

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



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:00	Caf 45 min.				09:00 Body Pump 45 min.		
09:45	new Circuit Sauter 45 min.		09:30 Caf 45 min.		09:45 Stretching 45 min.		
			10:15 new Afrodanse 45 min.			10:30 Body Attack 45 min.	
12:30	Body Pump 45 min.	12:30 new Strong 60 min.	12:30 Body Sculpt 30 min.	12:45 Abdos Fessiers 30 min.	12:30 Abdos Express 30 min.	11:15 Abdos Fessiers 30 min.	
13:15	Body Balance 60 min.	13:30 Abdos Fessiers 30 min.	13:00 Body Pump 45 min.	13:15 Stretching 45 min.	13:00 Body Attack 45 min.	11:45 Body Balance 60 min.	
				14:15 new Afrodanse 45 min.		14:00 new Hiit 45 min.	
				15:00 Abdos Fessiers 30 min.		14:45 Body Pump 60 min.	
		17:00 Caf 45 min.					
18:00	Body Attack 45 min.	18:15 Body Balance 45 min.	18:15 new Strong 45 min.	18:15 new Circuit Minceur 45 min.	17:45 Abdos Fessiers 30 min.		
18:45	Stretching 45 min.	19:00 Mix Fitness 45 min.	19:00 Body Pump 45 min.	19:00 Body Attack 45 min.	18:15 Zumba 60 min.		
19:30	Zumba 60 min.	19:45 Body Combat 45 min.	19:45 Body Combat 45 min.	19:45 Body Pump 45 min.	19:15 Gym Zen 45 min.		
20:30	Body Sculpt 45 min.	20:30 Caf 45 min.	20:30 Abdos Fessiers 30 min.	20:30 Gym Zen 45 min.	20:00 Body Pump 60 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.**