

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 26 Aout 2019 au 05 Janvier 2020
CLUB NEONESS BELLEVILLE



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30	new Neo Boxe&rope 45 min.		new Neo Caf 45 min.		09:30 Body Pump 45 min.		
10:15	new Neo Caf 45 min.		new Neo Afro 45 min.		new 10:15 Neo Pilates 45 min.	10:30 Body Attack 45 min.	
12:15	Body Pump 45 min.	new 12:15 Strong 60 min.	12:15 Body Sculpt 45 min.	12:15 Neo Caf 30 min.	new 12:15 Neo Caf 30 min.	11:15 new Neo Caf 30 min.	
13:00	new 13:00 Neo Yoga 45 min.	new 13:15 Neo Cross Training 45 min.	13:00 Body Pump 45 min.	12:45 new Neo Stretch 45 min.	12:45 Body Attack 45 min.	11:45 Body Balance 60 min.	
14:15				new 14:15 Neo Afro 45 min.		14:00 Body Pump 45 min.	
15:00				new 15:00 Neo Caf 30 min.		new 14:45 Neo Hiit 60 min.	
17:00		new 17:00 Neo Caf 45 min.					
18:00	Body Sculpt 45 min.	18:00 Body Balance 45 min.	18:00 Body Pump 60 min.	new 18:00 Neo Boxe&rope 45 min.	new 18:00 Neo Cross Training 45 min.		
18:45	new 18:45 Neo Hiit 45 min.	18:45 Body Sculpt 45 min.		18:45 Body Pump 45 min.	18:45 Zumba 45 min.		
19:30	Zumba 60 min.	19:30 Body Combat 60 min.	19:00 Body Combat 45 min.	19:30 Body Attack 45 min.	19:30 new Neo Pilates 45 min.		
20:30	new 20:30 Neo Pilates 45 min.	new 20:30 Neo Caf 45 min.	new 20:30 Neo Caf 30 min.	new 20:15 Neo Yoga 45 min.	new 20:15 Neo Caf 30 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.