

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 03 Septembre 2018 au 31 Decembre 2018

CLUB NEONESS BELLEVILLE



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:00	Caf 45 min.				Body Pump 45 min.		
09:45	new Circuit Corde A Sauter 45 min.		Caf 45 min.		Stretching 45 min.		
10:15			Zumba 45 min.			Body Attack 45 min.	
12:30	Body Pump 45 min.	new Strong 60 min.	Body Sculpt 30 min.	Abdos Fessiers 30 min.	Abdos Fessiers 30 min.	Abdos Fessiers 30 min.	
13:15	Body Balance 60 min.	Abdos Fessiers 30 min.	Body Pump 45 min.	Stretching 45 min.	Body Attack 45 min.	Body Balance 60 min.	
14:15				new Afrodanse 45 min.		new Circuit Minceur 45 min.	
15:00				Abdos Fessiers 30 min.		Body Pump 60 min.	
17:00		Caf 45 min.				Stretching 30 min.	
18:00	Body Attack 45 min.				Abdos Fessiers 30 min.		
18:45	Stretching 45 min.	Body Balance 45 min.	new Strong 45 min.	new Circuit Minceur 45 min.	Zumba 60 min.		
19:30	Zumba 60 min.	Mix Fitness 45 min.	Body Pump 45 min.	Body Attack 45 min.	Gym Zen 45 min.		
20:30	Body Sculpt 45 min.	Body Combat 45 min.	Body Combat 45 min.	Body Pump 45 min.	Body Pump 60 min.		
		Caf 45 min.	Abdos Fessiers 30 min.	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