

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

Du 31 Decembre 2018 au 01 Septembre 2019

CLUB NEONESS MONTPARNASSE



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

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.**

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