

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 04 Mai 2018 au 02 Septembre 2018

CLUB NEONESS MONTPARNASSE



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:00							
09:30	Body Sculpt 45 min.	Zumba 45 min.	Abdos Fessiers 30 min.	Body Balance 45 min.	Body Pump 45 min.		
10:00		Stretching 30 min.					
10:30	new Pilates 45 min.		Body Combat 45 min.	Body Sculpt 45 min.	Gym Zen 45 min.		Zumba 45 min.
11:00						Zumba 45 min.	Caf 45 min.
11:30							
12:00							
12:15	Zumba Burst 30 min.	Abdos Fessiers 30 min.	Body Balance 45 min.	Boot Camp 45 min.	Step Debutant 30 min.	Body Pump 45 min.	Stretching 30 min.
13:00	Caf 45 min.	Body Attack 45 min.	Abdos Fessiers 30 min.	Gym Zen 30 min.	Body Sculpt 45 min.	Gym Zen 45 min.	
13:30							
14:00							
14:30							
15:00					new Pilates 45 min.		
15:30							
16:00					Mix Fitness 45 min.		
16:30							
17:00							
17:30					Abdos Fessiers 30 min.		
18:00	Step 45 min.	Body Sculpt 30 min.	Abdos Fessiers 30 min.	Body Balance 45 min.	Body Pump 45 min.		
18:30		Body Pump 45 min.	Zumba 45 min.	Abdos Fessiers 30 min.			
19:00	Body Balance 45 min.		Body Pump 45 min.		Body Combat 60 min.		
19:30		Zumba 45 min.					
20:00	Abdos Fessiers 30 min.			Body Attack 45 min.			
20:30		Caf 45 min.	Body Combat 45 min.				
20:45	Body Attack 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