

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 31 Decembre 2018 au 01 Septembre 2019

CLUB NEONESS RÉPUBLIQUE



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30	Mix Fitness 45 min.			Caf 45 min.			
10:15	Body Balance 45 min.	Poitrine Bras Dos 45 min.		Body Balance 45 min.	09:45 new Pilates 45 min.		10:00 Caf 45 min.
		11:00 Body Combat 45 min.			10:30 new Circuit Minceur 45 min.	10:30 Gym Zen 45 min.	10:45 Zumba 45 min.
12:15	Cxworx 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.	11:15 Caf 45 min.	11:30 Gym Zen 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.	12:00 Body Combat 45 min.	
		14:30 Zumba 45 min.	14:15 Step 45 min.				
		15:15 Body Sculpt 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.	
						16:15 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 Cxworx 30 min.		
18:45	Zumba 45 min.	18:45 Caf 45 min.	18:30 Cxworx 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.**