

**PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach)** Du 26 Aout 2019 au 05 Janvier 2020  
**CLUB NEONESS SEVRAN**



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30	<b>Zumba</b> 45 min.	<b>new</b> <b>Neo Hiit</b> 45 min.	<b>Zumba</b> 45 min.	<b>Body Combat</b> 45 min.	<b>Body Pump</b> 45 min.		
10:15	<b>Body Sculpt</b> 45 min.	<b>new</b> <b>Neo Yoga</b> 45 min.	<b>new</b> <b>Neo Pilates</b> 30 min.	<b>new</b> <b>Neo Caf</b> 30 min.	<b>Body Combat</b> 45 min.	<b>new</b> <b>Neo Caf</b> 45 min.	
					<b>new</b> <b>Neo Pilates</b> 45 min.	<b>Step</b> 45 min.	
						<b>new</b> <b>Neo Stretch</b> 45 min.	
18:00	<b>new</b> <b>Neo Hiit</b> 45 min.	<b>Body Pump</b> 45 min.	<b>new</b> <b>Neo Cross Training</b> 45 min.	<b>new</b> <b>Afro Dance</b> 45 min.	<b>new</b> <b>Neo Caf</b> 45 min.		
18:45	<b>Body Sculpt</b> 45 min.	<b>new</b> <b>Afro Dance</b> 60 min.	<b>Body Pump</b> 45 min.	<b>new</b> <b>Neo Caf</b> 30 min.	<b>Body Attack</b> 45 min.		
19:30	<b>Body Combat</b> 60 min.	<b>Body Sculpt</b> 45 min.	<b>Body Attack</b> 45 min.	<b>Body Combat</b> 45 min.	<b>new</b> <b>Neo Stretch</b> 45 min.		
20:30	<b>new</b> <b>Neo Cross Training</b> 30 min.	<b>new</b> <b>Neo Hiit</b> 45 min.	<b>new</b> <b>Neo Caf</b> 45 min.	<b>new</b> <b>Neo Pilates</b> 45 min.	<b>new</b> <b>Neo Cross Training</b> 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.**