

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 03 Septembre 2018 au 31 Decembre 2018

CLUB NEONESS SEVRAN



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30 Zumba 45 min.	09:30 Caf 45 min.		09:30 Body Combat 45 min.	09:30 Step Debutant 45 min.		
10:15 Body Sculpt 45 min.	10:15 Mix Fitness 45 min.		10:15 Abdos Fessiers 30 min.	10:15 Body Pump 45 min.	10:30 Caf 45 min.	
				11:00 Pilates 45 min. new	11:15 Step 45 min.	
12:15 Zumba 45 min.		12:15 Abdos Fessiers 30 min.			12:00 Gym Zen 45 min.	
13:00 Abdos Fessiers 30 min.		12:45 Mouv'k 45 min. new				
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 Abdos Fessiers 45 min.	19:00 Mouv'k 60 min. new	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 Hiit 45 min. new		
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