

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 01 Janvier 2018 au 02 Septembre 2018

CLUB NEONESS BELLEVILLE



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		09:30 Caf 45 min.		09:00 Body Pump 45 min.		
		10:15 Zumba 45 min.		09:45 Stretching 45 min.		
					10:30 Body Attack 45 min.	
					11:15 Abdos Fessiers 30 min.	
					11:45 Body Balance 60 min.	
12:30 Body Pump 45 min.	12:30 Body Combat 45 min.	12:30 Body Sculpt 30 min.	12:45 Stretching 45 min.	12:30 Abdos Fessiers 30 min.		
13:15 Body Balance 60 min.	13:15 Abdos Fessiers 30 min.	13:00 Body Pump 45 min.	13:30 Abdos Fessiers 30 min.	13:00 Body Attack 45 min.		
			14:15 new Afrodanse 45 min.		14:00 Body Pump 60 min.	
			15:00 Abdos Fessiers 30 min.		15:00 Stretching 30 min.	
					15:30 Caf 45 min.	
	17:00 Caf 45 min.					
18:00 Body Attack 45 min.	18:15 Body Balance 45 min.	18:15 Body Attack 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 new Strong 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 Mix Fitness 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