

PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach) Du 15 Novembre 2021 au 02 Janvier 2022
CLUB NEONESS MONTPARNASSE



	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30	Body Sculpt 45 min.	new Neo Hiit 30 min.	new Neo Caf 30 min.	09:30 Body Balance 45 min.	new 09:30 Neo Cross Training 45 min.		
10:30	new Neo Pilates 45 min.	new 10:15 Neo Stretch 45 min.	10:15 Body Combat 45 min.	10:30 Body Sculpt 45 min.	10:30 Body Balance 45 min.	new 10:00 Neo Hiit 45 min.	10:00 Zumba 45 min.
12:15	new Neo Hiit 30 min.	new 12:15 Neo Caf 30 min.	new 12:15 Neo Pilates 45 min.	new 12:15 Neo Hiit 30 min.	12:15 Zumba 30 min.	new 12:00 Neo Pilates 45 min.	new 12:00 Neo Yoga 45 min.
13:00	new Neo Caf 45 min.	13:00 Body Attack 45 min.	new 13:15 Neo Hiit 30 min.	new 13:00 Neo Cross Training 45 min.	13:00 Body Sculpt 45 min.		
					15:00 new Neo Pilates 45 min.		
					16:00 new Neo Caf 45 min.		
18:00	Step 45 min.	new 18:00 Neo Hiit 30 min.	new 17:45 Neo Yoga 45 min.	new 18:00 Neo Pilates 45 min.	new 18:00 Neo Hiit 30 min.		
19:00	Body Balance 45 min.	18:45 Body Pump 45 min.	new 18:45 Neo Hiit 45 min.	19:00 new Neo Caf 30 min.	18:45 Body Pump 45 min.		
20:00	new Neo Caf 30 min.	19:45 Zumba 45 min.	19:45 Body Pump 45 min.	19:45 Body Attack 45 min.	19:45 Body Combat 60 min.		
20:45	Body Attack 45 min.	new 20:45 Neo Caf 45 min.	20:45 Body Combat 45 min.	new 20:45 Neo Cross Training 45 min.			

new NOUVEAU

COURS SUR RÉSERVATION
 réservation recommandée
 mais pas obligatoire

DOMINANTES

- Cardio & Danse
- Bien-être
- 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.**