

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 21 Mai 2018 au 03 Septembre 2018

CLUB NEONESS SEVRAN



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