

CLUB NEONESS MONTPARNASSE



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30		09:00					
		Zumba 45 min.					
			09:30 new				
	Body Sculpt 45 min.		Circuit Ventre Plat 30 min.	09:30	Body Pump 45 min.		
		10:00					
		Stretching 30 min.	10:15				10:00
10:30	Pilates 45 min.		Body Combat 45 min.	10:30	Gym Zen 45 min.		Zumba 45 min.
new							
						11:00 new	
						Hiit 45 min.	Caf 45 min.
12:15	Circuit Minceur 30 min.	12:15	Body Balance 45 min.	12:15	Step Debutant 30 min.	12:00	Tone 30 min.
new		Abdos Fessiers 30 min.		Boot Camp 45 min.		Body Pump 45 min.	
						new	
13:00	Caf 45 min.	13:00	13:15 new	13:15	Body Sculpt 45 min.	13:00	
		Body Attack 45 min.	Tone 30 min.	Abdos Fessiers 30 min.		Pilates 45 min.	
					15:00 new		
					Pilates 45 min.		
					16:00 new		
					Circuit Minceur 45 min.		
					17:30 new		
18:00		17:45	17:45 new	18:00 new	Circuit Ventre Plat 30 min.		
	Step 45 min.		Hiit 30 min.				
		18:30	18:30				
		Body Pump 45 min.	Zumba 45 min.	18:00 Tone 45 min.	18:15	Body Pump 45 min.	
19:00	Body Balance 45 min.			19:00			
				Abdos Fessiers 30 min.	19:15		
		19:30	19:30				
		Zumba 45 min.	Body Pump 45 min.	19:45	Body Combat 60 min.		
20:00	Abdos Fessiers 30 min.			Body Attack 45 min.			
20:45	Body Attack 45 min.	20:30	20:30	20:45			
		Caf 45 min.	Body Combat 45 min.	Body Sculpt 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