

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 30 Juillet 2018 au 05 Aout 2018

CLUB NEONESS BELLEVILLE



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						10:30	
						11:15	
						11:45	
12:30	Body Pump 45 min.	Body Combat 45 min.	Body Pump 45 min.		12:30	Body Attack 45 min.	
13:15	Body Balance 60 min.	Abdos Fessiers 30 min.	Body Sculpt 30 min.	13:00	13:00	Abdos Fessiers 30 min.	
				13:30	13:00	Body Balance 60 min.	
		17:00					
		Caf 45 min.					
		18:15		18:15			
		Body Balance 45 min.		new Circuit Minceur 45 min.			
		19:00		19:00			
		Mix Fitness 45 min.		Body Attack 45 min.			
20:00	Body Attack 45 min.			19:45			
20:45	Stretching 30 min.			Body Pump 45 min.			
				20:30			
				Mix Fitness 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