00 Body Pump 45 min.	15:00 Abdos Fessiers 30 min.	
				15:45 new Hiit 45 min.	15:30 Zumba 45 min.	
	16:00 Zumba 45 min.				16:15 Body Sculpt 45 min.	
	16:45 Body Sculpt 45 min.				17:00 Stretching 30 min.	
18:00 Caf 45 min.	18:00 Body Balance 45 min.	18:00 Zumba Burst 30 min.	18:00 Gym Zen 45 min.	18:00 Cxborx 30 min.		
18:45 Zumba 45 min.	18:45 Caf 45 min.	18:30 Cxborx 30 min.	18:45 Zumba 45 min.	18:30 Body Combat 60 min.		
19:30 Body Pump 45 min.	19:30 Body Combat 45 min.	19:00 Step 45 min.	19:30 Body Pump 45 min.	19:30 Body Sculpt 45 min.		
20:15 Body Attack 60 min.	20:15 Body Pump 60 min.	19:45 Caf 45 min.	20:15 Step Debutant 45 min.	20:15 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

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.